

ויהי קמה

# בא יצו מסנדה...?

מתכונים לעולם הגדול שם בחוץ



## אורז לבן

### החומרים

1 כוס אורז

1 כף שמן

1/2 כפית שטוחה מלח

2 כוסות מים רותחים

### אופן ההכנה

שימו את השמן והאורז בסיר על האש. ערבבו תוך כדי חימום האורז. כשהאורז מעט מלבין וחם הוסיפו את המים הרותחים והמלח, הביאו הכל לרתיחה יחד, סגרו את הסיר, הנמיכו את האש ובשלו עשרים דקות בדיוק. פתחו את המכסה וערבבו קלות במזלג.

## אורז מלא

מתאים גם לאורז אדום, שחור, פרא וכו'

התהליך באורז מלא הוא אותו התהליך כמו בלבן, פרט לשני הבדלים: רצוי להשרות את האורז לילה לפני, לסנן ולייבש. האורז מתבשל 50 דקות

## קינואה

כדאי לבשל קינואה כמו פסטה – לשים את הקינואה בסיר מים רותחים כ-5 דקות ולהוציא אותה כשהזרעים נפתחים או לטעום מדי פעם ולהוציא כשזה טעים.

## פירה

-

### חומרים

8 תפוחי אדמה

4 בצלים

2 כפות חרדל דיג'ון

חלב קוקוס קטן

1 כפית מלח

1/2 כפית פלפל גרוס

### אופן ההכנה

קוצצים בצל ומטגנים עד להשחמה.

חותכים את תפוחי האדמה לקוביות גדולות (אני לא קולפת אותם, אוהבת שזה

יותר גס, אבל אפשר לקלף)

מבשלים בסיר עם הרבה מים

כדי לבדוק מתי זה מוכן תוקעים מזלג באחת הקוביות - אם הוא נכנס בקלות

הוא מוכן (אם זה מתפורר זה כבר מבושל מדי).

מסננים את המים, מוסיפים חלב קוקוס קטן, חרדל, מלח, פלפל

מועכים עם מחית את הכל ביחד למירקם אחיד (פחות או יותר)

מגישים בצלחת עם בצל קצוץ מעל...

## חביתה טבעונית

### חומרים

חצי כוס קמח אורז  
חצי כוס קמח עדשים כתומים  
חצי כוס קמח חמוטס  
מלח  
פלפל גרוט  
תבלינים לפי הטעם  
כוס פטרוזיליה או כוסברה קצוצים דק  
5 גבעולי בצל ירוק קצוץ דק

### אופן ההכנה

מערבבים הכל, מוסיפים מים עד שהבלילה דלילה ולא צמיגית  
מחממים מחבת טפלון  
שמים מעט שמן זית ושופכים חצי כוס מהבלילה. כשמשחים צד אחד הופכים  
בעדינות.  
וככה כל פעם מוסיפים קצת שמן זית ושופכים עוד מנה..  
להגיש עם טחינה וסלט.

# חלות

## 6 חלות גדולות

### החומרים

- 2 קוביית שמרים טריים (50 גר')
- 5 כוסות (מדידה) מים פושרים
- 1 כוס סוכר (לבן/חום)
- 1 ק"ג קמח לבן
- 3 כפיות שטוחות מלח
- 1 כוס שמן קנולה / זית
- קמח נוסף לפי הצורך (סה"כ כ־3/4 ק"ג)
- סילאן
- שומשום / פרג

### אופן ההכנה

מערבבים את השמרים, הסוכר והמים ומניחים לכמה דקות עד לתסיסה מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים היטב ממשיכים להוסיף קמח עד שאפשר יהיה ללוש את הבצק על משטח מקומח כשהעיקרון המנחה הוא שהבצק יהיה מספיק יבש כדי ללוש אותו, אבל כמה שיותר דביק כדי שהמוצר המוגמר לא יהיה יבש!

ממשיכים ללוש כעשר דקות בהרבה אהבה והתכוונות לשבת קבוצתית מושלמת...

