



ערוץ  
האוכל



# ארוחה טבעונית עם נדיה אליס

צילום: יוגב מאיר



בשיתוף:

# מה בתפריט?

- 3 קערת סמודי ביתי וקל להכנה
- 4 שקשוקה עם טוויסט מפתיע
- 5 המקושקשת המושלמת
- 6 קינוח מוס חמאת בוטנים ושוקולד ללא גלוטן
- 7 המרק העשיר והמפורסם של טוסקנה
- 8 ראפ ללא גלוטן ממולא בתרד מוקרם, קולורבי וטופו מגורד
- 9 קינוח טבעוני של טארטלטים במילוי ריבה
- 10 מלנצנה אלה פרמיג'נה טבעונית
- 11 שווארמה טופו וחומוס בהכנה ביתית
- 12 מאפינס מסקרפונה ושוקולד צ'יפס
- 13 סלט אורז בסגנון איטלקי
- 14 לחם כוסמין ביתי לצד ממרחים ביתיים
- 15 צ'ורס עם קינמון בתוספת רוטב שוקולד טבעוני
- 16 רביולי מטוגנים עם מטבל גבינה לבנה וארטישוק
- 17 נשנושים של צ'ילי למון פאפס
- 18 מילקי קל להכנה בגרסא הטבעונית
- 19 שיפוד קבב וירקות עם קטשופ ביתי וצ'יפס בטטה
- 20 תבשיל פסטה בתנור עם ראגו טבעוני וקישואים
- 21 קינוח קלאסי של פאי תפוחים "של סבתא"
- 22 סטייק טופו על קרם ארטישוק ירושלמי
- 23 מיני-פולנטה עם ראגו
- 24 מוס שוקולד ופירות יער טבעוני
- 25 "דג" ברוטב רוזה, לימון וצלפים על מצע ניוקי
- 26 מרק VELLUTATA-מרק הגזר הקטיפתי המפורסם
- 27 קוקיז שוקו צ'יפס
- 28 רביולי עם רוטב חמאה, מרווה, צנוברים ולימון
- 29 ברוסקטה עם ריקוטה טופו וקוביות סלק מוקפצות
- 30 פודינג צ'יה מפנק ובריאותי
- 31 לינגווינה תרד ברוטב עגבניות שרי וקרם קשיו
- 32 פרחי פילו ממולאים בתפוחי אדמה וארטישוק ירושלמי
- 33 קינוח קיצי של גלידת קפה ביתית טבעונית עם קצפת
- 34 קדירה מנחמת ועשירה של ירקות שורש ביין
- 35 פטה "כבד" טבעוני עם בצל מקורמל
- 36 קינוח טבעוני מטריף של אגסים ביין ושוקולד
- 37 רביולי ברוטב לימון, טונה ופיסטוק
- 38 עגבניות סיציליאניות על קרם כרובית ואפונה



## קערת סמודי ביתי וקל להכנה

### מצרכים:

לסמודי:

כוס חלב אורז שקדים

2 בננות בשלות קפואות (לפרוס לפרוסות לפני ההקפאה)

4 תמרים מגולענים מזן מג'הול

2 כפיות מאקה טריקולור ברא

כף מייפל מייפל

2 כפות של אבקת אסאי ברא

תפוח פינק לידי 1 חתוך לקוביות

חצי מנגו

1/4 כוס חמאת שקדים

5-6 קוביות קרח

לקישוט:

פירות יער

חצי כוס גרנולה

חופן שקדים פרוסים

עלי נענע

חטיף קוקוס ואננס אורגני (נטורפוד)

### אופן ההכנה:

1. קודם כל פורסים את הבננה ומקפיאים אותה יום לפני בתוך שקית זיפר סליידר.
2. מכניסים לבלנדר את הקרח יחד עם החלב, הבננה הקפואה והמנגו. מפעילים את הבלנדר.
3. כשמתחיל להיווצר קרם מוסיפים אחד-אחד את כל שאר מרכיבי הסמודי. מעבדים עד לקבלת מרקם חלק.
4. מוזגים לתוך צלחות ההגשה, ומקשטים עם פירות יער, שקדים פרוסים, עלי נענע, קוקוס+אננס קלויים וגרנולה.



## שקשוקה עם טוויסט מפתיע

### מצרכים:

- לרוטב:
- 2 פחיות גרגירי חומוס להכנה יכין
- 7 שיני שום
- חתיכת ג'ינג'ר קטנה
- 400 גר עגבניות שרי
- 3 פלפל צ'ילי חריף
- 2 פחיות עגבניות חתוכות דק יכין
- 1 כפית כמון
- 1/2 כפית כורכום
- כף סוכר
- 200 מל שמן זית
- 1 כפית מלח
- ל"ביצים":
- 150 גרם טובו קשה חתוך לקוביות (1/2 חבילה)
- 100 גר גרגירי תירס
- 4 כפות קמח חומוס
- כפית אבקת אפייה
- כפית חומץ
- כפית מלח הודי שחור קאלה נמק
- כפית חרדל
- 1/2 כפית כורכום

להגשה:

חבילת באן (קפוא זן)

### אופן ההכנה:

1. מכינים את הרוטב: כותשים את שיני השום (דואגים להשאיר אותם "שלמים"), חותכים לאורך את הצ'ילי, חותכים את הג'ינג'ר לרצועות דקות מאוד ומסננים את גרגירי החומוס.
2. במחבת מערבבים את כל רכיבי הרוטב, מכסים עם רדיד אלומיניום עושים חורים ומשאירים על האש כחצי שעה.
3. בינתיים מכינים את ה"ביצים": מכניסים את כל המרכיבים במעבד מזון ומעבדים עד לקבלת מסה חלקה (להוסיף מים רק במידת הצורך).
4. מכניסים לרוטב כף-כף של מסת "ביצים" בכל רחבי המחבת, מכסים ומשאירים על אש קטנה 10-15 דקות.
5. כשמסת ה"ביצים" יחסית יציבה למגע, מכבים את האש ונותנים לשקשוקה לנוח כמה דקות להתייצבות לקראת ההגשה.
6. מחממים את הבאנים בתנור וממלאים אותם עם מלא שקשוקה טעימה.
7. מחממים את הבאנים לפי הוראות היצרן (באידיו או במיקרו) וממלאים אותם עם מלא שקשוקה טעימה.



## המקושקשת המושלמת

### מצרכים:

למקושקשת:

2 נקניקיות טבעוניות

חבילת טובו

שמן לטיגון

שמן זית

1/4 כפית כורכום

1 כרישה

100 גר תרד

3/4 כפית מלח הודי שחור קאלה נמק

חצי כוס מים

לסלט:

מיקס עלים

עגבניות שרי

2 צנוניות

פטריזות שמפיניון

תפוח עץ ירוק

בזיליקום כמה עלים

בצל ירוק

חופן זיתי קלמטה

מיץ מחצי לימון

שמן זית

מלח

1/2 כף חומץ בלסמי

לחם כפרי פרוס

### אופן ההכנה:

1. מכינים קודם כל את הסלט: חותכים את עגבניות השרי לרבעים, פורסים את הפטריות לפרוסות עבות, חותכים את התפוח עץ לקוביות, פורסים את הצנוניות דק, חותכים את הבצל הירוק ואת הבזיליקום לרצועות, חותכים את זיתי הקלמטה לחתיכות גסות. מערבבים את כל אלה עם מיקס העלים בקערה גדולה.

2. פורסים בעזרת קולפן את הנקניקיות לאורך לכמה רצועות בעובי 3 מ"מ. מחממים כמה כפות שמן לטיגון במחבת ומטגנים את רצועות הנקניקיות 3 דקות לכל צד. מניחים בצד על צלחת עם נייר סופג.

3. פורסים את הכרישה לעיגולים דקים ומטגנים אותם בכמה כפות שמן זית באותה המחבת של הנקניקיות. לאחר 3-4 דקות מוסיפים את התרד (אם העלים גדולים כדאי לחתוך אותם קצת) ומבשלים עוד דקה.

4. בינתיים מפוררים את הטופו עם הידיים עד לקבלת גושים קטנטנים. מוסיפים את הטופו לכרישה ומערבבים חצי דקה.

5. מוסיפים לטופו את הקאלה נמק ואת הכורכום, וחצי כוס מים מערבבים תוך כדי בישול ואידי מוחלט של המים.

