



# לקט ישראל

## ספר מתכונים לבסח

מתכונים וטיפים לארוחת החג ולשאר ימות השנה



# מטק צניינים

## עמוד

3 ספר מתכונים לפסח, על שום מה? .....

4 טיפים להכנת ארוחת חג מזינה ובריאה .....

### מנות ראשונות

6 חרוסת ממזרח ומערב .....

7 קניידלך ממולאים בכבד עוף .....

8 קציצות כרישה נימוחות .....

9 מרק כרובית קרמי וטבעוני .....

10 סלט תרד ועדשים שחורות .....

11 ירקות מאודים ועשבי תיבול .....

12 מעקודה מצהברי .....

### מנות עיקריות

14 אורז "אסור" עם טופו ברוטב חמאת בוטנים .....

15 סלמון ברכז רימונים, שום וג'ינג'ר .....

16 חריימה דניס .....

17 ביף בורגניון .....

18 קציצות בקר עם טחינה וסלרי .....

19 בצלים ממולאים באורז ועשבי תיבול .....

### קינוחים

21 טראפס שוקולד .....

22 עוגיות שוקולד צ'יפס .....

23 כוסות קרם וניל עם תותים וקראנץ' שקדים .....

24 עגלו לטובת לקט ישראל .....





## ספרי מתכונים אכסמי, אל שום מה?

על שום שלקט ישראל הינו ארגון העוסק בהצלת מזון בריא ומזין אותו הוא מעביר באמצעות מאות עמותות ל-175,000 נתמכים בכל רחבי הארץ. הארגון עוסק בהצלת תוצרת חקלאית טרייה- פירות וירקות כמו גם ארוחות מבושלות ממטבחים מוסדיים, בסיסי צה"ל, בתי מלון ועוד.

בחוברת זו ריכזנו עבורכם מתכונים מגוונים ומיוחדים שנתרמו באדיבותם של שפים ואנשי אוכל מובילים. המתכונים כוללים ירקות עונתיים ומתאימים לארוחת החג ולשאר ימות השנה.

### רוצים להשפיע לטובה על מציאות חייהם של מאות אלפים?

שתפו את הקישור, העניקו במתנה מתכונים מעולים לפסח למשפחה ולחברים ובאותה הזדמנות העלו מודעות לבעיית בזבז המזון. יחד נעלה מודעות, נסייע לפעילות הצלת המזון ונשמח עשרות אלפי משפחות כדי שגם להם יהיה שולחן חג.

חג שמח ובתאבון!



# טיפים להכנת ארוחת חג מצות ובריאה

## מורן קילזי, דיאטנית קלינית

חג הפסח על כל אירועיו וארוחותיו הוא הזדמנות מצוינת לשימוש בחומרי גלם טריים ומזינים. שימוש בחומרים אלו, אשר לא עברו עיבוד, תורמים לבריאותנו, משבחים את הטעמים ומחזקים את ריחות הבישול.

### באילו מצרכי מזון כדאי להשתמש?

**ירקות:** נוסף על הסלטים הטריים, מומלץ לשלב ירקות גם בבישול תוספות ובמנות העיקריות. הירקות עשירים בוויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים ויכולים לשדרג כל מנה.

**קטניות:** הן בעלות ערכים תזונתיים גבוהים, מזינות ומשביעות ולכן מומלץ לאחר השרייה במים, לשלב אותן במרקים, במנות עיקריות, בסלטים ובתוספות. קבוצת הקטניות כוללת בין השאר גרגירי חמוס, פול, סויה, אפונה, שעועית לבנה/אדומה ועוד.

**עשבי תיבול:** אלו ידועים ביתרונותיהם הבריאותיים בזכות נוגדי החמצון הרבים והסיבים התזונתיים. הם מעניקים טעם וריח לכל תבשיל ומהווים תחליף בריא לאבקות המרק למיניהן.

### ועוד כמה טיפים כיצד לעבור את החג בשלום:

- 1. מצמצמים צריכת מצות.** זכרו שאין צורך להוסיף מצות לכל ארוחה. במיוחד אם הארוחה מכילה פחמימות אחרות כמו תפוחי אדמה, אורז ובטטה.
- 2. שותים יותר מים.** הקפידו על שתייה מרובה, מומלץ לשתות לפחות 10 כוסות שתייה אשר אינן מכילות קלוריות, לדוגמא: מים/סודה/תה צמחים. הנוזלים תורמים לתחושת השובע, מגבירים את חילוף חומרים ועוזרים במניעת עצירות שעלולה להיגרם מאכילת מצות.
- 3. שומרים על שגרת אכילה.** גם אם "התפרעתם" בארוחת החג, למחרת חיזרו לאכול כרגיל, אין צורך להיכנס למשטר דיאטטי. הגוף ידע לווסת את המשקל לבדו וזאת בתנאי שזה נעשה באופן חד פעמי.