מכסים את הבצק בקערה, ומשכיבים לישון באזור חמים עד שיתפח לפעמיים גודלו (בקיץ כשעה - שעה וחצי ובחורף כשעתיים וחצי)

מחלקים את הבצק לשניים, כל חלק לשלוש, יוצרים גלילים ("נחשים") ארוכים וקולעים צמות

מניחים את החלות על תבנית ונייר אפיה במקום חמים עד שיתפחו שוב פי שניים

מורחים את החלות המוכנות בסילאן מהול במים ומפזרים מעל מעט שומשום ופרג

מכניסים לתנור חם (200 מעלות) לכעשרים דקות או עד שישחים

## פיצה

-

### החומרים לבצק

- 1/2 קוביה שמרים טריים (12.5 גר')
- 3 כוסות מים פושרים
- 1 כפית מולסה
- קמח לבן עם מעט קמח מלא / קמח מלא
- 1/2 כפית מלח
- 3 כפות שמן זית

### החומרים לרוטב

- 8 עגבניות קצוצות או קופסת עגבניות מרוסקות
- 6 שיני שום כחושות
- 3 כפות אורגנו
- מלח פלפל
- שמן זית

### אופן ההכנה

**רוטב עגבניות:** שמים שמן במחבת עמוקה, מטגנים קצת את השום, מוסיפים עגבניות, אורגנו מלח ופלפל ומבשלים חצי שעה.

**בצק:** שמים את השמרים, המים והדבש בקערה עד לסימני תסיסה. מוסיפים מעט קמח ואת השמן והמלח מערבבים בעזרת כף וממשיכים להוסיף קמח עד שנוצרת עיסה שמתחילה להפרד מדפנות הקערה, אבל דלילה מכדי ללוש ביד.

מכסים את הקערה ונותנים לתפוח במקום חמים עד להכפלת גודל. שופכים את הבצק על משטח מקומח היטב ובעזרת שפכטל יוצרים שני כדורים. מכסים בנילון נצמד ושמים במקרר

כעבור כשעה (אפשר גם להשתמש למחרת) משטחים כל כדור על תבנית (לא להשתמש במערוך – אפשר בזריקה לאויר, במתיחה או בשיטוח בעזרת האצבעות)

מורחים ברוטב עגבניות, גבינה טבעונית / מוצרלה ובתוספות פרועות או בשמן זית וזעתר

## לזניה

-

### חומרים

שמן זית

3 בצלים גדולים

1-2 קופסאות עגבניות מרוסקות (תלוי בכמות הלזניה שרוצים)

1 קרם קוקוס בינוני

דפי לזניה מוכנים

אורגנו

פלפל שחור גרוס

מלח

### אופן ההכנה

בסיר גדול שמים שמן זית

מוסיפים את העגבניות המרוסקות, האורגנו והמלח, מבשלים רבע שעה

ומוסיפים חלב קוקוס.

בתבנית גדולה מניחים דפי לזניה מוכנים בשכבה ראשונה

מעליהם שופכים חצי מכמות הרוטב

שוב שכבת דפי לזניה, שוב שכבת רוטב אדום.

שמים בתנור לשעה על חום של 180 מעלות

# מתכון בסיסי למרק מחיתי

## החומרים

1 בצל  
1 גזר  
1 מקל כרישה  
1 שורש פטרוזיליה  
1 שורש סלרי / גבעולי סלרי  
שמן זית  
1/2 סיר ירק "הנושא", לדוגמא: בטטות צליות / דלעת צלויה / דלורית צלויה / ברוקולי (אפשר במקרה זה לוותר על הגזר לטובת הצבע הירוק) / אפונה / עגבניות  
עשבי תיבול טריים  
אפשר להוסיף 2 כפות של תבלין: כמון / ראס אל חנות / סומק / בהרט  
פלפל שחור גרוס  
מלח

## אופן ההכנה

חותכים את ירקות השורש ומאדים אותם בסיר עם השומן מוסיפים את "ירק הנושא" שיכול להיות במצבו הטבעי או חתוך לקוביות וצלוי מראש עם מעט שמן זית בתנור מכסים במים ומביאים לרתיחה מתבלים במלח ותבלינים ומבשלים עד לריכוך מוחלט של כל הירקות טוחנים בבלנדר עם עשבי התיבול מביאים שוב לרתיחה ומשפרים תיבול

