תזונמי

בריאות בצעדים קטנים

מעון מקדם בריאות

אוכלן תפריטים ומתכונים

למעונות לגילאי חצי שנה ועד 3

על בסיס המדריך: לאכול ולגדול

כתיבה: **מורין פרידמן**, תזונאית טיפת חלב של משרד הבריאות

עריכה: **אורית הלר**, תזונאית אשכול שורק דרומי

ייעוץ מקצועי: **איריס בחר**, תזונאית מחוזית, משרד הבריאות מחוז מרכז



משרד הבריאות

בריאות באשכולות האזוריים

אשכול רשויות שורק דרומי



סתיף בריא לפניך!

מנהלות מעונות, אנשי חינוך יקרים שלום רב,

רקע כללי לאוגדן (מתוך לאכול ולגדול - מסמך ההמלצות הרשמי של משרד הבריאות):

בשנתיים הראשונות לחיי התינוק מרבית האנרגיה המופקת מהמזון מופנית אל ההתפתחות התקינה של המערכות בגוף ובעיקר אל המוח. עד גיל 3 מוחו של הפעוט מתפתח לכ-85% ממוחו כמבוגר. הקשר בין תזונה להתפתחות תקינה, פיזית, קוגניטיבית וחברתית, נחקר והוכח. תזונה בריאה לילדנו עוד מינקות, תסייע להם גם להפחית את הסיכונים למחלות בשלבי החיים העתידיים. בתקופה זו, קיימת חשיבות גבוהה לספק את כל המזונות המכילים רכיבי תזונה חיוניים, ביניהם רכיבים התומכים בהתפתחות העצבית של התינוק, למשל: חומצות אמינו חיוניות, חומצות שומן רב בלתי רוויות ארוכות שרשרת, אבץ, ברזל, חומצה פולית, יוד, ויטמינים מקבוצה B, ויטמינים, A, D, אספקת רכיבים אלה תעשה באמצעות הגשת מזונות טבעיים, שלמים ומגוונים ברוח הנחיות התזונה הלאומיות. התקופה המתחילה בגיל שישה חודשים היא חלון הזדמנויות, בו הילד לומד לאכול מזונות שונים ומגוונים ומסתגל באופן הדרגתי לאכול מתפריט מגוון. תפריט זה מבוסס על מזונות מקומיים ושלמים בעלי ערך תזונתי גבוה, ובהתאם להמלצות התזונה הלאומיות. המלצות התזונה הלאומיות מתבססות על התזונה הים תיכונית הכוללת מזון גולמי ולא מעובד, עיקר התזונה מבוססת על מזונות מהצומח וכוללת ירקות, פירות, קטניות, דגנים מלאים, שומנים בריאים מהצומח וחלבונים איכותיים.

קיימת חשיבות להימנע ממתן מזון אולטרה-מעובד "המוכן באופן תעשייתי" כגון חטיפים, ממתקים, ביסקוויטים מאפים, מוצרי בשר מעובדים (כמו נקניקיות או שניצלים מוכנים) ושתייה מתוקה. חשוב להימנע מחשיפת תינוקות ופעוטות לתוספות של סוכר ומלח, כולל אלה הנמצאים בגרסאות המכונות "חטיף לתינוקות ולפעוטות" כגון: משקאות ומחיות על בסיס פרי, גבינה בטעמים, מוצרים 'ייעודיים' לתינוקות וכדומה. חשוב לזכור כי הרגלי אכילה והעדפות טעמים נקבעים בגיל צעיר. חשיפת תינוקות למזון אולטרה-מעובד, המודגש במקרים רבים באמצעות טעמים דומיננטיים שמקורם בתוספי מזון למיניהם, שומן, סוכר ומלח, תגרום להעדפת מוצרים אלו גם בהיותם בוגרים. חשיפה זו בגיל הצעיר עלולה להעלות את הסיכון לתחלואה כרונית.

לאור זאת, החלטנו באשכול שורק דרומי לפשט עבורכן את ההמלצות ולהפוך אותן לכלים פרקטיים ומעשיים שניתן לאמץ כבר מחר בכל מעון/מסגרת חינוכית המיועדת לפעוטות ותינוקות.

מה תמצאו באוגדן שלפניכם?

4 תפריטים שבועיים מלאים

מתכונים מלאים, כולל הוראות הכנה לכל המתכונים המסומנים

את כל התפריטים והמתכונים, כתבה מורין פרידמן שהיא תזונאית מוסמכת לעבודה עם תינוקות ופעוטות בגילים אלו וכל התפריטים מבוססים על ההנחיות המדוייקות הרשומות במסמך הרשמי - לאכול ולגדול.

אם יש לכם שאלות על האוגדן תוכלו לכתוב לי מייל ואשמח לסייע

אורית הלר

תזונאית תינוקות וילדים, אשכול שורק דרומי

orit.heller@gmail.com



תפריט 1

		ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
ארוחת בוקר		טוסט לחם מלא קוטג' 5% גבינה צהובה ירקות טריים/ סלט ירקות	דייסת שיבולת שועל חלב/משקה סויה חמאת בוטנים טבעית/ טחינה מלאה/ חמאת שקדים טבעית תפוח עץ מגורד בקינמון	לחם/פיתה מלאים ממרח חומוס חביתת ירק/ חביתה רגילה ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם מלא לאבנה 5%/ גבינה לבנה 5% שמן זית וזעתר ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם/לחמניה מלאים גבינה לבנה 5% טחינה מלאה ירקות טריים/ סלט ירקות	יוגורט טבעי רגיל/ אשל עם פירות חתוכים ושיבולת שועל
ארוחת צהריים	**מרק**	ירקות ועדשים ירוקות (מתכון בעמוד 11)	אפונה וקישואים	ירקות ועדשים כתומות	עגבניות ואורז	חומוס וגריסים	פיצה ביתית מגש אנטיפסטי
	מנה	קוביות טופו וירקות ברוטב בתנור (מתכון בעמוד 12)	פילה עוף צלוי	קציצות בקר/עוף/הודו ברוטב (מתכון בעמוד 12)	תבשיל ירקות, גרגרי חומוס ועוף (מתכון בעמוד 13)	קציצות דג (מתכון בעמוד 13)	
	תוספת	קינואה (מתכון בעמוד 21)	פסטה ברוטה עגבניות וירקות (מתכון בעמוד 21)	בורגול (מתכון בעמוד 22)	קוסקוס חצי חצי (מלא+רגיל) או קוסקוס מלא	מג'דרה אורז עדשים (מתכון בעמוד 22)	
	ירקות מבושלים	שעועית ירוקה (מתכון בעמוד 23)	גזר גמדי	קישואים ודלעת (מתכון בעמוד 23)	אפונה וגזר	ברוקולי	
	ירקות טריים	סלט מלפפונים	סלט גזר	סלט ירקות	סלט כרוב סגול	סלט מלפפונים	
מנחה		כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	
		פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	