## חג בריא ושמח



# חנות האלונים



# חרוסת - ממזכה ומערכה

**מתכונים לחרוסת של מירב גביש מהבלוג גביש**  
"מתכונים לחרוסת שמשלבים עדות וטעמים. החרוסת נהדרת גם כמילוי לבצק פריך."

[gavisious.com](http://gavisious.com)

צילום ועיצוב: מירב גביש

**חרוסת בגרסה הגרמנית** (מרכיבים למנה של 450 גר')::

- 11 תמר מג'הול טחונים (כ-250 גר')
- חופן אגוזי לוז קצוצים קלויים (50 גר')
- 1 תפוח עץ גרנד ללא הקליפה - מגורד גס
- 4 כפות יין אדום מתוק

**אופן ההכנה:**

- ניתן לטחון הכל במטחנת בשר.
- מערבבים הכל ביחד.
- עוד משהו קטן: אפשר להוסיף קצת קליפת לימון טרי מגורר

**חרוסת בגרסה התימנית** (מרכיבים ל-700 גר')::

- 200 גר' תערובת של שקדים, אגוזים ופקאנים, טחונים גס
- 50 גר' שומשום קלוי
- 1-2 כפיות חוואיג' קפה
- רבע כוס יין מתוק לקידוש
- 1 קופסא ממרח תמרים (450 גר')

**אופן ההכנה:**

- גרסא ראשונה (דודה ריקי): לערבב את כל החומרים ביחד או במעבד מזון ורצוי שהאגוזים בתערובת יישארו במרקם גס.
- גרסא שנייה (של אמא): טחונים במטחנת בשר חבילת תמרים בוואקום, תפוח עץ מגורד ומערבבים עם רבע כוס מיץ רימונים.
- מבשלים על אש קטנה, תוך כדי ערבוב התערובת עם חצי כוס מים עד שהופכת לעיסה סמיכה. לשים לב שהתערובת לא מבעעת.



# קניידלך ממולאים בכבד עוף (מצנה אירופי)

## מתכון של השף ישראל אהרוני

"קניידלך מופלאים, ממולאים בכבד קצוץ עתיר בצל מטוגן ושחום. תענוג. אצלנו בבית, הם כוכבי ליל הסדר."

[www.facebook.com/israel.aharoni.98](http://www.facebook.com/israel.aharoni.98)

צילום: נלי שפר

### מרכיבים:

#### לקניידלך:

- 400 גרם קמח מצה
- 4 ביצים
- 4 כפות שומן אווז מותך או שמן קנולה
- חצי כוס פטרוזיליה קצוצה
- מלח, פלפל שחור טחון טרי
- 4-5 כוסות מים

#### למילוי:

- חצי ק"ג כבד עוף טרי, מנוקה מגידים
- 1 בצל גדול קצוץ דק
- 5 כפות שומן אווז מותך או שמן קנולה
- מלח, פלפל שחור טחון טרי

#### אופן ההכנה:

#### מכינים את מילוי הכבד:

- שמים 2 כפות שומן במחבת טפלון רחבה. כשהשומן חם מאד, מכניסים פנימה את הכבדים המנוקים, צורבים ומטגנים כשתי דקות מכל צד, עד שהם שחומים יפה, אך עדיין ורודים מבפנים. מעבירים לקערה.
- מוסיפים את יתרת השומן למחבת, וכשהוא חם מכניסים פנימה את הבצל, מלח ופלפל ומטגנים את הבצל כחמש דקות, עד שהוא מזהיב יפה. כשהכבד קר לגמרי, קוצצים אותו בסכין חדה, מערבבים עם הבצל הזהוב.

#### מכינים את הבצק:

- מערבבים את כל החומרים בקערה ולשים לבצק אחיד וחלק. מכסים בניילון ומקררים שעה.

#### מכינים את הכדורים:

- צובטים מהבצק פיסות בגודל של כדור פינג פונג. בידיים רטובות מגלגלים לכדורים חלקים ויפים. באצבע רטובה עושים בכל כדור גומה רחבה ככל שניתן, עם דפנות דקות, ממלאים בכפית את מילוי הכבד, סוגרים את הכדור, מחליקים ומגלגלים אותו לכדור יפה.
- מבשלים את הקניידלך בסיר גדול עם הרבה מי מלח (לא את כל הכדורים בבת אחת) כעשר דקות ומסננים. בערב הארוחה, מכניסים את הקניידלך המבושלים למרק הצח לחימום של חמש דקות ומגישים.



# קציצות כרישה נימוחות

## מתכון של הילה קריב מהבלוג ביסים

"טעימות כל כך! פריכות מבחוץ ורכות- נימוחות מבפנים. טעים מאד חם, פושר ואפילו קר!"

[bissim.com](http://bissim.com)

צילום: הילה קריב

### מרכיבים (כ-20 קציצות):

- 600 גר' כרישה (5 כרישות גדולות)
- 1-2 כפות שמן-זית
- 6 ענפי בצל ירוק קצוצים
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- מלח ופלפל גרוס טרי
- 2 מצות- מרוסקות דק דק
- 2 ביצים
- 300 גר' כרעי עוף טחונים או טופו מגורר או מרוסק במעבד מזון