ניתן להגיש עם קישוטים שונים לפי הטעם וההתאמה. לדוגמא: פסטו / גרעיני דלעת מוקפצים (למרק דלעת) / קרוטונים / עשבי תיבול קצוצים / שקדים טחונים



## מרק קוסקוס

### חומרים

- 4 תפוחי אדמה
- חצי קילו דלעת
- 3 גזרים
- 3 קישואים
- 3 בצלים
- 1 שורש פטרוזיליה
- 1 שורש סלרי
- 1 כרובית
- קופסא של חמוס שלם מבושל
- שקית קוסקוס

### מלח פלפל

- 1 כפית כורכום
- 1 כפית כמון
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 1 כפית בהרט

### אופן ההכנה

קוצצים בצל אחד ומטגנים בסיר גדול בשמן זית. מוסיפים לטיגון את השורשים קצוצים דק. מוסיפים את התבלינים. מוסיפים את כל השאר חתוך יחסית גדול. מוסיפים מים, כ-10 ס"מ מעל הכל ומבשלים עד שתפוחי האדמה רכים.

במקביל שמים בקוסקוס שמן זית ומלח ומערבבים טוב כשיבש מוסיפים מים רותחים עד כס"מ מעל הקוסקוס, מערבבים ומכסים. הקוסקוס מוכן לאכילה תוך חמש דקות.

## ממרח קישואים

-

### חומרים והכנה

מטגנים בשמן זית על מחבת (עדיף מברזל יצוק):

2 בצלים חתוכים גס

6 קישואים חתוכים גס

2 כוסות של קשיו לא קלוי

מלח ים

פלפל גרוס

מטגנים עד השחמה (!!)

אפשר לטחון במגימיקס לממרח ואפשר לאכול ככה

## לבנה

-

### חומרים

2 חלב סויה alpro ללא סוכר

מיץ משלושה לימונים

שן שום

1/3 כוס שמן זית

מלח

חלב אורז

### אופן ההכנה

מרתיחים בסיר חלב סויה (שימו לב, זה גולש כמו חלב...)  
כשרותח מכבים את האש ושופכים פנימה, תוך כדי ערבוב במזלג, חצי מכמות  
מיץ הלימון.

החלב אמור להתקרש ולהיפרד מהמים שהופכים צהבהבים.  
נותנים לזה להתקרר חצי שעה, שופכים לתוך בד ומסובבים את הבד כדי  
לסחוט את הנוזלים, עד שמתקבלת גבינה יבשה יחסית.

מניחים את הגבינה במעבד מזון, מוסיפים שן שום, שמן זית, מלח ואת שאר  
מיץ הלימון ומפעילים.

עוצרים, טועמים ומתקנים טיבול לפי הטעם - אם צריך מוסיפים עוד שמן  
זית, מלח, לימון.

כדי להגיע לרמת הסמיכות הרצויה אפשר להוסיף, תוך כדי הפעלת מעבד  
המזון, מעט חלב אורז, זה מוסיף גם קצת מתיקות.

## פסעו

-

### חומרים

2 חבילות בזיליקום

חבילת פטרוזיליה

שני חופנים אגוזי מלך

שמן זית

מלח

### אופן ההכנה

שמים במעבד מזון בזיליקום ופטרוזיליה בלי הגבעולים העבים, אגוזי מלך ומלח.

טוחנים, ותוך כדי מוספים שמן זית עד שמגיע למרקם הנכון.

## ירקות בתנור

מדליקים את התנור על הכי גבוה.

### חומרים

שמן זית

תבלין צרפתי "ארב דה פרובאנס" (herbs de provence)

למי שאין הוא כולל: רוזמרין, אורגנו, טימין, בזיליקום, כפית מלח

8 תפוחי אדמה

2 בטטות

4 בצלים

שני ראשי שום שלמים

לימון (רק אם אוהבים את החמיצות) לא חובה.