***ממרחים בריאים:** חומוס/טחינה מלאה/חמאת בוטנים טבעית/חמאת שקדים טבעית/גבינה לבנה 5%/אבוקדו

תפריט 2

		ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
ארוחת בוקר		לחם מלא גבינה לבנה ביצים קשות סלט ירקות	לחם/פיתה מלאים חומוס סלט טונה ירקות טריים	לחם מלא קוטג' חביתת ירק ירקות טריים	לחם/לחמניה מלאים גבינה לבנה טחינה/אבוקדו סלט ירקות	לחם מלא קוטג' גבינה צהובה ירקות טריים	מאפינס בננה ופירות יער (מתכון בעמוד 8) ממרח טחינה/שקדים
ארוחת צהריים	**מרק**	שעועיח לבנה ורסק עגבניות	ירקות ואפונה	ירקות וחומוס גרגרים	ירקות ועדשים	חומוס וגריסים	שעועית ברוטב עגבניות (מתכון בעמוד 24) אורז חצי חצי סלט ירקות
	מנה	עוף בתנור	קציצות עדשים (מתכון בעמוד 14)	רוטב בולונז (מתכון בעמוד 14)	קציצות סלמון אפויות (מתכון בעמוד 15)	חזה עוף אפוי (מתכון בעמוד 15)	
	תוספת	פירה תפוח אדמה + בטטה	בורגול	פסטה חצי חצי (מלאה+רגילה)	אורז צהוב עם ירקות חצי חצי (מלא+ רגיל) (מתכון בעמוד 24)	קוסקוס חצי חצי (מלא+רגיל)	
	ירקות מבושלים	אפונה וגזר	שעועית צהובה	כרובית	סלט סלק (מתכון בעמוד 25)	אפונה, שעועית וגזר	
	ירקות טריים	סלט ירקות קצוץ	סלט גזר וכרוב סגול	סלט ירקות	סלט מלפפונים	סלט כרוב ירוק	
מנחה		כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	
		פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	

***ממרחים בריאים:** חומוס/טחינה מלאה/חמאת בוטנים טבעית/חמאת שקדים טבעית/גבינה לבנה 5%/אבוקדו

תפריט 3

		ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
ארוחת בוקר		לחם/פיתה מלאים גבינה לבנה 5% טחינה מלאה/אבוקדו ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם מלא גבינה לבנה 5% עם זעתר חביתה מקושקשת ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם/לחמניה מלאים חומוס טחינה מלאה/אבוקדו ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם מלא סלט טונה גבינה צהובה ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם מלא קוטג' 5% חביתה/חביתת ירק ירקות טריים/ סלט ירקות	יוגורט טבעי רגיל/ אשל עם פירות חתוכים ושיבולת שועל
ארוחת צהריים	**מרק**	אפונה עם ירקות	ירקות ואטריות	עדשים אדומות עם ירקות	עגבניות עם שעועית לבנה	עדשים ירוקות וירקות	מאפינס גבינות וירק (מתכון בעמוד 9) קלחי תירס ממרח טחינה
	מנה	קציצות דג ברוטב אדום (מתכון בעמוד 16)	שניצלוני עוף בהכנה ביתית (מתכון בעמוד 16)	קציצות הודו ברוטב צהוב (מתכון בעמוד 17)	גולש בקר (מתכון בעמוד 17)	בולונז סויה (מתכון בעמוד 18)	
	תוספת	תבשיל בורגול וכוסמת (מתכון בעמוד 25)	אורז חצי חצי (מלא ורגיל)	מג'דרה פתיתים (מתכון בעמוד 26)	תפוחי אדמה מבושלים	פסטה חצי חצי (מלאה ורגילה)	
	ירקות מבושלים	ברוקולי וכרובית	סלק מבושל	אפונה וגזר	שעועית ירוקה	אפונה, גזר ותירס	
	ירקות טריים	סלט גזר	סלט ירקות	סלט מלפפונים	סלט כרוב ירוק וסגול	סלט ירקות	
מנחה		כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	
		פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	

***ממרחים בריאים:** חומוס/טחינה מלאה/חמאת בוטנים טבעית/חמאת שקדים טבעית/גבינה לבנה 5%/אבוקדו

תפריט 4

	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
ארוחת בוקר	לחם מלא לאבנה 5% סלט טונה ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם/פיתה מלאים קוטג' 5% חביתה/ביצים קשות ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם מלא גבינה לבנה 5% עם זיתים חומוס ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם/לחמניה מלאים צפתית מעודנת 5% מגורדת טחינה מלאה/אבוקדו ירקות טריים/ סלט ירקות	לחם מלא גבינה לבנה 5% חביתה/ביצים קשות ירקות טריים/ סלט ירקות	מאפינס סלק ובננה (מתכון בעמוד 9) ממרח שקדים/בוטנים פרי עונתי חתוך
ארוחת צהריים **מרק**	ירקות ועדשים ירוקות	אפונה עם ירקות	עגבניות ואורז	אפונה וקישואים	עגבניות עם שעועית לבנה	פשטידת תירס (מתכון בעמוד 5) ירקות חתוכים ממרח טחינה
מנה	חזה עוף מוקפץ עם ירקות (מתכון בעמוד 18)	קציצות בקר/הודו/עוף ברוטב לימוני (מתכון בעמוד 19)	תבשיל עוף וירקות (מתכון בעמוד 19)	קציצות טופו ברוטב צהוב (מתכון בעמוד 20)	פילה אמנון (מתכון בעמוד 20)	
תוספת	אורז חצי חצי (מלא+רגיל)	כוסמת (מתכון בעמוד 26)	קינואה	קוסקוס חצי חצי (מלא+רגיל)	פירה תפוח אדמה + בטטה	
ירקות מבושלים	כרובית וברוקולי	תירס ואפונה	סלק מבושל	שעועית ירוקה	אפונה	
ירקות טריים	סלט ירקות	סלט גזר וכרוב	סלט מלפפונים	סלט פלפלים צבעוני	סלט גזר	
מנחה	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	כריכוני לחם מלא עם ממרח בריא*	
	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	פרי עונתי חתוך	

***ממרחים בריאים:** חומוס/טחינה מלאה/חמאת בוטנים טבעית/חמאת שקדים טבעית/גבינה לבנה 5%/אבוקדו

אירועות מוקר

מאפינס בננה ואוכמניות

מתכון ל-12 מאפינס

מצרכים:
2 בננות בשלות בינוניות
2 ביצים
1 כפית תמצית וניל
1/4 כוס+ 3 כפות שמן זית
1 כפית גרידת לימון
1/2 כוס קמח לבן
3/4 כוס קמח מלא/כוסמין מלא
1.5 כפיות אבקת אפיה
חופן אוכמניות טריות/קפואות

אופן הכנה:
1. מועכים את הבננות ומעבירים לקערה.
2. מוסיפים ביצים, תמצית וניל, שמן וגרידת לימון. טורפים עד שמתקבלת בלילה צהובה וחלקה.
3. מוסיפים קמח ואבקת אפיה. מערבבים עד איחוד הרכיבים.
4. מערבבים פנימה אוכמניות.
5. ממלאים 3/4 שקע בתבנית מאפינס משומנת.
6. אופים 20-25 דקות ב-180 מעלות.