6. מתבלים את הסלט עם מלח, מיץ מחצי לימון ושמן זית, וחצי כף חומץ בלסמי. מערבבים ומגישים יחד עם המקושקשת ופרוסות הלחם (מומלץ כמובן לחמם את הלחם בטוסטר).



## קינוח מוס חמאת בוטנים ושוקולד ללא גלוטן

### אופן ההכנה:

1. קודם מכינים את הגנאש: בסיר קטן מחממים את השמנת המתוקה ומביאים אותה לרתיחה קלה. במקביל ממיסים את השוקולד בקערה שמתאימה למיקרוגל. (שני פולסים של 30 שניות אמורים להספיק). שופכים את השמנת הרוחת מעל השוקולד המומס, מערבבים ומצננים.
2. בקערת מיקסר מערבבים עם וו מטרפה את חמאת הבוטנים, הגבינה הלבנה, אבקת הסוכר ותמצית הווניל עד לקבלת קרם חלק ואוורירי. מעבירים לקערה רגילה ושוטפים את קערת המיקסר.
3. עכשיו מקציפים במיקסר את השמנת המתוקה ואז מוסיפים כמעט את כולה בעזרת לקקן לקרם חמאת הבוטנים. משאירים קצת בצד לקישוט שמכניסים לשקית זילוף עם צנתר.
4. מכניסים את המוס ואת הגנאש לשתי שקית זילוף ללא צנתר ומתחילים להרכיב את הקינוח: בצנצנות שקופות או כוסות מזלפים שכבת מוס, מוסיפים קצת בוטנים מלוחים קצוצים, ואז שכבה של גנאש ושוקולד. חוזרים על כל השכבות פעמיים ובסוף מקשטים עם זילוף של קצפת וקצת קקאו מעל.

### מצרכים:

לגנאש:

80 גר שוקולד מריר

80 מל שמנת מתוקה להקצפה פרווה

למוס חמאת בוטנים:

115 גר גבינה לבנה טבעונית

125 גר חמאת בוטנים טבעונית

60 גר אבקת סוכר

1/2 כפית תמצית וניל

170 גר שמנת מתוקה להקצפה פרווה

100 גר שברי בוטנים מלוחים

לקישוט: קקאו



## המרק העשיר והמפורסם של טוסקנה

### אופן ההכנה:

1. קוצצים את הבצל, קולפים את הגזר ופורסים אותו, חותכים את הסלרי – מטגנים את הכל כמה דקות ב: 3-4 כפות שמן זית בסיר רחב.
2. חותכים את הקייל ומוסיפים אותו. מערבבים שתי דקות.
3. קולפים את תפוחי האדמה וחותכים לקוביות. מוסיפים לסיר ומערבבים 3 דקות.
4. מסננים את העדשים ומוסיפים אותם לסיר, יחד עם השעועית הלבנה ורסק העגבניות. מוסיפים מלח, פלפל וצ'ילי לפי הטעם.
5. את הטימין, את הרוזמרין ואת עלי הדפנה מכניסים לתוך שקית בד שמכניסים לסיר. מכסים ונותנים להתבשל על אש נמוכה עוד כרבע שעה.
6. מוסיפים את הקישואים חתוכים לקוביות, חופן פטרוזיליה קצוצה דק-דק 1-300 מל מים רותחים. מוסיפים כף אבקת סירפד וכף אבקת ריישי, מערבבים, מכסים שוב פעם ומשאירים על אש נמוכה כחצי שעה.
7. מוציאים את שקית הריחות. מוציאים גם כרבע כמות מרק לקערה וטוחנים בעזרת בלנדר מוט לפני שמחזירים לסיר.
8. מעבירים את שן השום על הלחם ומזלפים טיפת שמן זית על כל פרוסה. צולים את הפרוסות בשני הצדדים במחבת חמה מאוד.
9. מגישים את המרק בקערה עם זילוף קטן של שמן זית ושתי פרוסות לחם צלוי.

### מצרכים:

- 500 גר קייל
- 300 גר תפוחי אדמה
- 200 גר קישואים
- 1 גזר
- 1 גבעול סלרי
- 4 עלי דפנה
- 4 עלי טימין
- 1 בצל
- שן שום גדולה
- ענף רוזמרין
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 250 גר רסק עגבניות יבן
- 1 כף אבקת סירפד ברא
- 1 כף אבקת ריישי ברא
- 1 קופסת עדשים יבן
- 1 קופסת שעועית לבנה מוכנה
- שמן זעת
- מלח ופלפל
- צ'ילי גרוס
- לחם ללא גלוטן פרוס



## ראפ ללא גלוטן ממולא בתרד מוקרם, קולורבי וטופו מגורד

### אופן ההכנה:

1. מגרדים את טופו בעזרת פומפיה. מעבירים לקערה יחד עם כל שאר המרכיבים ומערבבים היטב.
2. מניחים את הטופו על תבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה ומכניסים לתנור מחומם מראש (220 מעלות) ל-10/15 דקות, עד שהטופו משחים קצת.
3. קולפים את הקולורבי וחותכים אותו לג'וליאנים. מכניסים לקערה ומתבלים עם מלח, מיץ לימון ושמן זית.
4. מטגנים את השום הקצוץ במחבת עם שמן זית. מוסיפים את התרד, ממליחים ומקפיצים עד שהתרד מפריש את המים שלו. מוסיפים את השמנת, מערבבים דקה ושמים בצד.
5. מרכיבים את המנה: מפזרים קודם כל את התרד על הראפ, ואז את הטופו האפוי, ולבסוף את הקולורבי המתובל.
6. סוגרים את הראפ היטב ומעבירים אותו כמה דקות במחבת לצליה קלה.

### מצרכים:

- לטופו מגורד: 350 גר טופו
- 1/2 כפית אבקת שום
- 1/2 כפית פפריקה
- כף שמן זית
- מלח ופלפל

### לתרד:

- 2 חבילות תרד שטוף
- 4 שיני שום קצוץ
- מלח
- שמן זית
- חבילה שמנת ויטריז

### להרכבה:

- חבילת ראפ מכוסמת ירוקה
- 2 קולורבי
- מיץ מחצי לימון
- מלח
- שמן זית



## קינוח טבעוני של טארטלטים במילוי ריבה

### מצרכים:

לבצק:

125 גרם קמח כוסמין לבן

125 גרם קמח כוסמין מלא

½ כפית אבקת אפיה

2 כפות סוכר

שקית סוכר וניל

130 גר חמאה טבעונית

קורט מלח

כ- ¼ כוס מים (30 גר בערך)

למילוי:

צנצנת ריבת תותים או פירות יער

לקישוט:

4 כפות מייפל

4 כפות חלב אורז-שקדים

4 כפות אבקת סוכר

### אופן ההכנה:

1. בקערה מניחים את החמאה הטבעונית ואת הסוכר וניל ומעבדים מעט. מוסיפים את שאר המרכיבים ומעבדים עד לקבלת בצק אחיד, וקומפקטי. אם הבצק פירורי מוסיפים מעט מים.
2. מכסים את הבצק בניילון נצמד ומניחים אותו במקרר כחצי שעה למנוחה.
3. מרדדים את הבצק לעובי של כחצי סנטימטר ומרפדים את תבניות הטארטלטים עם הבצק. משאירים בצד כ- ¼ בצק שחותכים לפסים בעובי סנטימטר.
4. מחוררים את הבצק בעזרת מזלג ואז ממלאים את הטארטלטים בכמות נדיבה של ריבה, ומקשטים עם פסי הבצק ששמנו בצד לפי הצורה הקלאסית של הטארטלטים.
5. בקערית מערבבים את המייפל עם החלב אורז-שקדים ומברישים עם זה את הבצק.
6. מכניסים לתנור מחומם מראש (180 מעלות) לכ- 25 דקות אפיה. מצננים.
7. מפזרים אבקת סוכר מעל הטארטלטים ומגישים.