### אופן ההכנה

שוטפים את תפוחי האדמה (לא קולפים) וחותכים כמו ציפס גדול מקלפים את הבטטות וחותכים יותר גדול מתפוחי האדמה (הם מתרככים מהר יותר). עדיף לרוחב לעיגולים גדולים ולא לציפסים. את הבצלים מקלפים וחותכים לרבעים. ראשי שום שלמים כמו שהם עם הקליפה. אם שמים לימון חותכים אותו לפרוסות עם הקליפה.

שמים את הכל בקערה גדולה, מוסיפים את המלח והרבה שמן זית ואת התבלינים בנדיבות, מערבבים טוב ושמים על נייר אפיה בתבניות בתנור לחצי שעה, הופכים ומזיזים שישחים גם את הצד השני עד שהכל מושחם וקריספי.

## שווארמה / בולונז

### החומרים

500 גר' טופו מגורד או קצוץ גס  
500 גרם פטריות טריות קצוצות - שמפיניון / פורטובלו / יער / מה שיש  
(אם אין פטריות זה טעים גם עם כרובית)  
2 בצלים גדולים קצוצים  
6 שיני שום קצוצות  
3 כפות רוטב סויה  
חצי כוס שקדים חתוכים / צנובר  
1 כוס גדושה עלי כוסברה/פטרוזיליה קצוצים (אפשר גם עירית/בצל ירוק/  
רוקאט/נענע/טימין/זעטר טרי)  
לשווארמה: 3 כפות כמון / בהרט / ראס אל חנות / תערובת לשווארמה  
לבולונז: 3 כפות פפריקה מעושנת / סומאק  
פלפל שחור גרוס  
מלח  
שבבי צ'ילי  
שמן זית

### אופן ההכנה

מטגנים את הבצלים עד שמשחימים. שמים בקערה גדולה לערבוב.  
מקפיצים את הפטריות והשום במעט שמן, מוסיפים לקערה.  
מקפיצים את הטופו במעט שמן עד שמזהיב קלות. מוסיפים את רוטב הסויה  
והתבלינים ומערבבים כמה דקות עד שהטופו יספוג את הטעמים. מוסיפים  
לקערה. לבדוק שהטופו לא רך מדי, אם כן, לטגן עוד.  
מזהיבים קצת את השקדים / צנוברים. מוסיפים לקערה.  
מוסיפים כוסברה/פטרוזוליה ומערבבים הכול עם כמה שלוקים של שמן זית.  
מלח פלפל לפי הטעם  
אם אוהבים חריף - להוסיף צ'ילי

## פסטה גזר

-

### החומרים

8-10 גזרים גדולים  
6 שני שום  
1/2 כוס יין אדום/לבן  
2 חבילות ספגטי  
שמן  
מלח פלפל  
שקדים טחונים  
פטרוזיליה/עירית

### אופן ההכנה

באמצעות קולפון, יוצרים רצועות דקיקות מכל הגזרים.  
במחבת גדול עם שוליים מעט גבוהים ומכסה מחממים מעט שמן, ומניחים את  
רצועות הגזר.  
מוסיפים שום קטוש, מלח ופלפל, שמים מכסה ומבשלים 5 דקות.  
מוסיפים יין, מערבבים טוב ומבשלים עוד קצת עד שהגזרים רכים.  
זהו, שמים בצלחת מעל הפסטה את רוטב הגזר, מפזרים שקדים טחונים  
ופטרוזיליה או עירית קצוצים ומגישים....

## קארי אדום

### החומרים

3 בצלים

שורש סלרי

שורש פטרוזיליה

ירקות מה שיש: ת"א, דלורית, בטטה, פטריות, כרובית, קישואים...