(ניתן להמיר את כל כמות הקמח (1+1/4 כוסות) לקמח כוסמין 80%

פשטידת תירס

מתכון ל-20 חתיכות

מצרכים:
1/2 גביע קוטג' 5%
1/2 כוס גבינה צהובה מגוררת
100 גרם גבינה מלוחה קשה מפוררת (בולגרית מעודנת 5%/ צפתית מעודנת 5%)
2 כפות גבינה לבנה
2 כוסות גרגירי תירס
2 כפות קמח חיטה מלא/כוסמין מלא/כוסמין 80%
כפית אבקת אפייה
3 ביצים

אופן הכנה:
1. בקערה גדולה טורפים את הביצים ומוסיפים את הגבינות ואת כל המצרכים מלבד הקמח.
2. את הקמח מוסיפים בהדרגה ותוך כדי בחישה, עד שהוא נעלם לגמרי ואין גושים.
3. משמנים תבנית מרובעת בינונית ויוצקים לתוכה את בלילת הפשטידה.
4. אופים בתנור חם על 180 מעלות עד להזהבה, בערך 40 דקות אפייה.
5. מוציאים מהתנור ומצננים לטמפ' החדר לפני חיתוך והגשה.



מאפינס שבולת שועל וירק

מתכון ל-12 מאפינס

מצרכים:
1 כוס גזר מגורד
1 כוס פרחי ברוקולי קצוצים
1 כוס גבינה צהובה מגורדת
1.5 כוסות חלב
1/4 כוס שמן זית
2 ביצים טרופות
1 כוס קמח תירס
1 קמח חיטה מלא
1 כפית אבקת אפיה
1/2 כפית סודה לשתיה
1/2 כפית מלח

אופן הכנה:
1. מחממים תנור ל-180 מעלות ומשמנים תבנית מאפינס
2. מוסיפים את כל המרכיבים לקערה ומערבבים בעדינות.
3. ממלאים כל שקע בתבנית עד 3/4 גובה.
4. אופים 18-20 דקות והתייצבות.
5. מצננים לפני הגשה.



מאפינס סלק ובננה

מתכון ל-7 מאפינס

מצרכים:
1 סלק קטן מבושל/בוואקום
1 בננה בשלה מאוד
2 ביצים גדולות
4 כפות שיבולת שועל
1/2 כפית אבקת אפיה

אופן הכנה:
1. מעבירים את כל המצרכים לבלנדר/מעבד מזון וטחונים עד שמתקבלת בלילה חלקה.
2. מעבירים לתבנית מאפינס משומנת.
3. אופים כ 20 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות.

אחיות צהריים

מרק ירקות בסיסי

ניתן להוסיף למרק זה קטניות ודגנים שונים (כמו עדשים, חומוס, גריסים, אטריות ועוד).

מצרכים:
בצל בינוני קלוף קצוץ
2 גזרים בינוניים קלופים חתוכים לקוביות קטנות
1 תפו"א או קישוא בינוני קלוף חתוך לקוביות קטנות
1 פלפל קטן חתוך לקוביות קטנות
2 גבעולי סלרי חתוכים
8 כוסות מים רותחים
תבלינים: כפית שטוחה כורכום, כפית מלח, פלפל שחור לפי הטעם.

אופן הכנה:
1. מחממים סיר גדול עם 1-2 כפות שמן זית ומטגנים את הבצל עד להזהבה קלה.
2. מוסיפים את גזר, קישוא/תפו"א, פלפל וגבעולי הסלרי, מוזגים מים רותחים ומביאים לרתיחה על אש גבוהה. לאחר מכן מכסים את הסיר ומבשלים במשך שעה על אש בינונית-נמוכה.
3. מוסיפים תיבול ומבשלים עוד כ-10 דקות עד שהירקות רכים.



מרק ירקות ועדשים ירוקות

מצרכים:
2 כפות שמן זית
1 בצל גדול קלוף וחתוך
4 גזרים קלופים וחתוכים
2-3 גבעולי סלרי חתוכים
2 שיני שום קצוצות
1 כוס עגבניות מרוסקות
1 ליטר ציר ירקות/מים
1 כוס עדשים ירוקות מושרות
1/2 כפית מלח

אופן הכנה:
1. חותכים את הירקות לגודל הרצוי.
2. מחממים סיר עם שמן ומעבירים את הירקות והמלח.
3. מערבבים ומבשלים על אש בינונית, כ-5 דקות, עד התרככות קלה.
4. מוסיפים את העגבניות, הציר/מים, מכסים ומביאים לרתיחה.
5. מנמיכים אש, מוסיפים עדשים ומכסים חלקית.
6. מבשלים כ-45 דקות על אש נמוכה עד התרככות מלאה של העדשים והירקות.

קוביות טופו וירקות ברוטב

5 מנות

מצרכים:
1 קישוא/זוקיני
1 פלפל
חופן גדול עגבניות שרי
1 בטטה
1 גזר גדול
1 חבילת טופו

מצרכים לרוטב:
3 כפות שמן זית
2 כפות מיץ לימון
1/2 כפית כמון
1 כפית אורגנו
1 כפית פפריקה
מעט פלפל שחור
1 כפית מלח

אופן הכנה:
1. מחממים סיר גדול עם 1-2 כפות שמן זית ומטגנים את הבצל עד להזהבה קלה.
2. מוסיפים את גזר, קישוא, פלפל, גבעולי הסלרי וקוביות הטופו ומטגנים קלות. מוזגים מים רותחים ומביאים לרתיחה על אש גבוהה. לאחר מכן מכסים את הסיר ומבשלים במשך שעה על אש בינונית-נמוכה.
3. מוסיפים תיבול ומבשלים עוד כ-10 דקות עד שהירקות רכים.