## מלנצנה אלה פרמיג'נה טבעונית

### מצרכים:

- 4 חצילים בינוניים
- מוצרלה טבעונית מגורדת (אופציונלי)
- שמן זית
- 4 צננות רוטב רוזה נדיה'ס
- חצי כוס קשיו קלוי טבעי
- מים רותחים
- חצי כפית מלח
- 6 כפות פירורי לחם
- שמן חמניות לטיגון
- חופן עלי בזיליקום

### אופן ההכנה:

1. שמים את הקשיו לתוך קערה ומכסים עם מים רותחים. שמים בצד משך 15 דקות.
2. פורסים את החצילים לאורך לפרוסות בעובי חצי סנטימטר.
3. מטגנים את פרוסות החציל בשמן חמניות חם במחבת רחבה. לאחר הטיגון מניחים על צלחת מרופדת ברב מגבת.
4. מסננים את הקשיו ומעבירים אותו לכוס של בלנד מוט. מכסים עם מים, מוסיפים את המלח וטוחנים עד לקבלת בלילה חלקה לגמרי.
5. מזגים מצקת של רוטב רוזה בתחתית של פיירקס, ומעל מניחים שכבה של חצילים. מכסים עם עוד רוטב רוזה, ומוסיפים 2 כפות של קרם קשיו, חופן מוצרלה טבעונית וכמה עלי בזיליקום חתוכים גס. חוזרים חלילה על כל התהליך עד שמקבלים מספר שכבות.
6. מעל השכבה העליונה מפזרים את פירורי הלחם, מזלפים טיפת שמן זית ומכניסים לתנור חם (220 מעלות) משך רבע שעה. מגישים ישר מהתנור.



## שווארמה טופו וחומוס בהכנה ביתית

### מצרכים:

- לשווארמה:
- חבילת טופו
- 3 כפות סויה
- 1 כף רסק עגבניות של יכין
- 1 כף שמן חמניות
- 2 כפיות כמון
- 1 כפית עשן נחלי
- 1 כפית פפריקה
- 1 כפית אורגנו יבש
- 1 כפית טימין יבש
- 1/2 כפית אבקת שום
- 1/4 כפית אבקת צ'ילי
- 1/4 כפית אבקת בצל

### לחומוס:

- חומוס להכנה מזן זהבית של יכין
- כוס טחינה גולמית
- מיץ מלימון אחד
- שן שום
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כוס מים
- 1/4 כפית כמון
- כף שמן זית
- לקישוט:
- פטרזיליה קצוצה
- שמן זית
- מיץ לימון
- פפריקה
- עגבניה

### אופן ההכנה:

1. לשווארמה: חותכים את הטופו לחצי ובעזרת קולפן חותכים פרוסות דקות.
2. מערבבים את כל שאר הרכיבים בקערה, מכניסים את הטופו ומערבבים בעדינות כדי לא לשבור את החתיכות.
3. מניחים את הטופו על תבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה, ואופים 20-30 דקות בתנור מחומם מראש (190 מעלות) עד שהטופו מתייבש קצת.
4. מעבירים את הטופו למחבת עם 1/3 כוס מים, מכסים ומבשלים על אש בינונית-גבוהה עד שהמים נספגים לגמרי.
5. לחומוס: מסננים את גרגירי החומוס ומכניסים למעבד מזון יחד עם שאר המרכיבים וטוחנים עד למרקם חלק.
6. מניחים את החומוס על צלחת הגשה ומעל מניחים את השווארמה.
7. מזליפים מעל מעט שמן זית ומיץ לימון, מפזרים קצת פפריקה, קצת פטרזיליה קצוצה וקצת צ'ילי קצוץ, וכמה פרוסות של עגבנייה טרייה.



## מאפינס מסקרפונה ושוקולד צ'יפס

### מצרכים:

- 100 גרם גבינה לבנה טבעונית
- 2 כפות חמאה טבעונית
- 1 כף רסק תפוחי עץ יבין
- $\frac{1}{4}$  כוס חלב אורז שקדים
- $\frac{1}{4}$  כפית תמצית וניל
- גרידת לימון מחצי לימון
- $\frac{3}{4}$  כוס קמח לבן
- $\frac{1}{4}$  כוס סוכר לבן
- $\frac{1}{4}$  כפית מלח
- 10 גר אבקת אפייה
- חצי כוס שוקו צ'יפס
- 2 כפות אבקת סוכר

### אופן ההכנה:

1. בקערת מיקסר מערבבים היטב את הגבינה הטבעונית ואת החמאה עד שמקבלים קרם רך ואוורירי. מוסיפים תוך כדי ערבוב את רסק התפוחים, החלב ותמצית הווניל.
2. מוסיפים תוך כדי ערבוב גם את הקמח, הסוכר, גרידת הלימון, אבקת האפייה והמלח וממשיכים לערבב.
3. מוציאים מהמיקסר ומוסיפים את השוקולד צ'יפס ומערבבים עם כף עץ.
4. מכניסים את הבלילה לתבנית של 10 מאפינס.
5. אופים בתנור מחומם (180 מעלות) למשך 20 דקות.
6. כשהמאפינס מוכנים ומצוננים לגמרי, מפזרים אבקת סוכר ומעל ומגישים.



## סלט אורז בסגנון איטלקי

### אופן ההכנה:

1. בסיר גדול מרתיחים מים עם כף מלח גס ומבשלים את האורז בדיוק כמו שמבשלים פסטה. מסננים אחרי 40 דק' בישול ומעבירים תחת זרם מים קרים כדי לצנן מיד את האורז.
2. מסננים את החומוס ואת העדשים ואת התירס ומעבירים לקערה גדולה יחד עם האורז.
3. קוצצים את הפטרוזיליה, את השמיר, את הכוסברה, את הנענע ואת הבצל הירוק ומעבירים לקערה.
4. קולפים את הג'ינג'ר ומגרדים אותו לתוך הקערה.
5. מי שאוהב חריף יכול לקצוץ את הצ'ילי ולהוסיפו לקערה.
6. מתבלים במלח, הרבה מיץ לימון והרבה שמן זית. מערבבים ומגישים.

### מצרכים:

- 300 גר אורז מלא
- קופסת חומוס ענק יכין
- קופסת עדשים יכין
- קופסת תירס יכין
- מלח גס
- מלח רגיל
- פטרוזיליה קצוצה
- נענע קצוצה
- כוסברה קצוצה
- שמיר קצוץ
- 3 בצל ירוק
- חתיכת ג'ינג'ר טרי
- צ'ילי חריף (אופציונאלי)
- מיץ מלימון אחד גדול
- שמן זית



## לחם כוסמין ביתי לצד ממרחים ביתיים

### אופן ההכנה:

1. ללחם: בקערת מיקסר עם וו לישה שמים מים, שמרים ומייפל ומערבבים מעט עם כף. מוסיפים קמח, קורדיספס, מלח ושמן זית ולשים במהירות איטית במשך 3-4 דקות. הבצק צריך לצאת דביק.
2. מכסים בכיסוי ניילון עם גומי את הקערה ונותנים לבצק להכפיל את נפחו משך בערך שעה.
3. לשים את הבצק עם הידיים משך 3-4 דקות. מוסיפים את האגוזים תוך כדי, וכשכל האוויר יצא מהבצק מניחים את הבצק בתוך תבנית אינגליש קייק (נון-סטיק) גדולה משומנת/מרפדים בנייר אפייה אינגליש. מכסים ונותנים לבצק לתפוח עוד 40 דקות.
4. אופים את הלחם בתנור מחומם מראש (220 מעלות) במשך 25 דקות או עד שהוא מזהיב לגמרי. מוציאים מהתבנית ומחזירים לתנור, על הרשת של התנור, ואופים עוד 5-7 דקות עד שהחלק החיצוני פריך וזהוב מאוד.
5. לממרחים: ממרח סלק: מכניסים את כל הרכיבים לכוס של בלנדר מוט וטוחנים עד לקבלת קרם חלק.
6. פסטו קייל-קישוא-פטרזיליה: מכניסים את כל הרכיבים לבלנדר וטוחנים עד לקבלת קרם חלק.