### אופן ההכנה:

- חותכים את הכרשות הנקיות בחתך אורכי (הבסיס נשאר מחובר) ושוטפים היטב מחול. קוצצים דק ומעבירים למחבת גדולה ורחבה. מוסיפים שמן זית ו-1/4 כוס מים ומתבלים במלח. מאדים מכוסה כ-15-10 דקות על להבה בינונית. מערבבים מדי פעם.
- כאשר התרככו, מוסיפים את הבצל הירוק הקצוץ, מערבבים ומבשלים עוד כדקה ללא מכסה על להבה גבוהה עד שכל הנוזלים נעלמו. מקררים.
- כשהתערובת בטמפרטורה מוסיפים את הביצים, העוף או הטופו, הפטרוזיליה ופירורי המצה. מוסיפים מלח ופלפל ומערבבים בזרוע נטויה.
- העיסה רכה מאד אבל עומדים בפיתוי ולא מוסיפים עוד פירורי מצה - אתם לא רוצים קציצות מצה. העיסה תתייצב מעט בקירור. בשלב הזה כדאי לטגן חתיכה קטנה במחבת בכדי לבדוק תיבול וגם את יציבות הקציצה (ככה תדעו האם חובה להוסיף עוד מעט פירורים או שלא).
- מצננים במקרר לשעה או יותר. גם לאחר הקירור העיסה יחסית רכה וזה בסדר.
- מעצבים את הקציצות בעדינות בידיים רטובות מעט ומטגנים עד לזהוב.
- במקום לטגן ניתן לצלות בתנור בחום של 180 מעלות למשך 30-40 דק' עד שהן מזהיבות ויציבות למגע. יוצאות מצוין אך ללא הפריכות החיצונית.
- טיפ - את החלקים הירוקים שלא בשימוש אל תזרקו - זה יופי למרק.





# מירק כרובית קרמי וטבאון

**מתכון מאת יסמין עינב אהרוני כתבת אוכל, בעלת הבלוג yasmineat וחוקרת מזון, תרבות והקשר ביניהם.**

”במרק הזה הירקות ושיטת ההכנה הם הכוכבים. הם הופכים את המרק לעשיר וקרמי בלי אף נגיעה של שמנת.”

[www.instagram.com/yasmin.eat](http://www.instagram.com/yasmin.eat)

צילום: יעל נודלמן

## מרכיבים (6 מנות):

- כרובית קטנה (כולל הגבעולים, הגזע והעלים)
- כף רוזמרין קצוץ (טרי או יבש)
- כמה גבעולי טימין (או בערך כף טימין יבש)
- 1 כרישה
- 1 שורש סלרי עם עלים
- 1 שורש פטרוזיליה עם עלים
- 4 שיני שום + שן שום אחת לשמן הזית המתובל
- 2 עלי דפנה
- 4 גרגרי פלפל אנגלי שלמים או פלפל שחור רגיל
- שמן זית
- עירית לקישוט
- מצה

## אופן ההכנה:

### ציר כרובית:

- מנקים היטב את הכרובית ושמים בסיר את הגבעולים, העלים והגזע של ראש הכרובית. את תפוחות הכרובית משאירים בצד לשלב הבא. הוסיפו את עלי שורש הפטרוזיליה והסלרי ואת עלי הדפנה, הפלפל וכף מלח. מלאו במים עד לכיסוי ובשלו על אש קטנה במשך כ-35 דקות.
- את הנוזלים שנותרו סננו לציר ושמרו לשלב הבא.

### בסיס המרק:

- הפרידו את תפוחות הכרובית לחתיכות קטנות, הזליפו שמן זית והוסיפו את השום הפרוס, הרוזמרין והטימין. המליחו ופלפלו. אפו בתנור שחומם ל-200 מעלות במשך כחצי שעה או עד שהכרובית משחימה.
- חתכו את הכרישה לפרוסות דקות ואת השורשים לקוביות קטנות (אין צורך להקפיד יותר מידי על החיתוך, בסוף טוחנים את הכל). בסיר גדול, טגנו בשמן זית את הכרישה על אש קטנה למשך 10 דקות.
- הוסיפו את שורש הפטרוזיליה והסלרי וטגנו במשך כמה דקות עד שהירקות מתקרמלים. הוסיפו את הכרובית האפוייה.
- הוסיפו את הציר לסיר עם הכרובית. אם אין מספיק נוזל, הוסיפו עוד קצת מים עד שהמים בגובה של כשני ס"מ מעל הכרובית.
- הביאו לרתיחה על אש בינונית והמשיכו לבשל עוד 15 דקות על אש קטנה. טחנו הכל יחד והגישו עם קצת עירית קצוצה מעל ומקלוני מצות.

### מקלוני מצות:

- שברו את המצות למקלות ארוכים. ערבבו בצלוחית שן קטנה של שום ושמן זית. הברישו את המצות במעט משמן הזית המתובל והגישו יחד עם הכרובית.
- **טיפ:** המרק עושה שימוש בירקות עד תום! שום דבר לא מבזבז, לא הגבעולים ולא העלים של הירקות.

# סלט מרד וצ'לים לחורות

מתכון של טלי קינן במתכון מספרה החדש "הדרך אל האוכל"

[www.tallykeinan.com](http://www.tallykeinan.com)

צילום: מיה חסון

## מרכיבים:

- 150 גרם עלי תרד בייבי
- 1/2 כוס עדשים שחורות
- 1 בצל סגול קטן חתוך לרצועות דקות
- 1-2 כפות של כוסברה קצוצה
- רבע פלפל צ'ילי קצוץ לטבעות דקיקות

## לרוטב:

- 3 כפות שמן זית
- כפית חרדל
- 1/2 כף דבש/סילאן
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס טרי
- שן שום טרי כתושה
- מעט מלח
- כף חומץ בלסמי מצומצם

## אופן ההכנה:

- לשטוף היטב את העדשים ולהשרות במים כחצי שעה.
- לסנן את העדשים ולבשל אותם בסיר עם מים כ 20 דקות, עד שהן רכות, אך לא רכות מדי (אל דנטה). לסנן ולצנן.
- בקערה להניח את עלי התרד, העדשים, הבצל, פלפל הצ'ילי והכוסברה.
- לערבב היטב את חומרי הרוטב ולצקת מעל הסלט, לפני ההגשה.