קציצות בקר/טוף/הודו ברוטב

8 מנות

מצרכים לקציצות:
500 גרם בשר בקר/הודו/עוף
1/4 כוס שיבולת שועל
1/4 כוס פירורי לחם
חופן פטרוזיליה
1 בצל קטן קצוץ דק
1 שן שום
1 ביצה
1/2 כפית מלח

מצרכים לרוטב:
2 כפות שמן זית
3 כוסות של ירקות חתוכים גס
(ירקות אפשריים: בצל, סלרי, בטטה, גזר, דלעת, פלפל, כרובית, אפונה)
800 גרם עגבניות מרוסקות
1/2 כפית מלח
1/4 כפית פלפל

אופן הכנת הקציצות:
1. מערבבים את כל מרכיבי הקציצות יחד ומכינים כדורים בגודל קטן עד בינוני
2. חותכים את הירקות לגודל הרצוי.
3. מחממים סיר עם שמן ומעבירים את הירקות והמלח.
4. מערבבים ומבשלים על אש בינונית, כ-5 דקות, עד התרככות קלה.
5. מוסיפים את העגבניות, הציר/מים, מכסים ומביאים לרתיחה.
6. ניתן לטחון את העגבניות והירקות לרוטב חלק.
7. מנמיכים אש, מוסיפים את הקציצות ומכסים.
8. מבשלים כ-45 דקות על אש נמוכה עד התרככות מלאה של הקציצות והירקות.

תבשיל ירקות, ארגזי חומוס וטוף

10 מנות

מצרכים למרק:
3-4 חלקי עוף (שוקיים\ירכיים) ללא עור
עגבניה מגורדת (בלי הקליפה)
3 שיני שום קלופות קצוצות
כ-200 גרם דלעת קלופה חתוכה לקוביות או דלורית
2 גזרים קטנים קלופים חתוכים
2 קישואים קטנים חתוכים גס
גבעול סלרי קצוץ גס
7 כוסות מים רותחים
רבע כוס עלי סלרי קצוצים
חצי כוס עלי פטרוזיליה קצוצים
תיבול: כפית גדושה פפריקה מתוקה, חצי כפית כורכום, חצי כפית כמון (לא חובה), כפית מלח, קמצוץ פלפל שחור.

מצרכים לחומוס:
1 כוס גרגירי חומוס יבש מושרה במים לילה או 2 כוסות גרגרי חומוס קפואים
1 כפית אבקת אפיה (לחומוס היבש)

אופן הכנה:
1. בסיר גדול ורחב, לטגן את הבצל עד הזהבה, להוסיף שום לטיגון של עוד 2-3 דקות.
2. להזיז הצידה ולהוסיף את חלקי העוף. לטגן דקה מכל צד.
3. להוסיף ירקות, חומוס, ירקות ותיבול.
4. להוסיף מים שיכסו עד שלושת רבעי גובה הירקות, להביא לרתיחה, להנמיך לאש נמוכה, לכסות ולבשל את המרק 45 דקות.



קציצות דג

10 מנות

מצרכים:
180 גרם דג טחון
1 תפוח אדמה בינוני גדול מבושל ומעוך לפירה
1 כף פטרוזיליה קצוצה דק
1 גבעול בצל ירוק חתוך דק
מיץ סחוט מחצי לימון
מלח פלפל
1/4 כוס פירורי לחם/פנקו

אופן הכנה:
1. מערבבים בקערה דג, פטרוזיליה, בצל ירוק ולימון.
2. מערבבים פנימה את תפוח האדמה.
3. יוצרים קציצות ומצפים בשכבה דקה של פירורי לחם.
4. מעבירים לתבנית, על גבי נייר משומן מעט.
5. אופים 20-25 דקות ב-200 מעלות עד הזהבה. הופכים בחצי הדרך.

קציצות עדשים

14 יחידות

מצרכים לתערובת בסיס:
1/2 כוס עדשים כתומות/שחורות בלוגה
1/4 כוס קמח
1 בצל לבן קצוץ דק
1 שן שום כתושה
1 ביצה
מלח פלפל
שמן זית לזילוף ושימון
ירק לבחירה: בטטה קטנה מבושלת, סלק בינוני מגורד/גזר מגורד/קישוא מגורד

אופן הכנה:
1. מבשלים את העדשים בסיר עם מים עד התרככות (כ-15-20 דקות). מסננים מנוזלים ומשאירים להתקרר מעט.
2. מערבבים את כל מרכיבי המתכון בקערה, מוסיפים את העדשים ואת הירק שבחרתם.
3. יוצרים לביבות ומניחים על גבי תבנית עם נייר אפייה משומן. מזלפים מעט שמן זית מעל כל לביבה לשמירת העסיסיות.
4. אופים כ 25 דקות ב-180 מעלות עד התייצבות.
5. מאחסנים במקרר עד 3 ימים או מקפיאים.



רוטב בולונז

+ אפשרות לבישול הפסטה יחד (8 מנות)

מצרכים:
כף שמן זית
בצל קצוץ
גזר מגורר
גבעול סלרי קצוץ
2 שיני שום כתושות
600 גרם בשר בקר טחון
2 חבילות רסק עגבניות קטן ללא תוספת סוכר
2 פחיות עגבניות מרוסקות (400 ג' כל אחת)
3 כוסות מים רותחים
מלח ופלפל לפי הטעם
250 גרם פסטה

אופן הכנה:
1. משתמשים בסיר גדול ועבה – מחממים כף שמן ובו מטגנים את הבצל על אש בינונית עד שהוא הופך שקוף.
2. מוסיפים גזר וסלרי ומטגנים יחד כ-3 דקות, מערבבים מידי פעם.
3. מוסיפים שום ומטגנים עם שאר הירקות כחצי דקה.
4. מוסיפים בשר טחון ובעזרת כף מפוררים אותו בסיר כך שלא יישארו גושי בשר גדולים בכלל.
5. מטגנים על להבה בינונית-גבוהה תוך כדי ערבוב, עד שהבשר כולו מוכן ומשנה צבעו לחום.
6. מוסיפים פנימה רסק עגבניות, עגבניות מרוסקות, מים רותחים (עם התבלינים) ומביאים לרתיחה.
7. כשרותח – מוסיפים את הפסטה, מנמיכים להבה לבינונית, מערבבים היטב ומבשלים את ברוטב כ-15 דקות ללא מכסה.
8. מערבבים, מכסים את הסיר ומבשלים עוד 5 דקות.
9. בודקים שהפסטה מוכנה, מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם ומסירים מהאש.