### מצרכים:

- ללחם:
- 380 גר מים פושרים
  - 8 גר שמרים יבשים
  - 3 כפות מייפל
  - 500 גרם קמח כוסמין מלא
  - 1 כפית אבקת פטריות קורדיספס
  - 1 כפית מלח
  - 3 כפות שמן זית
  - 2 חופן אגוזי מלך
- לממרח סלק:
- 4 כפות טחינה מלאה
  - 3 כפות שמן זית
  - 1 קופסא קוביות סלק יבין
  - 1/2 שן שום קטנה
  - 2 כפיות אבקת פטריות ריישי
  - מיץ מחצי לימון
  - כפית מלח
  - 1/4 פלפל לפי הטעם
- לממרח פסטו:
- 1 חבילת פטרזיליה
  - 1 חבילת קייל
  - 1 קישוא
  - 2 כפיות מלח
  - 1 כפית עשב שעורה
  - 1 כפית סרפ
  - מיץ מלימון
  - 1/2 כוס שמן זית
  - 1/2 שן שום
  - 1/4 כוס קמח שקדים



## צ'ורוס עם קינמון בתוספת רוטב שוקולד טבעוני

### אופן ההכנה:

1. לצ'ורוס: מערבבים בסיר קטן מים, שמן וסוכר ומביאים לרתיחה. מכבים את האש ומוסיפים את הקמח בבת אחת, תוך כדי ערבוב עם מטרפה עד שמקבלים כדור בצק.
2. מצננים את הבצק משך 20 דקות בערך.
3. מעבירים את הבצק לשקית זילוף עם צנתר גדול.
4. מחממים בסיר שמן לטיגון עמוק (צריך להגיע ל-190 מעלות בערך). בינתיים מערבבים את הסוכר ואת הקינמון לציפוי בקערה.
5. מטגנים את הצ'ורוס: מזלפים חתיכות בצק של בערך 4 סנטימטר ישירות לתוך השמן (ניתן להשתמש במספריים כדי לחתוך את הבצק שיוצא מהצנתר) ומטגנים כ-3 דקות, עד להשחמה.
6. מוציאים את הצ'ורוס מהשמן ומעבירים אותם ישירות לקערת הציפוי ומצפים אותם היטב.
7. לרוטב שוקולד: שוברים את השוקולד לקוביות קטנות וממיסים אותן בקערה במיקרוגל, עם פולס אחד או שניים של 30 שניות.
8. לאחר מכן מחממים גם את החלב במיקרו (גם שני פולסים של 30 שניות), בקערה נפרדת.
9. מוזגים את החלב מעל השוקולד, מערבבים ומקבלים רוטב שוקולד חם ומפנק.

### מצרכים:

- לצ'ורוס:
- 140 גר מים
  - 15 גר סוכר
  - 30 גר שמן חמניות
  - 120 גר קמח לבן
  - 1/4 כפית מלח
  - שמן חמניות לטיגון לציפוי:
  - 100 גר סוכר לבן
  - 2 כפיות קינמון
  - לרוטב שוקולד:
  - 100 גר שוקולד (מריר או חלב טבעוני)
  - 60 גר חלב אורז שקדים



## רביולי מטוגנים עם מטבל גבינה לבנה וארטישוק

### אופן ההכנה:

1. למטבל הראשון: חותכים את הארטישוקים לחתיכות גסות ומפרידם חופן עלי פטרוזיליה.
2. מכניסים לכוס בלנד מוט יחד עם הגבינה הלבנה, השום, שמרי בירה, מיץ הלימון, המלח ושמן הזית וטוחנים.
3. לא חייבים מתבל אחיד, זה בסדר שישארו חתיכות קטנות של ארטישוק.
4. למטבל השני: חותכים את העגבניות לחתיכות גסות ומפרידם חופן עלי בזיליקום.
5. מכניסים לכוס בלנדר יחד עם הגבינה הלבנה, השום, הזיתים, מיץ הלימון, שמרי בירה, המלח ושמן הזית וטוחנים.
6. לא חייבים מתבל אחיד, זה בסדר שישארו חתיכות קטנות של עגבניות ושל זיתים.
7. לרביולי: בינתיים מחממים סיר עם שמן חמניות. מטגנים את הרביולי כ-3 דקות בשמן, מוציאים אותם ומניחים אותם על רשת טיגון.
8. מגישים את הרביולי חמים יחד עם המטבלים.

### מצרכים:

לרביולי:

חבילה רביולי ריקוטה וארטישוק נדיה'ס  
חבילה רביולי גבינה ובטטה נדיה'ס  
ליטר שמן חמניות לטיגון

למטבל הראשון:

גביע וחצי של גבינה לבנה טבעונית  
צנצנת ארטישוק בשמן או במים  
מיץ מחצי לימון  
שן שום  
חופן פטרוזיליה  
1 כף שמרי בירה  
3/4 כפית מלח  
כף שמן זית

למטבל השני:

גביע וחצי של גבינה לבנה טבעונית  
צנצנת עגבניות מיובשות  
חופן זיתים שחורים מגולענים  
שן שום  
חופן בזיליקום  
1 כף שמרי בירה  
מלח  
לימון  
שמן זית



## נשנושים של צ'ילי למון פאפס

### מצרכים:

- 4 דפי אורז חתוכים לרבעים
- דף אצה נורי חתוך לחתיכות קטנות
- שמן לטיגון
- לבבות דקל
- 1 ליים
- מלח
- פלפל צ'ילי
- חופן כוסברה קצוצה
- בצל סגול
- 1 אבוקדו
- 1 פחית תירס
- שמן זית

### אופן ההכנה:

1. פורסים את לבבות הדקל לפרוסות דקות. חותכים את האבוקדו לקוביות, קוצצים את הצ'ילי ומסננים את התירס. חותכים את הבצל לחצי ואז פורסים דק.
2. מכניסים את הכל לתוך קערה ומוסיפים מלח, מיץ מליים אחד, וקצת שמן זית. מערבבים ומכסים עם כיסוי ניילון עם גומי ושמים בצד.
3. בינתיים מחממים סיר עם שמן לטיגון. כשהשמן חם, מכניסים לתוכו את דפי האורז החתוכים ומטגנים אותם עד שהם מתנפחים לגמרי.
4. מוציאים את ה"פאפס" (PUFFS) מהשמן ומניחים אותם על רשת טיגון. מניחים כף או שתיים של תערובת תירס-אבוקדו מעל, מפזרים קצת כוסברה קצוצה מעל וחתיכות קטנות של אצות נורי. מגישים מיד.



## מילקי קל להכנה בגרסא הטבעונית

### אופן ההכנה:

1. בקערה קטנה מערבבים את הקורנפלור יחד עם כמה כפות מהחלב אורז.
2. בסיר קטן מוזגים את שאר החלב ומוסיפים את הסוכר, את הוניל, את השוקולד ואת הקקאו.
3. מביאים לרתיחה ותוך כדי ערבוב עם מטרפה, מוסיפים את החלב עם הקורנפלור ששמנו בצד. מערבבים ומחכים לרתיחה חוזרת ומכבים את האש.
4. מוזגים מיד כוסות ההגשה, עוטפים בניילון נצמד, וממתינים כשעה לקירור.
5. בינתיים מכינים את הקצפת: מקציפים את השמנת במיקסר.
6. כשהפודינג קר, מזלפים את הקצפת מעל ומכניסים למקרר עד להגשה. מקשטים עם שבבי קקאו לקראת ההגשה.

### מצרכים:

- 500 גרם חלב אורז
- 20 גר קורנפלור
- 40 גר קקאו ברא
- 80 שוקולד מריר
- 40 גר סוכר
- חצי כפית תמצית וניל
- 125 גר שמנת להקצפה פרווה



## שיפוד קבב וירקות עם קטשופ ביתי וצ'יפס בטטה

### אופן ההכנה:

1. דבר ראשון מכינים את כל המרכיבים מראש: קולפים את הבטטות וחותכים לצ'יפס ארוך בעובי של 1 ס"מ. חותכים את כל ירקות השיפודים לקוביות אחידות, ואת עגבניות השרי ואת הקבבים חותכים לחצי.
2. מערבבים בשקית זיפר סליידר את כל מרכיבי הציפוי של הצ'יפס ומכניסים גם את הבטטות. משקשקים היטב עד שכל הבטטות מצופות ומעבירים למגירה של אייר פרייז. צולים אותם בתנור אפייה כ-20 דקות.
3. בינתיים משפדים את הקבבים ואת הירקות ומניחים אותם על צלחת רחבה. מפזרים מעל שמן זית בספריי (לא ממליחים!).
4. מניחים את השיפודים על תבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה ומכניסים לתנור מחומם מראש (220 מעלות) ל-15 דקות צליה.
5. בינתיים מכינים את הקטשופ הביתי: מעבירים את כל הרכיבים לכוס של בלנדר מוט וטוחנים.
6. מגישים את השיפודים ואת הצ'יפס יחד עם הקטשופ.