קופסה של עגבניות מרוסקות

חלב קוקוס גדול

250 גר' עדשים כתומות

כ-5 כפות ממרח קארי אדום (יש בסופר)

מלח פלפל

### אופן ההכנה

לקצוץ בצלים ושורשים ולטגן 5 דקות בסיר גדול עם מעט שמן

להוסיף ירקות חתוכים לקוביות גדולות, מרוסקות, קוקוס, עדשים, מלח

פלפל וממרח קארי

להוסיף מים עד גובה 3 ס"מ מעל הירקות ולבשל עד שהירקות רכים

אפשר להוריד להוסיף ממרח קארי לפי מידת החריפות הרצויה..



# דאל מהיר וקל !

## חומרים

שמן זית בנדיבות  
קופסת עגבניות מרוסקות  
חלב קוקוס בינוני  
כוס עדשים כתומים  
2 בצלים

## תבלינים

כפית גדושה קארי  
כפית גדושה כמון  
כפית גדושה זרעי כוסברה  
כפית גדושה זרעי חרדל  
כפית גדושה כורכום  
כפית גדושה זרעי קימל  
חצי כפית צ'ילי פלייקס או יותר לפי החריפות שרוצים  
חצי כפית מלח (בסוף טועמים ומוסיפים אם צריך)

## הכנה

מטגנים בסיר את הבצל חתוך בינוני בשמן זית. לפני שמשחים, מוסיפים את התבלינים ומטגנים אותם גם קלות.  
מוסיפים את המרוסקות מערבבים עד שרוחה.  
מוסיפים חלב קוקוס ועדשים כתומות.  
מוסיפים מים - כפול מגובההמרכיבים שיש בסיר, מערבבים ומבשלים על אש קטנה.  
לערבב מידי פעם שלא ידבקו העדשים לתחתית.  
מבשלים בערך חצי שעה.

אפשר להחליט אם אוהבים את זה סמיך או דליל, זה רק עניין של כמה מבשלים והמים מתאדים בהתאם.  
אפשר להכין את זה גם כמרק חורף סמיך.

## ארקה - תבשיל יווני של סבתא

### חומרים

שמן זית בנדיבות

2 בצלים

10 שיני שום כתושות

שקית אפונה קפואה (אני משתמשת באפונה הקטנה)

4 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים לקוביות

מיץ של שני לימונים

חצי כפית מלח והוספה לפי הטעם

### אופן ההכנה

מטגנים את הבצל בסיר, חתוך בינוני, מוסיפים את תפוחי האדמה, ממשיכים קצת לטגן.

מוסיפים מים עד  $3\frac{1}{4}$  סיר.

מוסיפים למים אפונה, מיץ לימון ושום.

מבשלים עד שתפוחי האדמה רכים.

אפשר לבחור את מידת הדלילות - מרק או תבשיל, תלוי באידוי המים.

## אלו גובי

### חומרים

4 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות

כרובית מפורקת לפרחים קטנים

אפונה קפואה

שמן זית

1 כפית זרעי כוסברה שלמים

1 כף ג'ינג'ר כתוש

1 כף שום כתוש

2 בצלים קטנים קצוצים דק או כחושים

1/4 כפית צ'ילי / פלפל צ'ילי חריף טרי קצוץ

1 כפית כורכום

1 כפית גדושה מלח

### אופן ההכנה

צריך מחבת גדול ועדיף מברזל יצוק

שמים שמן זית בנדיבות ומטגנים 2 דקות את זרעי הכוסברה

להוסיף ג'ינג'ר, שום, בצל ושאר התבלינים ולהמשיך עד הזהבה

מוסיפים תפוחי אדמה וכרובית וממשיכים לטגן בלי מכסה.

מערבבים כל 5 דקות.

אחרי 20 דקות מוסיפים אפונה וממשיכים לטגן עד שהכל רך

## שניצל טופו

### חומרים

1 קילו טופו (לא רך)

שמן זית

1 כוס רוטב סויה

מיץ מ-2 לימונים

3 כפות ראס אל חנות / כמון / בהרט

1/2 כוס קמח חומוס (או עדשים כתומות או דוחן)

מים

מלח

פירורי לחם

סומסום

אורנו / ארב דה פרובנס

### אופן ההכנה

חותכים את הטופו לפרוסות של 1 ס"מ

מניחים במרינדה של רוטב סויה, לימון ותבלינים

צריך שהמרינדה תגיע לכל הפרוסות, להפוך מדי פעם.