קציצות סלמון אפויות

מתכון ל-12 קציצות

מצרכים:
350 גרם פילה דג סלמון מנוקה מעור
1/2 פלפל אדום קטן קצוץ (או 1/4 גדול)
1/2 פלפל צהוב/כתום קצוץ (או 1/4 גדול)
4-5 פרחי ברוקולי קטנים קצוצים (כ-40 גרם)
1 ביצה
1 כפית אבקת שום
1/2 כפית פפריקה מתוקה
1/4 כפית כמון
1/2 כפית מלח
2/3 כוס קמח שקדים או פירורי פנקו

אופן הכנה:
1. מחממים מחבת עם שמן זית ומטגנים מספר דקות את הירקות עד התרככות. סוגרים את האש ונותנים להתקרר מעט.
2. קוצצים את הדג לקוביות קטנות ומעבירים לקערה.
3. מוסיפים ביצה, ירקות, תבלינים, קמח שקדים/פנקו ומערבבים.
4. יוצרים קציצות ומנחים על גבי נייר אפיה משומן.
5. אופים 10 דקות ב-200 מעלות, הופכים ואופים לעוד כ 5-8 דקות.



חצה עוף אפוי

מצרכים:
500 גרם חזה עוף
1 כף פפריקה מעושנת
1 כפית אורגנו מיובש
3 שיני שום כתושות
2 כפית מלח
קורט פלפל שחור
2 כפות שמן זית
2 כפות מיץ לימון סחוט

אופן הכנה:
1. מניחים בקערה עמוקה: פפריקה, אורגנו, שום כתוש, אבקת בצל, צ'ילי גרוס, מלח, פלפל, שמן זית, לימון סחוט, ומערבבים היטב.
2. מוסיפים לקערה את חזות העוף, מעסים אותם היטב בעזרת הידיים, מכסים ונותנים לטעמים להתמזג.
3. מעבירים את חזות העוף לתבנית מרופדת בנייר אפייה, מכסים את התבנית עם נייר אלומיניום ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות, ואופים כ-15 דקות.
4. מסירים את נייר האלומיניום וממשיכים לצלות כ-2-4 דקות.
5. מוציאים בזהירות מהתנור, מניחים לחזה העוף לנוח כ-5-10 דקות לפני ההגשה.

קציצות דג ברוטב אדום

מתכון ל-8 מנות

מצרכים לקציצות:
500 גרם פילה דג
(מפולט ללא עור, פילה לברק/מוסר/דניס)
2 כפות מיץ לימון
1 ביצה
1 בצל קצוץ
2 שיני שום קלופות וחתוכות
1/4 פטרוזיליה קצוצה
1/4 צרור כוסברה קצוצה
1 כפית מלח
1/4 כפית פלפל שחור -
1 תפוח אדמה קלוף ומגורד
1 כף שמן זית
1/4 כפית כמון

מצרכים לרוטב:
4 שיני שום כתושות
2 עגבניות מקולפות וקצוצות גס
או כוס עגבניות מרוסקות
1 פלפל אדום חתוך לרצועות
1 כפית מלח
1 כף גדושה רסק עגבניות
2 כפות פפריקה מתוקה
1/4 צרור פטרוזיליה קצוצה
1 כפית כורכום
מים - 2-3 כוסות (תלוי בגודל הסיר)

אופן הכנת הקציצות:
1. משרים את הדג עם 2 כפות מיץ לימון ומעט מלח כרבע שעה על מנת להוציא ממנו את הלחות.
2. מכניסים למעבד המזון את הדגים, הבצל הקצוץ, השום, הפטרוזיליה, הכוסברה ותפוח האדמה, וטוחנים עד לקבלת עיסה אחידה.
3. מעבירים לקערה, מוסיפים ביצה ואת התבלינים ולשים היטב עד לקבלת מרקם אחיד.
4. מכניסים למקרר לשעה, כך התערובת נהיית יותר נוחה לעבודה.
5. מרטיבים את הידיים או משמנים ויוצרים מהתערובת כדורים קטנים בקוטר של כ-4 ס"מ.

אופן הכנת רוטב עגבניות:
1. בסיר גדול ורחב מחממים 2 כפות שמן זית.
2. מוסיפים את הפלפלים, והעגבניות הקצוצות ומטגנים 2-3 דקות עד ריכוך קל.
3. מוסיפים את השום, רסק העגבניות, התבלינים, הפטרוזיליה והמים (מוסיפים מים במידת הצורך) ומערבבים היטב.
4. מבשלים כ-10 דקות, עד לרתיחה, ומחלישים את האש.
5. מניחים את הקציצות בסיר הרוטב (הרוטב אמור לכסות את מחצית הקציצות), מכסים ומבשלים כ-10 דקות.

שניצלוני טופ

20-25 יחידות

מצרכים:
500 גרם עוף טחון
כף שמן זית
2 שיני שום כתושות
כף מלאה רסק עגבניות
2 כפות מלאות פירורי לחם
כפית שטוחה מלח
קמצוץ פלפל שחור
לציפוי: חצי כוס פירורי לחם מוזהבים+ כפית שומשום

אופן הכנה:
1. מחממים תנור מראש ל-180 מעלות. פורשים נייר אפיה בתבנית גדולה ומשמנים את הנייר בנדיבות.
2. מערבבים את כל החומרים בקערה עד לתערובת אחידה.
3. יוצרים אצבעות בגודל 7X ס"מ או קציצות בקוטר כ-5 ס"מ ומצפים בפירורי לחם ושומשום מכל הצדדים.
4. מניחים על נייר האפיה המשומן ומכניסים לתנור החם. אופים במשך 20 דקות.
5. הופכים צד ואופים 10 דקות נוספות, עד להזהבה.

קציצות הודו ברוטב צהוב

מתכון לכ-20 קציצות

מצרכים לקציצות:
500 גרם הודו טחון
1 בצל בינוני, קצוץ דק-דק
2 שיני שום, כתושות
1 ביצה
1/2 כוס פירורי לחם
1/3 כוס עלי כוסברה קצוצים דק-דק
1 כפית מלאה כמון
1 כפית מלח
קמצוץ פלפל שחור גרוס

מצרכים לרוטב:
לרוטב
2 בצלים בינוניים
3-2 כפות שמן
2 שיני שום, קצוצות
3 כוסות מים רותחים
1 1/2 כפיות מלח
קמצוץ פלפל שחור גרוס
1 כפית שטוחה כורכום
1/2 כפית כמון
1/2 כפית קינמון

אופן הכנה:
1. הקציצות: מערבבים את כל מרכיביהן לעיסה אחידה.
2. הרוטב: חוצים את הבצלים וחותכים לפרוסות. מחממים את השמן בסיר ומטגנים את הבצל עד להזהבה קלה. מוסיפים את השום ומטגנים כדקה נוספת.
3. יוצקים לסיר את המים הרותחים, מוסיפים את התבלינים ומביאים שוב לרתיחה. טועמים ומתקנים תיבול, אם צריך.
4. יוצרים מעיסת הבשר כדורים בקוטר 3-4 ס"מ ומניחים בעדינות ברוטב. מכסים את הסיר ומבשלים על אש בינונית-נמוכה כ-10 דקות, בלי לערבב (כדי שהקציצות לא יתפרקו).
5. הופכים את הקציצות בזהירות ומבשלים כ-35 דקות נוספות. מדי פעם הופכים את הקציצות.