### מצרכים:

לשיפודים:

- אריזת סייטן קבב בסגנון רומני
- קישוא
- בצל סגול
- פלפל צהוב ואדום
- פטריזות שמפיניון
- עגבניות שרי
- ספריי שמן זית

לצ'יפס בטטה:

- 2 בטטות
- 3 כפות שמן זית
- 1/4 כפית אבקת שום
- 3 כפות סילאן
- כפית מלח גס
- 3 כפות קורנפלור
- 1 כפית פפריקה

לקטשופ הביתי:

- קופסת עגבניות פולפה יכין
- 2 כפות רסק עגבניות יכין
- 1/2 בצל
- כף שמן זית
- 2 כפות מייפל
- 1/2 כפית מלח
- 2 כפות חומץ תפוחים
- 1/2 כפית פלפל שחור



## תבשיל פסטה בתנור עם ראגו טבעוני וקישואים

### מצרכים:

- חבילת פנה כוסמין אלב גולד
- 2 צננות רוטב בולונז נדיה'ס
- 2 או 3 קישואים
- 3 שיני שום
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- שמן זית
- מלח גס
- מלח 2 כפות חומץ תפוחים
- 1/2 כפית פלפל שחור

### אופן ההכנה:

1. מרתיחים סיר מים עם כף גדושה של מלח גס. כשהמים רותחים מבשלים את הפסטה ומסננים דקה לפני זמן הבישול הרשום על האריזה. ניתן לעצור את הבישול תחת זרם של מים קרים.
2. מחזירים את הפסטה לסיר ומערבבים יחד עם הרוטב בולונז. מניחים בצד.
3. חותכים את הקישואים לעיגולים בעובי של 1/2 סנטימטר, וקוצצים את השום ואת הפטרוזיליה.
4. מטגנים את השום במחבת עם מעט שמן זית, מוסיפים את הקישואים ומקפיצים 3-4 דקות. מוסיפים את הפטרוזיליה הקצוצה ומעט מלח תוך כדי.
5. מוסיפים לפסטה את הקישואים, מערבבים ומעבירים את הכל לתבנית אפיה.
6. אופים את הפסטה בתנור מחומם מראש (200 מעלות) כ-10 דקות, עד שיש קראסט מלמעלה.



## קינוח קלאסי של פאי תפוחים "של סבתא"

### אופן ההכנה:

1. מכינים קודם כל את הבצק: מכניסים לקערה את כל הרכיבים חוץ מרסק התפוחים ומפוררים עם הידיים עד לקבלת טקסטורה חולית. מוסיפים את הרסק ומערבבים.
2. מוציאים את הכל על משטח עבודה. לשים דקה בידיים כדי לקבל כדור בצק אחיד, מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר כחצי שעה.
3. קולפים את התפוחים, מוציאים את החלק האמצעי וחותרים לפרוסות דקות.
4. בסיר ממיסים את החמאה הטבעונית ומוסיפים את שני סוגי הסוכר. מערבבים היטב 2-3 דקות ומוסיפים את המים.
5. מכניסים לסיר את התפוחים, מערבבים ומבשלים משך 6-7 דקות, עד שהתפוחים מתחילים להתרכך.
6. מוציאים את הבצק מהמקרר ומרדדים אותו. משטיחים 3/4 בצק על תבנית פאי ושומרים את ה-1/4 שנשאר לקישוט.
7. מוזגים את התפוחים לתוך הבצק. מכסים עם רצועות הבצק שנשאר, בצורת "פאי" קלאסית.
8. מערבבים בקערה את המיפל יחד עם החלב ומברישים את הפאי.
9. מכניסים את הפאי לתנור מחומם מראש (180 מעלות) לכ-20 דקות, עד שהבצק אפוי.

### מצרכים:

לבצק:

300 גר קמח לבן

50 גר סוכר

2 גר מלח

2 כפות סוכר

200 גר חמאה טבעונית

3 כפות גדושות רסק תפוחים של יכין

למילוי:

8 תפוחים גרנד סמיט קטנים

120 גר חמאה טבעונית

100 גר סוכר לבן

100 גר סוכר חום

60 גר מים

להברשה:

3 כפות מיפל

3 כפות חלב אורז



## סטייק טופו על קרם ארטישוק ירושלמי

### מצרכים:

לקרם:

500 גר ארטישוק ירושלמי

500 גר חלב אורז

גרידה מלימון אחד

מלח

פלפל לבן

לסטייק:

2 חבילות טופו (500 גר)

4 כפות רוטב סויה

2 כפות מייפל טבעי

1/2 כפות עשן נוזלי

2 כפיות רסק עגבניות של יכין

1 כפית אבקת שום

3 כפות שמן זית

עירית קצוצה לקישוט

שמן חמניות לטיגון

### אופן ההכנה:

1. מייבשים היטב את הטופו: ממקמים אותו בין כמה דפים של נייר סופג ושמים מעל משקל כבד (כמו ספר כבד לדוגמה) למשך 10 דקות לפחות.
2. בקערה מערבבים את כל מרכיבי מרינדת הסטייק.
3. חותכים את הטופו לפרוסות בעובי 3 ס"מ בערך, ואז חותכים את פני השטח (בשני הצדדים) של כל פרוסה לשני כיוונים אלכסוניים.
4. מכניסים את הטופו למרינדה ומוודאים שהוא מכוסה לגמרי. משאירים לפחות רבע שעה (עדיף יותר) ועוטפים את הקערה בכיסוי ניילון עם גומי.
5. בינתיים מכינים את הקרם: קולפים את הארטישוק הירושלמי וחותכים אותו לקוביות גסות.
6. בסיר קטן מרתיחים את החלב יחד עם הארטישוק הירושלמי, גרדת הלימון, מלח ופלפל. מבשלים על אש נמוכה למשך כ-15 דקות.
7. מחממים שמן חמניות במחבת רחבה ומניחים את פרוסות הטופו. משאירים אותן כמה דקות בלי להזיז אותן כדי שיווצר קראסט, ואז מסובבים לצד השני. מברישים עם המרינדה שנשארה, תוך כדי טיגון.
8. כשארטישוק הירושלמי רך, טוחנים אותו בעזרת בלנדר מוט עד לקבלת קרם חלק.
9. מגישים את סטייק הטופו על מצע של קרם בצלחת עמוקה, ומקשטים עם עירית קצוצה.



## מיני-פולנטה עם ראגו

### מצרכים:

- 2 צנצנות רוטב בסגנון בולונז נדיה'ס
- 500 מל חלב אורז
- 50 גר פרמזן טבעוני מגורד
- 4 גר מלח
- 125 גר קמח תירס/פולנטה

### אופן ההכנה:

1. מרתיחים את החלב יחד עם המלח על אש קטנה. כשהחלב רותח מוסיפים את קמח הפולנטה תוך כדי עירבוב עם מטרפה, וגם את הפרמז'ן.
2. מערבבים עם המטרפה ללא הפסקה עד שהפולנטה והגבינה נמסות לגמרי, ואז מעבירים לתבנית המיני-מאפינס. מצננים לגמרי במקרר או בחוץ.
3. לקראת ההגשה, מחממים את הרוטב בסיר על אש קטנה. את המיני-פולנטות מוציאים מהתבנית, מניחים על תבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה וצולים בתנור מחומם מראש (220 מעלות) כ-10 דקות.
4. מגישים מיני-פולנטה אחת או שתיים על מצע של רוטב בולונז חם.



## מוס שוקולד ופירות יער טבעוני

### אופן ההכנה:

1. ממיסים את השוקולד בקערה במיקרוגל עם שניים-שלושה פולסים של 30 שניות. שמים בצד להצטנן תוך כדי ממיסים עם שאר המתכון.
2. מכניסים לקערת המיקסר את מי החומוס יחד עם קרם הטרטר. מקציפים לפחות 5 דקות עד שמקבלים מרנג שלא זז מהקערה במידה והופכים אותה.
3. מוסיפים תוך כדי עירבוב מתמשך במיקסר את הסוכר.
4. עכשיו מוסיפים למרנג את השוקולד המומס בעזרת לקקן ובתנועות עדינות מאוד למטה למעלה. נפח המרנג ירד טיפה וזה לחלוטין נורמלי.
5. מחזים את המוס לתוך הכוסות/צנצנות הגשה, מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר להתייצבות וקירור שעתיים לפחות.
6. מקשטים עם פירות יער ועלי נענע לקראת ההגשה.