# ירקות מאוּדִים וְעֵלֵב תִּיבּוֹל

**מתכון של פיליס גלזר, עיתונאית אוכל וה"גורו" של המטבח הבריא והאורגני מתוך הספר "פשוט בריא".**

"תבשיל פשוט ובריא, עשיר בסיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים. מצוין כתוספת לדגים, עוף ובשר."

[www.phyllisfood.co.il](http://www.phyllisfood.co.il)

צילום: דניה ויינר

**מרכיבים (4 מנות):**

**לרוטב:**

- 1/2 כוס עלי אורגנו, קצוצים
- 1/2 כוס עלי בזיליקום, חתוכים לרצועות דקות
- 4 כפות שמן זית
- 4 כפות יין לבן או עוד שמן או מיץ לימון
- מלח ופלפל לפי הטעם

**לירקות:**

- 2 תפוחי אדמה בינוניים, חתוכים לקוביות בינוניות
- 1 ראש ברוקולי קטן, הגבעול מקולף ופרוס והפרחים מחולקים לאשכולות
- שיניים מקולפות מראש שום שלם
- 2 קישואים מזן זוקיני, פרוסים לפרוסות בעובי 2.5 ס"מ
- 2 קישואים צהובים, פרוסים לפרוסות בעובי 2.5 ס"מ
- 4-6 חתיכות שעועית ירוקה שטוחה או כוס פולי פול ירוקים או אפונה

**אופן ההכנה:**

- מערבבים בקערה גדולה את עשבי התיבול עם השמן והיין. מתבלים במלח ופלפל ושמים בצד.
- מביאים מים לרתיחה בתחתית סיר האידוי. מנמיכים את הלהבה לבינונית. מכניסים לסיר קודם את תפוחי האדמה ומאדים 10 דקות. מוסיפים את פרוסות גבעולי הברוקולי ומאדים 5 דקות.
- מוסיפים את פרחי ברוקולי, שיני השום, הפול או שעועית ירוקה שטוחה, ושני סוגי הקישואים ומאדים עוד 5-6 דקות עד שהירקות מבושלים אך עדיין מוצקים (אם משתמשים באפונת שלג או אפונה, יש להוסיף אותם לקראת סוף האידוי כ-4-3 דקות). אין לבשל יתר על המידה; ניתן להוציא את הירקות המוכנים ולהניח בצד עד שיתר הירקות מוכנים.
- מעבירים את הירקות לקערה עם עשבי תיבול, מערבבים בעדינות ומגישים.
- **טיפ:** במקום הרוטב במתכון, אפשר להכין פסטו ממגוון עשבי התיבול בבית: טוחנים עשבי תיבול, שמן זית, שום ואגוזים.



# מעקודה מצה בריי

**מתכון מעז תלם, בעל בלוג האוכל The kitchen Coach ומחבר ספר הכרובית.**  
"שילוב מפתיע וטעים להפליא בין המצה בריי של יהדות אשכנז למעקודה הצפון אפריקאית.  
ניתן להוסיף למנה מגוון ירקות קלויים או מאודים."

[www.thekitchencoach.co.il](http://www.thekitchencoach.co.il)

צילום: קרן ביטון כהן

## מרכיבים (8-6 מנות):

- 2 תפוחי אדמה אדומים בגודל בינוני
- 6 כפות שמן זית
- 1 בצל סגול קטן, חתוך לקוביות קטנות
- 2 מצות רגילות
- 7 ביצים
- קורט כורכום טחון
- 1/2 צרור פטרוזיליה, קצוץ דק
- מלח ופלפל שחור גרוס

## אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל-190 מעלות.
- מכינים את תפוחי האדמה לפירה.
- מטגנים את הבצל על להבה בינונית גבוהה בערך 6 דקות אגב ערבוב כל חצי דקה, עד שהתרככו.
- **במקביל מכינים את הבלילה:** מרטיבים את המצות משני הצדדים ומפוררים לקערה. מוסיפים לקערה את הפירה, הפטרוזיליה הקצוצה, הכורכום ומלח ופלפל שחור גרוס.
- בקערה נפרדת טורפים את הביצים. מוסיפים לקערה עם הפירה וטורפים לקבלת בלילה אחידה.
- **אופים הופכים ומגישים:** יוצקים את בלילת הביצים והמצות ישירות על הבצלים המטוגנים שבמחבת. מבשלים על להבה בינונית עד שרואים שהבלילה בשולי המחבת מבושלת, בערך דקה-שתיים.
- מעבירים לתנור ואופים בערך 20-15 דקות, עד שהמאפה התייצב לחלוטין (בודקים בעזרת קיסם).
- מוציאים בזהירות רבה ובהירות עוד יותר רבה הופכים על צלחת גדולה.
- **טיפ:** אפשר גם לתת למעקודה בריי להתקרר ואז להפוך.