שוש בקר

16 מנות

מצרכים:
1 ק"ג כתף מרכזי חתוך לקוביות
2 בצלים קטנים חתוכים לקוביות
1 גזר קטן חתוך לקוביות
3 שיני שום
3 כפות כוס שמן זית
1/2 פלפל חתוך לקוביות
2 תפו"א בינוניים חתוכים לקוביות
1 כף פפריקה מתוקה
1/2כפית פלפל שחור גרוס
2/3 כוס ציר בקר / עוף
1/4 כפית מלח
2 עלי דפנה



אופן הכנה:
1. חותכים את הירקות לגודל הרצוי.
2. מחממים סיר עם שמן ומעבירים את הירקות, הבשר והמלח.
3. מערבבים ומבשלים על אש בינונית, כ-5 דקות, עד התרככות קלה.
4. מוסיפים את העגבניות, הציר/מים, מכסים ומביאים לרתיחה.
5. מנמיכים אש ומכסים.
6. בודקים מעת לעת שלא חסרים נוזלים ומוסיפים מים במידת הצורך.
7. מבשלים בין שעתיים לשלוש עד להתרככות הבשר.

בולונז סויה

מצרכים:
500 גרם פסטה
2 בצלים
2 גזרים
6 שיני שום כתוש
4 עגבניות
2 כפות בזיליקום/אורגנו יבש או צרור קטן טרי
2 כפות פפריקה מתוקה
מלח
חבילת טופו מפוררת ידנית לחתיכות קטנות
פלפל שחור
200 גרם רסק עגבניות (2 קופסות קטנות)
2 כוסות מים רותחים
שמן זית לטיגון

אופן הכנה:
1. מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן ומסננים.
2. בינתיים קוצצים את הבצל והגזר. מטגנים את הבצל 4 דקות, מוסיפים את הגזר ואת השום ומטגנים עוד דקה או שתיים. מוסיפים את הטופו ומטגנים קלות.
3. קוצצים את העגבניות, מוסיפים למחבת, מערבבים ומטגנים עוד 3 דקות. מוסיפים את התבלינים למחבת ומערבבים חצי דקה.
4. מוסיפים גם את רסק העגבניות וכוס מים רותחים ומערבבים עוד מספר דקות עד שהתערובת אחידה.
5. יוצקים מהרוטב על כל צלחת פסטה.



חצה שוף מוקפל עם ירקות

15 מנות

מצרכים:
קילו חזה עוף
5 גזרים
3 פלפלים
שני בצלים
1/3 כרוב גדול
3 כפות חמאת בוטנים טבעית
3 כפות רוטה סויה
1/3 כוס סילאן טבעי
שמן זית לטיגון

אופן הכנה:
1. חותכים לרצועות דקות את הירקות- גזר, גמבה, כרוב ובצל. מעבירים אותם לקערות נפרדות כי כל ירק נכנס בשלב אחר למחבת.
2. חותכים את החזה עוף לרצועות ומעבירים לקערה.
3. שמים מעט שמן זית על מחבת גדולה (אש בינונית) ומתחילים לטגן את הגזר. ברגע שהוא קצת מתרכך מוסיפים פלפל וממשיכים לטגן. מערבבים מדי פעם כדי שהירקות לא יישרפו.
4. לאחר כמה דקות מוסיפים את הבצל. ברגע שגם הבצל קצת מתרכך מוסיפים את הכרוב ומטגנים הכל ביחד.
5. בו זמנית שמים את החזה עוף במחבת נפרדת ומטגנים עם מעט שמן זית למשך כמה דקות עד שכל החתיכות לבנות מבחוץ ומבפנים.
6. ברגע שכל הירקות רכים והחזה עוף מוכן, מעבירים את החזה עוף למחבת של הירקות ומוסיפים את הרטבים: סילאן טבעי, רוטב סויה וחמאת בוטנים טבעית ומערבבים הכל ביחד. ממשיכים לבשל את המוקפץ במשך עוד 5-10 דקות כדי שכל הטעמים ייספגו ביחד.

קציצות ברוטב לימוני

מתכון ל-25 קציצות

מצרכים לקציצות:
1 ק"ג בשר בקר/הודו/עוף טחון
1/2בצל בינוני
3 שיני שום
1צרור כוסברה
1/2 כוס קמח או פרוסת לחם רטובה
1/2 כפית מלח דק
1/4 כפית פלפל שחור גרוס
1 כף כמון
2 ביצים

מצרכים לרוטב:
3 כפות שמן זית
2שיני שום
1בצל בינוני
2כוסות מים רותחים
1/2 כפית מלח דק
1/4 כפית פלפל שחור גרוס
2 כפות מיץ לימון
2 כוסות אפונה ירוקה קפואה
1 חבילה עלי מנגולד

אופן הכנה:
1. חותכים את הגבעולים הלבנים של עלי המנגולד ואת העלים. פורסים את שיני השום. קוצצים את הפלפל הירוק והבצל.
2. מכינים את הקציצות: מרסקים במעבד מזון את הבצל, השום, הפלפל הירוק, הכוסברה וקמח או פרוסת לחם לתערובת פירורית.
3. מעבירים לקערה, מוסיפים את הבשר, התבלינים, הביצים ומערבבים היטב.
4. יוצרים קציצות ומניחים על תבנית.
5. מכינים את הרוטב: מחממים את השמן בסיר רחב ומוסיפים את השום, מוסיפים את הבצל וממשיכים להזהיב. ממליחים, מפלפלים ומוסיפים את גבעולי המנגולד. מערבבים וממשיכים לאדות.
6. מוסיפים מים רותחים, מלח, פלפל ומיץ לימון, מכסים ומביאים לרתיחה.
7. מכניסים פנימה את הקציצות ומבשלים כ-45 דקות.
8. 5-10 דקות לפני סיום הבישול מוסיפים את האפונה ועלי המנגולד.

תבשיל עוף וירקות

12 מנות

מצרכים:
6 כרעיים עוף ללא עור
1 בצל גדול קצוץ דק
2 גבעולי סלרי חתוכים קטן
2 גזרים גדולים קלופים חתוכים
2 קישואים גדולים קלופים חתוכים
2 פלפלים חתוכים לקוביות
2 עגבניות חתוכות לקוביות
1 כוס מים

אופן הכנה:
1. מטגנים את הבצל עם 2 כפות שמן זית עד להזהבה קלה.
2. מזיזים את הבצל לצד הסיר, מוסיפים את חלקי העוף ומטגנים כדקה מכל צד.
3. מוסיפים את הירקות ומתבלים.
4. מוסיפים מים ומערבבים.
5. מביאים לרתיחה על אש גבוהה. מנמיכים לאש בינונית-נמוכה ומבשלים עם מכסה במשך שעה וחצי (מומלץ לערבב כל חצי שעה). אם חסרים נוזלים מוסיפים כחצי כוס.