### מצרכים:

- 180 מל מי חומוס
- 1/2 כפית קרם טרטר
- 140 גר שוקולד מריר
- 2 כפות סוכר
- פירות יער לקישוט
- 16 עלי נענע קטנים לקישוט



## "דג" ברוטב רוזה, לימון וצלפים על מצע ניוקי

### מצרכים:

לדגים:

חבילת טופו (300 גרם) של ליב אורגניק  
חצי קופסת גרגרי חומוס ענק של יכין  
חופן אצות ווקאמה  
שני דפים אצות נורי  
שתי כפות שמן חמניות  
כפית מלח שטוחה  
150 גר קמח אורז  
שמן חמניות לטיגון

לרוטב:

רוטב רוזה נדיה'ס  
גרידה מחצי לימון  
מיץ מחצי לימון  
טימין טרי  
2 בצלי שאלוט  
חופן צלפים במלח

לניוקי:

חבילת ניוקי  
כף מלח גס

### אופן ההכנה:

- מכינים את ה"דגים": מייבשים את הטופו עם נייר רב מגבת ומסננים את החומוס. חשוב: שמים את מי החומוס בצד לטובת הקינוח!
- במעבד מזון מכניסים את הטופו, את גרגירי החומוס, את אצות הווקאמה, את המלח ואת שתי הכפות שמן. טוחנים עד לקבלת משחה חלקה ויחסית יבשה.
- חותכים לארבע כל אחד מדפי הנורי. משטיחים מעל כמה כפות של המסה של הטופו ומעבירים לתוך קמח האורז
- מחממים כמה כפות שמן חמניות במחבת רחבה ומכניסים את ה"פילטים" בצד של הטופו וכשהאצה למעלה חמה, מסובבים את הפילט על הצד של האצה לעוד 30 שניות אחרונות. מוציאים ושמים בצד.
- בינתיים מרתיחים סיר מים עם כף גדושה של מלח גס. במקביל קוצצים את השאלוט ומטגנים אותו 3-4 דקות בכמה כפות של שמן חמניות באותה המחבת של ה"דג". מוסיפים את הרוטב רוזה, את גרידת הלימון, את הצלפים השטופים מהמלח ומיץ הלימון. במידת הצורך ניתן להוסיף כמה כפות של מים כדי לדלל את הקרם.
- כשהמים רותחים, מכניסים את הניוקי ומבשלים אותם עד שהם צפים (בערך 2 דקות). מסננים אותם ומעבירים לצלחת הגשה.
- מגישים את ה"דג" יחד עם הרוטב על מצע של ניוקי.



## מרק VELLUTATA – מרק הגזר הקטיפתי המפורסם

### אופן ההכנה:

1. שוטפים היטב את הגזרים כי לא נקלף אותם. נחתוך אותם לחתיכות גסות.
2. מקלפים את הבצל וחוטכים אותו לחתיכות גסות.
3. מחממים כמה כפות של שמן זית בסיר למרק. כשהשמן חם מכניסים את הבצל ומטגנים כמה דקות, עד שהבצל מזהב היטב.
4. מכניסים את הגזרים החתוכים, מערבבים כמה דקות עד שרואים שהגזר מתקרמל.
5. מעלים את האש להכי גבוה ומזגים את היין הלבן תוך כדי ערבוב. היין יתאדה תוך דקה או שתיים, וממשיכים לערבב תוך כדי.
6. כשהיין לגמרי התאדה ואין נוזלים בכלל בתחתית הסיר, מוסיפים מים עד שמכסים את הגזרים. מוסיפים מלח ופלפל, מביאים לרתיחה, מכסים את הסיר ומבשלים על אש קטנה כמה שיותר זמן (מינימום חצי שעה, עדיף שעה או אפילו שתיים!)
7. מכניסים את הבלנדר מוט ישר לסיר וטוחנים עד לקבלת קרם קטיפתי. נותנים לקרם להתקרר לגמרי לפני ההגשה.
8. לקראת ההגשה, פורסים את הלחם וחוטכים מקלות עבים. מעבירים את שן השום מעל פני שטח הלחם, מזלפים טיפת שמן זית ומכניסים לתנור מחומם מראש (220 מעלות) לכ-7 דקות (עד שהלחם שחום).
9. מגישים את הקרם קר בקערה. בעת ההגשה מגרדים גרדת לימון מעל המרק, מוסיפים במרכז כף שמנת לבישול, ומניחים בצד מקל קרוסטינו חם.

### מצרכים:

- 10/12 גזרים יפים
- שני בצלים
- כוס יין לבן
- שמן זית
- מלח ופלפל
- גרידה מלימון אחד
- שמנת לבישול ויטאריז
- לחם כפרי
- שן שום



## קוקיז שוקו צ'יפס

### מצרכים:

- 3/4 כוס סוכר חום
- 1/2 כוס שמן חמניות
- 1/4 כוס חלב אורז- ויטארז
- כפית קורנפלור
- 2 כפיות תמצית וניל
- כוס וחצי קמח לבן
- 1/2 כפית אבקת אפיה
- 1/2 כפית מלח
- 2/3 כוס שוקולד צ'יפס
- אבקת סוכר לקישוט

### אופן ההכנה:

1. בקערה מערבבים קודם כל את השמן, החלב, הסוכר והקורנפלור.
2. מוסיפים את כל שאר המרכיבים ומערבבים עד לקבלת בצק אחיד.
3. מרפדים בנייר אפיה שתי תבניות אפיה ובעזרת כף לגלידה או ידיים רטובות מכדררים כדורים שמוניחים על התבניות.
4. אופים 6-7 דקות בתנור מחומם מראש (180 מעלות). מצננים לפני שמעבירים לצלחת ההגשה, ומקשטים באבקת סוכר.



## רביולי עם רוטב חמאה, מרווה, צנוברים ולימון

### מצרכים:

אריזת רביולי שמנת פטריות נדיה'ס  
100 גרם צנוברים  
לימון  
שמן זית  
מרווה  
50 גר חמאה טבעונית

### אופן ההכנה:

1. מרתיחים סיר מים עם כף גדושה של מלח גס.
2. במחבת רחבה קולים את הצנוברים עד שהם משחים ושמנים אותם בצד.
3. באותה המחבת ממיסים את החמאה הטבעונית יחד עם 2-3 כפות שמן זית, ואז מוסיפים בערך 10 עלי מרווה חתוכים גס.
4. כשהמים רותחים מבשלים את הרביולי 3 דקות.
5. מעבירים את הרביולי המוכנים ישירות למחבת הרוטב בעזרת כף מחוררת, מערבבים בעדינות יחד עם 2-3 כפות מי הבישול של הרביולי.
6. מגרדים אל תוך המחבת קליפה מחצי לימון, סוחטים את המיץ של אותו חצי הלימון ומוסיפים את הצנוברים הקלויים. ממליחים אם זה לא מספיק מלוח, מערבבים ומגישים מיד.



## ברוסקטה עם ריקוטה טופו וקוביות סלק מוקפצות

### אופן ההכנה:

- מכינים את הריקוטה: מייבשים את הטופו עם רב מגבת ומפוררים אותו אל תוך הבלנדר יחד עם כל שאר המרכיבים. טוחנים עד לקבלת קרם חלק.
- פורסים את הלחם לפרוסות עבות. חותכים שן שום אחת גדולה לחצי ומעבירים אותה מעל פני השטח של כל פרוסות הלחם. מזלפים שמן זית ומכניסים לתנור מחומם מראש לכ-7 דקות. 3. מסננים את קוביות הסלק ושמים בצד.
- מסננים את קוביות הסלק ושמים בצד.
- קוצצים את השום ואת הצ'ילי דק-דק ומטגנים אותם בכמה כפות שמן זית במחבת רחבה. מוסיפים את הסלק, מגרדים זסט מחצי לימון, מפרידים את עלי הטימין מהענפים ומקפיצים 2-3 דקות.
- מוציאים את הלחם מהתנור, מניחים אותו על צלחת ההגשה ומורחים מעל ריקוטה בנדיבות. מוסיפים כף של קוביות סלק מוקפצות מעל, זילוף קטן של שמן זית ומגישים.