חנוה ליקריות



# אורז "אסור"

עם טופו ברוטב חמאת בוטנים, בטטות חריפות וצ'ויז וירוקים

**מתכון של זהר לוסטיגר בשן מספרה "לאכול טוב"**  
"אסור" על שום מה? על שום שהקיסר הסיני אהב מאוד לאכול את האורז השחור ולכן אסר על בני עמו לטעום ממנו."

[www.zoharlustiger.com](http://www.zoharlustiger.com)

צילום: דניאל לילה לעל השולחן. סטיילינג: עמית פרבר

## מרכיבים:

- 2 כוסות אורז אסור (אורז שחור)
- 2 כוסות מים
- 2 כוסות נוזל קוקוס
- פיסת ג'ינג'ר באורך 5 ס"מ קלופה
- 1 כפית מלח
- 3 בטטות בינוניות, חצויות לאורך
- 1 כף שמן זית
- 1 כף מייפל
- 1 כפית שבבי צ'ילי מיובשים (או 1/2 כפית רוטב סריראצ'ה)
- 1 כפית מלח גס
- 300 גרם טופו חתוך לנתחים בעובי 2 ס"מ
- 1 כוס רוטב חמאת בוטנים ועוד 3 כפות למריחה לאחר האפייה

## רוטב חמאת בוטנים: (צנצנת בנפח 330 מ"ל)

- 1/2 כוס חמאת בוטנים טבעית
- 1/4 כוס שמן שומשום
- 1/4 כוס רוטב סויה
- 1/4 כוס חומץ אורז
- 2 כפות סירופ מייפל/אגבה/סירופ אורז
- 2 שיני שום קלופות
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'ר קלוף
- 1/4 כוס מים
- טוחנים את כל החומרים בבלנדר. שומרים עד שבועיים במקרר.
- 100 גרם אפונת שלג, קצוות קטומים

## אופן ההכנה:

- **מיץ ג'ינג'ר:** מגררים ג'ינג'ר על מגררת דקה, מעבירים למסננת דקה וסוחטים לקבלת מיץ צלול. (יתקבלו כ 2 כפות מיץ)
- **מכינים את האורז:** שמים אורז בסיר עם המים, נוזל קוקוס, מיץ ג'ינג'ר ומלח ומביאים לרתיחה. מנמיכים להבה, מכסים ומבשלים 40 דקות עד שהנוזלים נספגים והאורז מוכן.
- **בטטה וטופו:** מחממים תנור ל 200 מעלות. משמנים 2 תבניות.
- בתבנית אחת מערבבים את הבטטה, שמן זית, מייפל צ'ילי ומלח
- בתבנית שנייה מערבבים את הטופו עם כוס אחת מרוטב חמאת הבוטנים.
- אופים את הטופו כ-20 דקות, ואת הבטטות כ-30 דקות עד שמתרככות.
- חולטים את אפונת השלג במים רותחים 2 דקות ומעבירים מיד למי קרח לעצירת הבישול.
- מגישים אורז אסור, בטטה, אפונת שלג ונתח טופו. מעל הטופו מזליפים עוד קצת רוטב חמאת בוטנים.

# סלמון ברכץ רימונים, לום ואג'ינא'ר

**שי-לי ליפא, מנחת תכניות אוכל ומחברת ספרי בישול**  
"מתכון קל ופשוט לערב החג. רכז רימונים הוא בעצם מיץ רימונים שצומצם למעין סירופ סמיך וטעים. הטעם החמצמץ-מתקתק שלו הולך מצוין עם הסלמון."

[www.instagram.com/shailylipa](http://www.instagram.com/shailylipa)

צילום: דניאל לילה

## מרכיבים:

- 1 1/2 ק"ג פילה סלמון טרי, עם העור
- מלח גס ופלפל שחור גרוס טרי, לפי הטעם

## לרוטב:

- 1/3 כוס רכז רימונים
- 3 שיני שום, קצוצות דק
- 3 ס"מ ג'ינג'ר טרי, קצוץ דק

## אופן ההכנה:

- מוציאים את הסלמון מהמקרר כשעה לפני ההכנה.
- מחממים את התנור לחום של 200 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.
- מניחים את הדג בתבנית, כשהעור כלפי מטה.
- מערבבים בקעריית את חומרי הרוטב.
- מושחים את התערובת על הדג ומתבלים במלח הגס ובפלפל השחור.
- אופים בתנור החם במשך 25-30 דקות עד שהסלמון זהוב ומוכן.
- **טיפ:** איך יודעים שהסלמון מוכן? פורסים חתיכה קטנה מהדג ובודקים אם הוא בצבע ורוד אטום. אם במרכז הוא עדיין ורוד שקוף, מחזירים לעוד כ-5 דקות אפייה, אך נמנעים מאפיית יתר כדי שהדג לא יתייבש.



# חריימה דניס

**אפרת אנזל יועצת קולינארית וניתן למצוא אותה גם ביוטיוב, בערוץ "החיים על פי אנזל".**

"המתכון הזה הוא וריאציה שלי לחריימה הטריפולטאי. מתכון פשוט ומהיר, שמשלב מסורת ובריאות."