קציצות טופו ברוטב צהוב

מתכון ל-15 קציצות

מצרכים לקציצות:
חבילת טופו מפורר (300 גרם)
גזר מגורד דק
עירית קצוצה (או פטרוזיליה/כוסברה)
2 ביצים
3 כפות פירורי לחם
1/2 כפית מלח
מעט פלפל שחור
מעט פפריקה וכמון

מצרכים לרוטב:
בצל גדול
שום פרוס או כתוש
2 גבעולי סלרי
גזר חתוך
עגבניות שרי
1/2 כפית מלח
1/4 כוס מים או יותר במידת הצורך

אופן הכנה:
1. לקציצות: מערבבים הכל, יוצרים קציצות ואופים בתנור על 200 מעלות בתבנית משומנת בשמן זית (הופכים באמצע הדרך).
2. לרוטב: מטגנים ומוסיפים לפי הסדר במחבת עמוקה ורחבה ומתבלים.
3. מוסיפים מים ומכניסים את הקציצות פנימה.
4. מבשלים יחד מספר דקות לספיגת טעמים.



פילה אמנון

12 מנות

מצרכים:
5-6 יחידות פילה דג אמנון
1 מיץ לימון סחוט
מעט מלח גס להכנת הרוטב
1 קורט מלח ופלפל שחור
¼ כפית פפריקה אדומה
¼ כפית כורכום
¼ כפית פטרוזיליה יבשה
1 שן שום כתושה
3 כפות שמן זית
2 כפות מים

אופן הכנה:
1. סוחטים את לימון לקערה גדולה.
2. מוסיפים מלח גס ומשרים את פילה האמנון בקערה כ 30 דקות.
3. לאחר ההשריה, שוטפים את הדגים ומסדרים בתבנית.

הכנת הרוטב:
1. בקערה מערבבים את מצרכי הרוטב: שמן, שום, מים והתבלינים.
2. מורחים את הרוטב על הדגים שבתבנית בעזרת מברשת סיליקון (להקפיד למרוח מכל הצדדים).
3. אופים את הדגים בתנור על 180 מעלות כ-17 דקות, עד שהדג יקבל צבע יפה.

קינואה



מצרכים:
2 כפות שמן זית
1 כוס קינואה לבנה, אדומה, שחורה או מיקס
1 ו-1/2 כוסות מים רותחים
1/2 כפית מלח

אופן הכנה:
1. שוטפים היטב – במסננת צפופה.
2. בסיר רחב, שמים שמן זית וקינואה ומטגנים על אש נמוכה-בינונית, תוך כדי ערבוב, במשך 3-5 דקות.
3. מוסיפים מלח ומערבבים.
4. מוסיפים מים רותחים, מערבבים וסוגרים את הסיר.
5. מבשלים על אש נמוכה במשך 25 דקות.
6. מחכים 10-15 דקות ורק אז פותחים, מערבבים עם מזלג ומגישים.

פסטה ברוטב שעועיות וירקות

מתכון לרוטב עבור 500 גרם פסטה

מצרכים:
1 חציל קטן מקולף
1 עגבניה
1 גזר מקולף
1 פלפל אדום
2 שיני שום קלופות
מעט שמן זית לזילוף
1/2 כוס עגבניות
מרוסקות/עגבניות חתוכות דק

אופן הכנה:
1. חותכים את הירקות לקוביות ומזלפים שמן זית מעל.
2. אופים ב-180 מעלות כ 40 דקות או עד שהירקות רכים.
3. אחרי התקררות הירקות, מעבירים לבלנדר/מעבד מזון יחד עם העגבניות המרוסקות וטוחנים.

בורגול

מצרכים:
2 כוסות בורגול עבה/בינוני
1 כפית מלח
מים

אופן הכנה:
1. מרתיחים סיר עמוק עם מים ומלח.
2. מוסיפים בורגול.
3. מבשלים כ- 15 דקות ומסננים.

לגרסה ללא בישול:
מצרכים:
2 כוסות בורגול בינוני/דק
1 כפית מלח
מים

משרים את הבורגול בקערה עמוקה עם מים חמים כ-40 דקות ומסננים מנוזלים.



מג'דרה אורז עדשים

מצרכים:
1 כף שמן
1 בצל קצוץ
1 גזר גדול מקולף ומגורד
1/2 כוס עדשים ירוקות מושרות במים למספר שעות
1 כוס אורז
3 כוסות מים רותחים
תבלינים: 1/2 כפית כורכום
1/4 כפית פלפל שחור
1/2 כפית

אופן הכנה:
1. מחממים סיר עם שמן.
2. מטגנים את הבצל עד הזהבה
3. מוסיפים גזר. מערבבים ומטגנים עד התרככות (כחמש דקות).
4. מוסיפים את האורז והעדשים (מסוננות מנוזלים).
5. מוסיפים מים ותבלינים.
6. מבשלים מכוסה על אש נמוכה עד אידוי הנוזלים.
7. סוגרים את האש, מכסים עם מגבת ומעל סוגרים עם מכסה. נותנים לעמוד 30 דקות.

שעועית ירוקה

ניתן להחליף את המתכון בירקות אחרים. זמני הבישול/אפיה ישתנו בהתאם לגודל הירק.

מצרכים:
2 כפות שמן זית
400 ג' שעועית ירוקה (קפואה)
5 שיני שום
מעט פלפל שחור
חצי כפית מלח

אופן הכנה:
1. להרתיח סיר עם מים לבשל את השעועית 2 דקות ולסנן.
2. לפרוס את השום לפרוסות דקות לטגן עד הזהבה קלה להוסיף את השעועית להקפיץ כדקה.
3. להוסיף תיבול, לערבב ולהוריד מהאש.

לגרסת אפיה בתנור:
לתבל את השעועית בשמן זית ותיבול ולאפות על גבי נייר אפיה כ-25 דקות ב-180 מעלות (אין צורך לבשל לפני).



קישואים ודלעת

מצרכים:
2 כפות שמן זית
1 בצל קצוץ
300 גרם (2.5 כוסות) קוביות דלעת בגודל של 2 ס"מ
2 קישואים קטנים, חצויים ופרוסים
1/4 כפית מלח
פלפל שחור לפי הטעם

אופן הכנה:
1. מחממים את השמן ומטגנים בו את הבצל במשך כמה דקות, עד להזהבה קלה.
2. מוסיפים את קוביות הדלעת, הקישואים ואת 1/4 כפית המלח והפלפל ומערבבים. מכסים ומבשלים על אש בינונית נמוכה 15-20 דקות, עד לריכוך.