הכי טוב להשאיר את זה לילה במקרר אבל גם אחרי חצי שעה אפשר כבר לטגן

אותם...

במחבת טוב שלא נדבק מטגנים את הפרוסות עד שהן משחמות משני הצדדים

ומתקשות קצת (אבל לא לייבש אותן מידי). מניחים בצלחת גדולה.

בצלחת עמוקה או קערה קטנה סמים את הקמח ומוסיפים לאט לאט מים תוך

כדי ערבוב במזלג - עד שהבלילה סמיכה ונוזלית (לא מימי מדי)

בקערה נוספת מערבבים פירורי לים, סומסום ואורגנו

טובלים כל פרוסת טופן בבלילת חומוס, ומעבירים לקערת פירורי הלחם

ומגלגלים עד שהכל מצופה.

מטגנים במעט שמן, עד שמשחים משני הצדדים...

כיף לאכול את זה עם פירה ובצל מטוגן...

## פנקייק

6 גדולים או 12 קטנים ושמנמנים

### החומרים

- 1 כוס קמח
- 1 כוס חלב אורז
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כף סוכר
- 1/2 כפית מלח
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1/2 כפית אבקת סודה
- 2 כפות שמן (לא זית)

### אופן ההכנה

לערבב את החומרים היבשים  
להוסיף את הרטובים ולערבב היטב  
למזוג למחבת טפלון וכשרואים שיש בועות קטנות - להפוך

לאכול עם סילאן, ריבה, פירות...

## עוגת גזר מנצחת

### חומרים

- 3 גזרים
- 2 תפוחים
- 1 ורבע כוס סוכר
- 1 כוס שמן
- 2 כוסות קמח
- 1 כפית סודה לשתיה
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 2 כפיות קינמון
- 1 כוס אגוזי מלך

### אופן ההכנה

מגרדים בפומפיה את הגזרים ותפוח אחד. שמים במיקסר תפוח אחד וסוכר ובזמן שהוא עובד מוסיפים לאט את השמן מוסיפים את הגזרים והתפוח השני לכמה שניות שמים בקערה ומוסיפים את שאר החומרים מערבבים רק עד שאחיד שמים בתבנית בתנור 180 מעלות ל-50 דקות

# כדורי שוקולד

-

## החומרים

- 1/2 חבילת פתי בר
- 3 קפות קקאו
- 3 כפות אבקת סוכר
- 3/4 כוס חלב סויה בטעם וניל
- 2 כפות שמן קוקוס
- שבבי קוקוס

## אופן ההכנה

טוחנים את הפתי בר עד לקבלת אבקה מעבירים לקערה ומוסיפים קקאו ואבקת סוכר מחממים את החלב עד רתיחה (זהירות, זה גולש) מערבבים לתוכו את שמן הקוקוס עד שנמס מערבבים את החלב עם הפתי בר, בכל פעם קצת, עד שהעיסה מרגישה מוכנה לגילגול כדורים. אם צריכים קצת נוזל מוסיפים עוד חלב, אם צריך פחות מוסיפים פתי בר. מעבירים למקפיא לכמהה דקות עד שמתייצב מגלגלים עם או בלי שבבי קוקוס

## עוגיות שוקולד צ'יפ

### החומרים

- 2 כוסות קמח לבן
- 1 כפית אבקת אפיה
- 3/4 כפית אבקת סודה
- קורט מלח
- 300 גר' שוקולד צ'יפס (או שוקולד מריר חתוך לקוביות)
- 1 כוס סוכר חום
- 1/2 כוס שמן קנולה
- 1/4 כוס מים
- 2 כפיות תמצית וניל

### אופן ההכנה

- לערבב את כל היבשים
- להקציף במיקסר 2-3 דקות את הרטובים
- לערבב יבשים ורטובים ערבוב עדין ואיטי
- להניח עם כפית על נייר אפיה
- בתנור בחום 180 מעלות ל-11-12 דקות