[www.efratenzel.com](http://www.efratenzel.com)

צילום: אביב שקורי

**מרכיבים (4 מנות עיקריות / 8 מנות ראשונות):**

- 4 דגי דניס, נקיים מעצמות (סה"כ 8 פילטים)
- 1/3 כוס שמן זית
- 5 שיני שום
- 5 עגבניות אדומות ובשלות
- 1 קופסת רסק עגבניות קטן
- 1 כף גדושה פלפלצ'ומה (נמצא בכל סופר, במקררים)
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1 כפית מחוקה כמון
- 1 כפית מלח
- 1/2 כוס מים רותחים
- 1/3 כוס כוסברה קצוצה (או לפטרוזיליה)

**אופן ההכנה:**

- חולטים את העגבניות – מניחים אותן בקערה. יוצקים מים רותחים וממתינים דקה. לאחר דקה קולפים את העגבניות וקוצצים את בשרן.
- בסיר שיכול להכיל בנוחות את הדגים מחממים על אש בינונית את השמן והשום. כשהשמן חם (ולפני שהשום מתחיל להיחרך) מוסיפים עגבניות הקצוצות, רסק, פלפלצ'ומה ומערבבים.
- מוסיפים פפריקה, כמון, מלח ומים רותחים. מביאים לרתיחה, מורידים את הלהבה לאש קטנה ומבשלים כמה דקות עד שהטעמים מתאחדים. טועמים ומתקנים תיבול. עד כאן אפשר להכין מראש.
- לפני ההגשה מחממים את הרוטב. כשהוא מבעבע מניחים בתוכו את הדגים עם העור כלפי מטה. מרטיבים את הדג בנוזלי הרוטב. מבשלים 10 דקות ברתיחה עדינה עד שכל הדג הופך לבן.
- בוזקים כוסברה ומגישים.
- **טיפ:** בחריימה הטריפוליטאי המקורי אין עגבניות טריות אלא רק רסק עגבניות ושפע תבלינים. כדי להפוך את המנה ליותר עשירה ומזינה, הוספתי עגבניות טריות, שמוסיפות לתבשיל "גוף" וגם הרבה בריאות.





# בצלים ממולאים באורז ועלבי תיבול

## מתכון של השף שאול בן אדרת

"מתכון מהיר לממולאים עסיסיים ברוטב מתקתק של מיץ תפוחים וסילאן הספוגים בניחוחות עשבי תיבול"  
צילום: דניאל לילה

### מרכיבים:

- 3 בצלים לבנים גדולים
- 3 בצלים סגולים גדולים

### למלית:

- 2 כוסות אורז מבושל
- 3 כפות כוסברה קצוצה
- 3 כפות נענע קצוצה
- 3 כפות חמוציות מיובשות
- 3 כפות צנוברים קלויים
- 3 כפות שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס

### לרוטב:

- 2 כפות רכז רימונים
- 2 כפות סילאן
- 1 כוס מיץ תפוחים
- 2 כפות רסק עגבניות
- מלח ופלפל שחור גרוס

### אופן ההכנה:

#### מכינים את הבצלים למילוי:

- יוצרים חתך אורכי בכל בצל ומעמיקים אותו עד מרכז הבצל. מרתיחים סיר עם מים ומבשלים את הבצלים 10 דקות לריכוך חלקי. מצננים מעט ומפרידים לגלדים. נפטרים מהגלדים הקטנים.

#### ממלאים, מסדרים בסיר ומבשלים:

- מערבבים את חומרי המלית בקערה גדולה ומתבלים במלח ופלפל. ממלאים את גלדי הבצל במלית ומסדרים בצפיפות בסיר רחב.
- מערבבים את כל חומרי הרוטב בקערה, יוצקים על הממולאים ומביאים לרתיחה. מכסים ומבשלים 10 דקות על להבה בינונית עד שמחצית מהנוזלים נספגים בבצלים. מגישים חם.
- אפשר לשמור במקרר עד 4 ימים ולחמם לפני ההגשה.



# קציצות בקי עם טחינה וסלרי

מתכון של מאיה דרין, שפית, מנחת סדנאות בישול ובעלת מדור האוכל בעיתון ישראל היום.

"קציצות מושלמות. נימוחות, טעימות ופשוטות להכנה. ניתן להכין גם עם עוף"

[www.instagram.com/mayadarin](http://www.instagram.com/mayadarin)

צילום: מאיה דרין

## מרכיבים (לכ-20 קציצות):

- 1/2 ק"ג בשר עגל טחון
- 1 ביצה
- 1 כוס שקדים או אגוזים טחונים
- 2 כפות שומשום
- 2 כפות טחינה גולמית או שקדיה
- 2 כפות סילאן
- 2 שיני שום קלופות
- חופן עשבי תיבול קצוצים:
- פטרוזיליה, נענע, כוסברה, עלי סלרי קצוצים
- מלח לפי הטעם
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם
- שמן לטיגון

## להגשה:

- 1 לימון פרוס דק
- 4 גבעולי סלרי אמריקאי קצוצים
- חופן עליי סלרי צעירים

## אופן ההכנה:

- במעבד מזון טוחנים את כל מרכיבי הקציצות לתערובת חלקה ואחידה.
- בעזרת ידיים משומנות יוצרים קציצות עגולות.
- במחבת גדולה מחממים שמן לטיגון ומטגנים את הקציצות על אש בינונית כ-4-3 דקות מכל צד עד שמשחימות.
- מוציאים את הקציצות מן המחבת, נפטרים מהשמן מוסיפים למחבת מעט שמן זית ומעבירים פרוסות לימון וסלרי קצוץ. מזהיבים, מוסיפים את הקציצות, מערבבים יחדיו.
- מפזרים עליי סלרי טריים ומגישים.