אורז צהוב עם ירקות חצי חצי

12 מנות

מצרכים:
3 כוסות אורז
4 כוסות מים
1 בצל חתוך לקוביות קטנות
1 גזר חתוך לקוביות קטנות
1 פלפל אדום מתוק חתוך לקוביות קטנות
3/4 כוס אפונה (אפשר גם קפוא)
1 כפית כורכום
1/4 כפית קינמון
1 כפית מלח
1/2 כפית פלפל שחור

אופן הכנה:
1. מתחילים בטיגון הבצל, לפני שהוא נהיה זהוב מוסיפים את הגזר ומטגנים עוד כשתי דקות.
2. מוסיפים את הפלפל אדום מתוק ואת האפונה. סוגרים את מכסה הסיר למשך 3-4 דקות לאידוי הירקות, מוסיפים את האורז, כורכום, מלח, פלפל שחור, בוחשים ואחרי שתי דקות מוסיפים את המים.
3. מכסים את הסיר ומבשלים על להבה נמוכה למשך 20 דקות.
4. נותנים לאורז לנוח 10 דקות פותחים את המכסה מערבבים עם מזלג ומכסים את הסיר שוב למשך 15 דקות נוספות.

שעועית ברוטב עגבניות

מצרכים:
3 כוסות שעועית לבנה או אדומה קטנה -
מושרית לילה שלם במים קרים
או שעועית קפואה ללא צורך בהשרייה
½ כפית סודה לשתייה
2 בצלים בגול בינוני, קצוצים
3 שיני שום כתושות
1 קופסא רסק עגבניות (100 גרם)
3 עגבניות מגוררות על פומפייה או פחית שימורי עגבניות מרוסקות
1 כפית פפריקה
¼ כוס שמן זית
½ כפית פלפל שחור גרוס
מלח לפי הטעם

אופן הכנה:
1. שוטפים את השעועית מנוזלי ההשרייה ומסננים. מבשלים בסיר עם שפע מים וחצי כפית סודה לשתייה כ-40 דקות. מסננים. מוותרים על שלב זה במידה והשעועית קפואה.
2. מחממים בסיר את השמן ומטגנים את הבצלים עד שהם שחומים מעט.
3. מוסיפים את השום, מטגנים דקה נוספת ומיד מוסיפים גם את הרסק והעגבניות המגורדות. מבשלים מכוסה מעל להבה נמוכה כ-30 דקות ומערבבים מדי פעם.
4. מתבלים במלח, פפריקה ופלפל. מוסיפים את השעועית וממשיכים לבשל 30 דקות נוספות עד שהרוטב מסמיך והשעועית רכה ונימוחה.
5. מגישים מעל אורז לבן.

סלט סלק

מצרכים:
5 יחידות סלק בינוניות או חבילת סלק בוואקום
1 שן שום
1 לימון לסחוט מיץ
1 כף שמן זית עדין
1/2 כפית כמון
קורט מלח

אופן הכנה:
1. לבשל במים את הסלקים עד שננעץ מזלג , כשעה על אש נמוכה.
2. מוציאים מהמים ומצננים, ומקלפים את הקליפה.
3. חותכים לריבועים קטנים, מוסיפים שן שום, סוחטים מיץ מלימון ומוסיפים, כמון, מלח ושמן זית .



תבשיל בורגול וכוסמת

6 מנות

מצרכים:
1 כוס כוסמת ירוקה
1/4 כוס בורגול (או להמיר הכל בכוסמת)
ירקות:
1 בצל קצוץ
2 שיני שום חתוכות
1 גבעול סלרי קצוץ
1 בטטה חתוכה לקוביות
1 גזר חתוך חקוביות
5-6 פטריות שמפניון חתוכות לקוביות/פרוסות
חופן תרד קצוץ דק
מלח פלפל
1 כף ממרח שקדים/טחינה

אופן הכנה:
1. משרים את הכוסמת והבורגול לחצי שעה בקערה עם מים. מסננים מנוזלים.
2. מחממים סיר גדול עם שמן. מוסיפים פנימה בצל ומטגנים עד הזהבה. מוסיפים שום.
3. מוסיפים את שאר הירקות מלבד התרד. מבשלים מספר דקות ומערבבים מדי פעם.
4. מוסיפים את הכוסמת והבורגול. מתבלים ומכסים עם מים.
5. מביאים לרתיחה ומנמיכים אש. מבשלים עם מכסה. כשנשארים מעט נוזלים מערבבים פנימה את התרד.
6. מבשלים עד שכל הנוזלים מתאדים (סה"כ כחצי שעה).
7. אחרי סגירת האש מערבבים פנימה כף של חמאת שקדים/טחינה.

מג'דרה פתיתים

8 מנות

מצרכים:
1 כוס עדשים ירוקות מושרות ומסוננות
3 כפות שמן זית
2 בצלים לבנים קצוצים
חבילת פתיתים 500 גרם
2 קופסות רסק עגבניות
1 כפית כמון
3 כוסות מים
מלח ופלפל

אופן הכנה:
1. מעבירים את העדשים לסיר, מכסים במים ומבשלים כ-25 דקות עד התרככות. מסננים מנוזלים.
2. מחממים סיר עם שמן זית ומעבירים פנימה את הבצל. מטגנים עד הזהבה.
3. מוסיפים פנימה פתיתים ומערבבים.
4. מוסיפים רסק עגבניות, עדשים, תיבול, מים ומערבבים.
5. מבשלים כ-15 דקות על אש נמוכה.
6. אם יש צורך בנוזלים, מוסיפים ומתקנים תיבול.
7. מורידים מהאש, מכסים ונותנים לתבשיל לעמוד כרבע שעה. 9. בודקים שהפסטה מוכנה, מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם ומסירים מהאש.

כוסמת



מצרכים:
2 כוסות כוסמת
2.5 כוסות מים
מלח (כפית או פחות)

אופן הכנה:
1. שוטפים את הכוסמת במסננת צפופצה.
2. מבשלים את כל הרכיבים בסיר, מביאים לרתיחה ומנמיכים את הלהבה.
3. מבשלים עד לספיגת כל המים (כ- 15 דקות). מכבים ומשאירים מכוסה למשך 10 דקות נוספות.



כשאנחנו מגישים מזון בריא וטעים
עבור הילדים שלנו, אנחנו דואגים
לעתיד בריא עבורם ועבורנו

בתיאבון ובהצלחה

קריית מלאכי
לחלום · לעשות · להגשים

גדרה
מובילה באיכות חיים

מועצה אזורית חבל יבנה

באר טוביה
המועצה האזורית

מועצה אזורית יואב

מועצה אזורית נחל שורק

מועצה אזורית ברנר

המועצה המקומית בני עי"ש

עקרון