### מצרכים:

לברוסקטה:  
לחם כפרי לא פרוס

לריקוטה:  
400 גרם טופו טבעי  
2 כפות שמרי בירה  
2 כפות מיץ לימון  
1/2 כפית אבקת שום  
מלח ופלפל

לסלק:  
קופסת קוביות סלק יבין  
פלפל צ'ילי  
לימון  
2 או 3 ענפי טימין טרי  
מלח  
3 שיני שום



## פודינג צ'יה מפנק ובריאותי

### אופן ההכנה:

1. מכינים את שני הפודינגים בנפרד: מכינים 2 קערות, בכל אחת מערבבים חצי כוס צ'יה עם 2 כוסות קרם קוקוס וחצי כוס מייפל. בקערה אחת מוסיפים תוך כדי ערבוב את הארוניה ברי, ובקערה השניה מוסיפים את הספירולינה. מערבבים היטב, מכסים עם ניילון נצמד ושמים במקרר עד יום למחרת. רצוי לתת עוד ערבוב אחרון לאחר כשעה מההכנה.
2. מכניסים למקרר את כוס קרם הקוקוס הנוסף עד יום למחרת.
3. יום למחרת, מכינים את הפירות: חותכים את הנקטרינות/אפרסקים לקוביות ומערבבים אותן עם מיץ של חצי לימון וכף סוכר בתוך קערה. שמים במקרר. פורסים את הבננות.
4. מוציאים מהמקרר את כוס קרם הקוקוס ומכניסים לקערת המיקסר רק את החלק הלבן שצף למעלה במהלך הלילה. מקציפים במהירות גבוהה עד שמקבלים קצפת יציבה. מוסיפים את אבקת הסוכר תוך כדי הערבוב.
5. מרכיבים את הקינוח: לוקחים 4 צנצנות או כוסות שקופות ומוזגים שכבה של בערך 1.5 ס"מ של פודינג ארוניה. מעל, מוסיפים שכבה של נקטרינות בלימון. מוזגים שכבה של פודינג סמבוק שחור ומעליה שכבה של פרוסות בננות. ממשיכים עם עוד שכבת פודינג סמבוק שחור, נקטרינות, פודינג ספירולינה, בננות.
6. כשמסיימים את השכבות, מזלפים קצפת קוקוס ומעליה מקשטים עם פירות יער, כף גרנולה, כף קוקוס קלוי וכמה עלי נענע. מגישים קר.

### מצרכים:

- 1 כוס צ'יה
- 5 כוסות קרם קוקוס
- 3 כפות אבקת סוכר
- 1 כוס מייפל
- 2 כפיות ארוניה ברי
- 2 כפות ספירולינה
- 2 בננות
- 3 נקטרינות/אפרסקים
- מיץ מחצי לימון
- חצי כוס גרנולה עם אגוזים
- 4 כפות קוקוס קלוי
- עלי נענע לקישוט
- אוכמנויות/פירות יער



## לינגווינה תרד ברוטב עגבניות שרי וקרם קשיו

### מצרכים:

- 500 גר לינגווינה תרד די אלבה
- 500 גר עגבניות שרי
- 200 גר קשיו קלוי טבעי
- מים רותחים
- 3/4 כפית מלח
- מיץ מחצי לימון
- עלי בזיליקום טרי
- 4 שיני שום גדולים
- חופן מלח גס

### אופן ההכנה:

1. מרתיחים סיר גדול של מים עם חופן גדול של מלח גס.
2. בינתיים שמים את הקשיו בתוך קערה ומכסים אותו עם הרבה מים רותחים. משאירים בצד משך רבע שעה-20 דקות.
3. פורסים את עגבניות השרי לעיגולים עבים. קוצצים את השום.
4. כשהמים רותחים, מכניסים את הלינגווינה ומבשלים כ-30 שניות פחות מהזמן שרשום על האריזה.
5. במחבת רחבה מחממים שמן זית ומטגנים את השום משך דקה בערך. מוסיפים את עגבניות השרי, מערבבים, מורידים את הלהבה ומבשלים כ-10 דקות על אש נמוכה. מוסיפים כל כמה דקות מצקת של מי הבישול של הפסטה.
6. בינתיים מסננים את הקשיו ומכניסים אותו לכוס של בלנדר מוט. מכסים עם מים, מוסיפים מלח וטוחנים עד לקבלת קרם חלק לגמרי.
7. מוציאים את הלינגווינה מהמים ומעבירים אותם ישר למחבת הרוטב. שופכים גם את קרם הקשיו, מערבבים ומבשלים דקה נוספת. מוסיפים בזמן הזה את עלי הבזיליקום הקרועים ידנית.
8. בעת ההגשה סוחטים מעט מיץ לימון מעל הכל.



## פרחי פילו ממולאים בתפוחי אדמה וארטישוק ירושלמי

### אופן ההכנה:

1. מכינים את המילוי: קולפים וחוטכים את תפוחי האדמה ואת הארטישוק הירושלמי ומבשלים אותם בסיר מים עם כף מלח גס.
2. בינתיים במחבת מטגנים את שום הקצוץ במעט שמן זית, ולאחר 2 דקות מוסיפים את האפונה המסוננת, ממליחים ומקפיצים דקה.
3. במקביל בעזרת מסננת מפרידים בין הטחון של רוטב הבולונז ורוטב העגבניות. מוסיפים את ה"טחון" לאפונה, מערבבים ואז על אש גבוהה מאוד מוזגים את היין שאמור להתאדות תוך פחות משתי דקות. ממשיכים לערבב בזמן הזה.
4. מוסיפים לתערובת טחון+אפונה 1/4 כפית מכל עשב קצוץ דק (טימין, רוזמרין, זעתר, מרווה), ומערבבים דקה נוספת. מכבים את האש ומעבירים לקערה.
5. מסננים את תפוחי האדמה ואת הארטישוק הירושלמי כשהם מוכנים, מעבירים לכוס של בלנדר מוט וטוחנים. במידת הצורך ניתן להוסיף כמה כפות של מי הבישול אבל חשוב שהקרום ייצא כמה שפחות נוזלי.
6. מעבירים את קרום תפוחי האדמה וארטישוק הירושלמי לקערה של הטחון ומערבבים. המלית מוכנה.
7. פותחים את עלי הפילו. שולפים עלה אחד, מורחים בשמן (או מתיזים ספריי שמן זית), מגלגלים מהאמצע ומניחים במרכז כף גדושה מהמלית. סוגרים מכל הצדדים ומניחים על תבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה.
8. כך עושים עם כל העלים. מתיזים מעל כל הפרחים מעט ספריי שמן לפני שאופים בתנור מחומם מראש (180 מעלות) משך חצי שעה.
9. פני ההגשה מחממים במחבת שהשתמשנו בה קודם את רוטב העגבניות שהפרדנו מהטחון. מגישים כל פרח פילו חם מהתנור, יחד עם כף רוטב.

### מצרכים:

- בצק פילו מעדנות
- 2 צננות רוטב בולונז נדיה'ס
- 2 קופסאות אפונה יכין
- 2 שיני שום
- טימין
- רוזמרין
- זעתר
- מרווה
- רבע כוס יין לבן
- 150 גרם ארטישוק ירושלמי
- 100 גרם תפוח אדמה
- מלח גס
- מלח ופלפל
- ספריי שמן זית



## קינוח קיצי של גלידת קפה ביתית טבעונית עם קצפת

### מצרכים:

3 כפות (15 גרם) קפה נמס מגורען  
100 גרם סוכר  
רבע כוס מים  
אריזת שמנת מתוקה פרווה  
5 עוגיות אוראו  
חמאת שקדים

### אופן ההכנה:

1. בקערה מערבבים את הסוכר, קפה נמס ומים בטמפרטורת חדר עד שהקפה נמס.
2. מקציפים עם מקציף ידני משך כ-10 דקות עד שהתערובת מבהירה והנפח שלה גדל בערך פי חמש. מכסים עם כיסוי ניילון עם גומי ושמים בצד.
3. בקערה המיקסר מקציפים את השמנת המתוקה עד לקבלת קצפת יציבה.
4. מכניסים את העוגיות לשקית זיפר ושוברים אותן בעזרת מערוך.
5. מוסיפים בעדינות ובתנועות קיפול (מלמטה למעלה) את הקצפת לתערובת הקפה, תוך כדי הוספת שברי העוגיות, מכסים עם ניילון נצמד.
6. מקפיאים למשך 4 שעות לפחות, מוציאים מהמקפיא ומעבירים לכלי ההגשה. מקשטים כל מנה עם כף חמאת שקדים ומעט שברי עוגיות.