# ביף-בורג'ניון

**מתכון של לימור לניאדו-תירוש, שפית, צלמת אוכל ובעלת הבלוג "בישול מקומי".**  
"קדירה מפוארת שטעמה משתבח ביום המחרת והיא נשמרת היטב בקירור."

[www.limortiroche.com](http://www.limortiroche.com)

צילום: לימור לניאדו-תירוש

## מרכיבים (ל-8 מנות):

- 2 בקבוקי יין אדום, עדיף פיננו נואר
- 3 כפות שמן חמניות או קנולה
- 1 ו-1/4 קילו כתף (פולקה) חתוך לקוביות קטנות (2\*2 ס"מ)
- 4 עצמות מוח קטנות
- 2 גזרים בינוניים קלופים וחתוכים לקוביות קטנות
- 1 בצל גדול קלוף וחתוך לקוביות קטנות
- 1 שורש סלרי בינוני קלוף וחתוך לקוביות קטנות
- 100 גרם חזה אווז מעושן קצוץ לקוביות קטנות
- 4 שיני שום
- 1 כף קורנפלור
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כף רסק עגבניות
- צרור תימין קשור בחוט בישול
- 2 עלי דפנה
- 12-14 בצלצלי שאלוט קלופים
- 1 כף סוכר חום
- 1 ו-1/2 כפיות מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 סלסילת פטריות מיני חורש/פורטובלו/שמפיניון קטנות
- לדרייה מעל: פטרוזיליה קצוצה



## אופן ההכנה:

- מוזגים את בקבוקי היין לסיר בינוני, מביאים לרתיחה ומבשלים ללא מכסה 20 דקות לצמצום היין.
- מחממים שמן בסיר כבד שנכנס לתנור ומטגנים על להבה גבוהה חצי מקוביות הבשר כל פעם עד הזהבה מכל צד. מעבירים לקערה בינונית.
- באותו הסיר מטגנים גזרים, בצל וסלרי במשך 10 דקות.
- מחממים תנור ל-200 מעלות. מוסיפים חזה אווז מעושן ושיני שום ומטגנים 10 דקות נוספות.
- מנפים על קוביות הבשר כף קורנפלור, מוסיפים פלפל שחור, מערבבים ומעבירים לסיר.
- מטגנים 3 דקות תוך ערבוב על להבה גבוהה.
- מוסיפים רסק עגבניות, מערבבים ומוסיפים את העצמות, היין המצומצם (היין אמור לכסות את קוביות הבשר ועוד קצת, במידה שלא, מוסיפים מים רותחים), תימין ואת עלי הדפנה, מכסים ומביאים לרתיחה.
- סה"כ זמן הבישול הוא 3.5 שעות: מעבירים את הסיר המכוסה לתנור, מנמיכים מיד ל-160 מעלות ואופים שעה. מנמיכים ל-140 מעלות לשעה נוספת.
- מוסיפים את בצלצלי השאלוט (להוסיף מים רותחים עד כיסוי במידת הצורך), מערבבים ואופים עוד שעה ב-140 מעלות.
- מוסיפים לסיר סוכר, מלח, פלפל שחור ופטריות, מערבבים מעט ואופים חצי שעה.

# קינוחים



# טראפאלס פון פקאנים ופיסטוקים מקורמאליס

אפרת ליכטנשטט צלמת אוכל, בעלת הבלוג "אז מה את עושה כל היום?"  
וכותבת את מדור האוכל בעיתון מקור ראשון.

[www.lichtenstadt.com](http://www.lichtenstadt.com)

צילום: אפרת ליכטנשטט

## מרכיבים (25-30 יחידות):

- כוס פקאנים ופיסטוקים (או רק אחד מהם)
- 1/2 כוס מייפל אמיתי
- 250 גרם שוקולד מריר איכותי קצוץ או מטבעות (60% מוצקי קקאו לפחות)
- 200 מ"ל שמנת מתוקה 32% לפחות
- 1/3 כוס אבקת קקאו לציפוי

## אופן ההכנה:

- במחבת רחבה על אש בינונית, קולים כחמש דקות את הפקאנים והפיסטוקים. שומרים שלא ישרפו. מוסיפים את המייפל ומערבבים עם כף עץ ללא הפסקה כחמש דקות – עד שהמייפל מתחיל להתקרמל, להצטמצם, להיות מעט סמיך יותר. עוקבים מקרוב כל הזמן ומביטים. יש רגע מסויים שזה פשוט מוכן – זה מתחיל להיות קרמלי, ניתן גם להריח.
- כשזה מוכן שופכים את כל התערובת על קרש חיתוך גדול וממתינים כרבע שעה עד שזה ממש קר וקשה. עם סכין גדולה וחדה קוצצים את האגוזים לחתיכות קטנות ושמים בצד.
- קוצצים קטן את השוקולד ומניחים אותו בקערה בינונית. (אם יש לכם מטבעות שוקולד, לא צריך לקצוץ)
- מחממים את השמנת ומביאים כמעט לרתיחה – זהירות היא אוהבת לגלוש! שופכים את השמנת הכמעט רותחת על השוקולד ומחכים כדקותיים עד שהשוקולד נמס. מערבבים היטב עד שהשוקולד נמס לגמרי ומוסיפים את תערובת האגוזים המקורמלת – מערבבים שוב עד לאחידות. מעבירים את התערובת לכלי שטוח כדי שהיא תתקרר במהירות ובצורה אחידה ומקררים במקרר כשעה.
- אחרי שעה, מוציאים בעזרת כפית חתיכות שוקולד ויוצרים מהם כדורים – מאד נוח לעבוד עם כפפות לטקס בשלב הזה. אם הכדורים רכים מידי לציפוי (זה קורה בגלל החום של הידיים) שולחים אותם לקירור נוסף של חצי שעה.
- מגלגלים את הכדורים באבקת קקאו איכותית
- שומרים בקירור בסוף המקרר ולא מגלים לאף אחד!



# עוגיות שוקולד צ'יפס מנצחות

**מתכון מאת אורלי פלאי – ברונשטיין, מחברת ספרי בישול וכותבת הבלוג "סירפלא" יחד עם צלם האוכל נמרוד סונדרס.**

"מתכון קל של עוגיות שוקולד - ציפס של פעם, נימוחות וטעימות שניתן להכין עם הילדים. והכי טוב, הן גם מתאימות לפסח!"

[sirpele.blog](http://sirpele.blog)

צילום: נמרוד סונדרס

**מרכיבים (ל-12 גדולות או 18 קטנות):**

## **חומרים רטובים:**

- 200 גרם חמאה רכה או מומסת
- 150 גרם (3/4 כוס) סוכר חום דמרה
- 150 גרם (3/4 כוס) סוכר לבן
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 ביצה

## **חומרים יבשים:**

- 315 גרם (2 ו 1/4 כוסות) קמח תופח כשר לפסח
- 1 כפית שטוחה מלח

## **תוספות אפשריות:**

- קקאו, שבבי שוקולד, נוטלה, אגוזי לוז קצוצים, חמאת בוטנים, ריבה, בננה, מרציפן, שקדים, טופי, מלח אטלנטי, מרשמלו

## **אופן ההכנה:**

- מערבבים את החמאה המומסת עם סוכרים, וניל וביצה.
- מנפים לתוך קערה את הקמח עם מלח. מערבב היטב ומערבבים עם החומרים הרטובים עד שמתאחדים לבצק דביק. מכסים ומעבירים למקרר למשך שעה וחצי שעתיים.
- מחלקים את הבצק ל-12-10 כדורים שווים.
- מוסיפים לכל אחד מהם את התוספת הרצויה ובוחשים אותה פנימה בעזרת 2 כפיות.
- מחממים תנור ל-190 מעלות. מעבירים את העוגיות לתבניות ומניחים במרווחים גדולים.
- אופים 12-10 דקות לעוגיות נימוחות. 15-13 דקות לפריכות. העוגיות רכות כשהן יוצאות מן התנור, אבל הן מתקשות אחרי הצינון.



# כוסות קרם וניל עם מתיים וקראנץ' לקדים

מתכון של גל סנדלר קאראסיק נטורופתית, מומחית להרזיה ובעלת הבלוג אוכל, בריאות ומה שבניהם.

"מתכון לקינוח מרענן ופירותי, קל ומהיר להכנה שיפתיע את האורחים בארוחת החג"

[www.galsandler.com](http://www.galsandler.com)

צילום: גל סנדלר קאראסיק

מרכיבים (ל-10 כוסות):

לקרם:

- 2.5 כוסות קשיו טבעי
- 2 כוסות חלב קוקוס איכותי
- 1/2 כוס חמאת קקאו מומסת
- 1/2 כוס מייפל אמיתי
- כפית תמצית וניל

לציפוי:

- 12 תותים קצוצים לחתיכות קטנות

לקראנץ' שקדים:

- 1/2 כוס מייפל אמיתי
- 3/4 כוס שקדים פרוסים

אופן ההכנה:

לקרם:

- מכניסים הכל לבלדנר וטוחנים ממש ממש טוב עד חלקה.

- מעבירים ל-10 כוסות הגשה ומכניסים לקירור של לפחות שעתיים

לקראנץ' שקדים:

- מחממים תנור ל-180 מעלות
- מערבבים את המייפל והשקדים היטב, מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפיה ומשטחים עם כף לשכבה דקה ואחידה.
- אופים 7 דק' עד שמתקבל צבע ממש זהוב.
- מצננים לחלוטין ובעזרת הידיים שוברים לחתיכות קטנות

להרכבה:

- כל כוס קרם מניחים כף של תותים קצוצים ומסדרים קראנץ' שקדים



שמתקבלת בלילה





# מינחן אגורות בכל וכילוף בכרטיס האגראי למינחן כצאת אגורות

באמצעות עיגול לטובה בכרטיס האשראי  
תעוגל כל עסקה לשקל הקרוב,  
והאגורות שיעוגלו יתרמו לטובת  
ארוחות מבושלות ומזינות שלקט ישראל יספק  
עבור נוער בסיכון, קשישים ומשפחות נזקקות.

לפרטים והצטרפות  
לחצו

עיגול  
לטובה   
כסף קטן משנה הרבה