## קדירה מנחמת ועשירה של ירקות שורש ביין

### אופן ההכנה:

1. שוטפים את כל הירקות ומסננים את גרגירי החומוס.
2. חותכים את הבצל לחתיכות גדולות. חותכים את הלפת, הקולרבי ושורש הסלרי והפטרוזיליה לרבעים, את הגזרים לטבעות עבות, את הכרישה לטבעות דקות, ואת תפוחי האדמה והבטטה לקוביות בינוניות. את הערמונים חותכים לחצי ואת הסייטן לקוביות.
3. בסיר רחב וכבד שמתאים לתנור מחממים שמן זית ומטגנים את הבצל והכרישה. אחרי כ-3 דקות מוסיפים את שני השום ומטגנים עוד דקה.
4. מכניסים לסיר את הגזר ותפוחי האדמה ומערבבים 3-4 דקות. מוסיפים את שאר הירקות, ומערבבים כ-5 דקות עד שכל הקוביות מצופות בשמן ומתחילות להתרכך. אחרונים מוסיפים את גרגירי החומוס והערמונים וקוביות הסייטן.
5. מוסיפים את היין ומים עד ל-3/4 מגובה הירקות ומוסיפים את הסילאן.
6. בשקית בד לבישול (סנו) מכניסים הרבה טימין/מרווה/רוזמרין/עלי מרווה ומכניסים את השקית לתוך סיר. מוסיפים מלח ופלפל, מערבבים, מכסים את הסיר ומביאים לרתיחה.
7. מבשלים כחצי שעה על אש קטנה ואז מעבירים לתנור שחום מראש (200 מעלות) עד שהירקות רכים והרוטב הצטמצם. בעת ההגשה מוציאים את שקית הבד עם הריחות.

### מצרכים:

- 2 כפות שמן זית
- 2 בצלים
- כרישה
- 10 שיני שום קלופות
- 4 גזרים צבעוניים
- 2 שורש פטרוזיליה
- 3 לפת
- 2 תפוחי אדמה בינוניים
- 2 בטטות בינוניות
- 1 שורש סלרי
- 1 קולרבי
- 100 גרן ערמונים קלויים בוואקום
- 2 ענפי טימין
- רוזמרין
- 2 ענפי מרווה
- 4 עלי דפנה
- 2 כוסות יין אדום
- 2 כפות סילאן
- 1 כפית מלח גס
- 2 כפית פלפל שחור גרוס
- קופסת חומוס ענק
- חביחת סייטן קפוא בסגנון ביתי



## פטה "כבד" טבעוני עם בצל מקורמל

### מצרכים:

- 4 בצלים אדומים
- 1 כוס סוכר חום
- כוס וחצי יין אדום
- 2 כפות חומץ בלסמי
- 2 אריזות עדשים יבין
- 80 גר אגוזי מלך
- ½ כוס שמן זית
- חצי כפית כמון
- מיץ מלימון אחד קטן
- פלפל שחור
- מלח
- לחם לבן פרוס

### אופן ההכנה:

1. מקלפים את הבצלים ופורסים לרצועות דקות.
2. מחממים שמן במחבת ומטגנים את הבצל באיטיות על אש נמוכה 5-6 דקות.
3. מוסיפים למחבת יין, סוכר וחומץ בלסמי. מערבבים, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש וממשיכים לבשל על אש נמוכה עוד 20 דקות, עד שהנוזלים מתאדים לגמרי והבצל הפך לריבה. בינתיים.
4. מסננים את העדשים ומעבירים אותם למעבד המזון יחד עם האגוזים, רבע כמות בצל מקורמל, שמן זית, מיץ לימון, כמון, מלח ופלפל. טוחנים עד לקבלת מרקם משחתי חלק.
5. מעבירים את התערובת לתבנית אינגליש קייק מרופדת בנייר אפיה, עוטפים בכיסוי ניילון עם גומי ומכניסים למקרר להתייצבות כשעה.
6. בעת ההגשה, מוציאים את הפטה מהתבנית, מעבירים למגש ומכסים עם ריבת הבצל ששמנו בצד.
7. מחממים לחם בתנור או בטוסטר ומגישים יחד עם הפטה.



## קינוח טבעוני מטריף של אגסים ביין ושוקולד

### מצרכים:

- 8 אגסים קטנים
- 600 גר יין אדום
- 400 גר סוכר לבן
- כפית תמצית וניל
- 200 גר' שוקולד מריר
- 200 מל' שמנת צמחית להקצפה

### אופן ההכנה:

1. בסיר קטן מוזגים את היין ומוסיפים את הסוכר ואת הווניל. מחממים על אש נמוכה.
2. בינתיים מקלפים את כל האגסים ומניחים אותם אחד-אחד ביין. מרתיחים, מנמיכים את הלהבה וסוגרים את הסיר עם המכסה ונותנים ליין להתקרמל ולהצטמצם עד לקבל סירופ.
3. בסיר קטן נפרד מרתיחים את השמנת וזו מוסיפים את השוקולד ששברנו לקוביות קטנות. מערבבים בעזרת מטרפה עד לקבלת גנאש חלק.
4. בעת ההגשה מניחים אגס על כמה כפות סירופ, ומוזגים גנאש מעל הכל.



## רביולי ברוטב לימון, טונה ופיסטוק

### מצרכים:

- 2 חבילות רביולי ריקוטה נדיה'ס
- 2 לימונים קטנים
- 2 שיני שום גדולות קצוצות דק
- 100 גר פיסטוקים טחונים גס
- מלח גס חופן
- פלפל
- 1 שקית טונה טבעונית

### אופן ההכנה:

1. מגרדים את הגרידה משני הלימונים ואז סוחטים אותם ושמים את המיץ בצד. קוצצים את הפיסטוקים.
2. במחבת רחבה מחממים כמה כפות של שמן זית ומטגנים את השום הקצוץ קלות. מוסיפים את גרידת הלימון ומערבבים, ואחרי 2-3 דקות מוסיפים את הטונה ומקפיצים.
3. במקביל מרתיחים סיר מים גדול. כשהמים רותחים, מוסיפים חופן גדול של מלח גס ומכניסים את הרביולי. מבשלים אותו 3 דקות.
4. מעבירים את הרביולי ישירות מהסיר למחבת בעזרת כף מחוררת. מוסיפים 3/4 כמות מהפיסטוקים הקצוצים, את המיץ של הלימונים ו-1-5-4 כפות של מי הבישול של הרביולי. מערבבים.
5. בעת ההגשה, מוסיפים את הפיסטוקים שנשאר.



## עגבניות סיציליאניות על קרם כרובית ואפונה

### אופן ההכנה:

1. חותכים את העגבניות אופקית לחצאים ומניחים עם החלק החתוך למעלה על תבנית מרופדת בנייר אפיה.
2. מפזרים מלח גס על כל חצי עגבניה.
3. בקערה מערבבים את פירורי הלחם, הפטרוזיליה הקצוצה, השום הקצוץ, הצלפים הקצוצים, הזיתים הקצוצים והצ'ילי הגרוס. מפזרים ככף תערובת על כל חצי עגבניה ומזלפים שמן זית מעל.
4. מכניסים לתנור (180 מעלות) כ-40 דקות ואם אין עדיין קראסט, מפעילים את הטורבו ל-5 הדקות האחרונות.
5. בינתיים מבשלים במים רותחים ומלוחים עד ריכוך.
6. מטגנים את הבצל הקצוץ בתוך 3-4 כפות שמן זית. מערבבים משך 4 דקות בערך על אש גבוהה.
7. מסננים את הכרובית. מסננים גם את האפונה ומוסיפים את שניהם לבצל. מערבבים עוד מספר דקות ומוסיפים מלח ופלפל.
8. מעבירים את האפונה והכרובית לבלנדר מוט, מוסיפים שמנת לבישול וטוחנים עד לקבלת קרם חלק.
9. לקראת ההגשה, במידת הצורך מחממים שוב את הקרם כמה דקות באותה מחבת מקודם, ואז מניחים חצי עגבניה על מצע של קרם בצלחת ההגשה.

### מצרכים:

- 5 עגבניות
- 1 שן שום קצוצה הכי דק שאפשר
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 4 כפות פירורי לחם ללא גלוטן
- כפית צ'ילי גרוס
- חופן צלפים קצוצים
- חופן זיתי קלמטה קצוצים
- מלח גס
- שמן זית
- פרחים מכרובית אחת
- קופסת אפונה עדינה יכין
- 1/2 בצל
- מלח
- פלפל
- 1 שמנת לבישול ויטאריז