

תרגול עומק באוּעָדוֹן חוּרֵשׁ מֵאֵי

מתכונים

קרקר התמכרות שתמיד כיף שיש בבית

מצרכים למגש שלם (כ- 60 קרקרים):

חצי כוס זרעי פשתן
חצי כוס קמח עדשים
רבע כוס שומשום
רבע כוס גרעיני חמניה
רבע כוס גרעיני דלעת
רבע כוס שמן זית
3/4 כוס מים
כפית מייפל
כף זעתר
חצי כפית מלח

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות
מערבבים את כל הרכיבים יחד עד שהכל אחיד
מעבירים למגש תנור מרופד בניר אפיה ומשטחים לשכבה אחידה ודקה
אופים 25-30 דקות עד לקבלת צבע זהוב ומרקם קריספי ממש
מצננים ושוברים לחתיכות גסות בגודל הרצוי

לאפה שיבולת שועל שמכינים ברגע

מצרכים ל- 3-4 טורטיות:

- כוס שיבולת שועל שלמה
- כוס וחצי מים
- כפית אבקת אפיה
- חצי כפית מלח

אופן ההכנה:

1. טוחנים את כל רכיבי הלאפה בבלנדר עד שמתקבלת תערובת אחידה ולא סמיכה או דלילה מדי. תמיד אפשר להוסיף עוד מעט מים אם זה סמיך מדי ולהיפך
2. מחממים מחבת היטב, מניחים כשליש כוס בלילה ומסובבים את המחבת במהירות כדי לייצר לאפה דקה ואחידה
3. הופכים את הלאפה לצד השני לעוד כמה שניות לאחר דקה-שתיים כשהיא מזהיבה היטב ומעבירים לצלחת
4. ממלאים בירקות חתוכים, חביתה, טחינה, עשבי תיבול, חסה או כל דבר אחר שאוהבים ונהנים

תבשיל עדשים אדומות מתקתק וטעים

מצרכים ל- 4-5 מנות:

- 1 בצל חתוך לחצי
- 1 בטטה קטנה
- 1 גזר
- 1 מקל סלרי קטן
- 2 שיני שום
- 1 כוס עדשים אדומות
- 4 כוסות מים
- 250 מ"ל חלב קוקוס
- 4 כפות שמן זית
- לתיבול: מלח, פלפל, חצי כפית פפריקה מתוקה, חצי כפית כמון, חצי כפית בורכום, עלה דפנה, כפית מייפל

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל הירקות למעבד מזון וקוצצים קטן ממש
2. מחממים שמן זית בסיר רחב ומטגנים את הירקות היטב כ- 5 דקות עד לריכוך והזהבה
3. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים יחד עוד 2 דקות
4. מוסיפים עדשים, מים, חלב קוקוס, מכסים ומבשלים יחד 15 דקות עד שהעדשים רכות ממש
5. מתקנים טעמים ומגישים על פחמימה אהובה כמו קינואה או אורז

מאפינס פסטה חומס

מצרכים ל- 24 מאפינס:

- 250 גרם פסטה חומס מבושלת ומסוננת (עדיף פסטה כמה שיותר קטנה)
- כוס יוגורט
- 3 ביצים
- 3 כפות שמן זית
- כפית אבקת אפיה
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. טורפים היטב בקערה את כל הרכיבים פרט לפסטה
3. מוסיפים את הפסטה ומערבבים היטב
4. מעבירים לתבניות מאפינס ואופים 15-20 דקות עד להזהבה בחלק העליון והתחתון

מג'דרה "קצת אחרת"

מצרכים ל- 4-5 מנות:

- 1 בצל חתוך גס
- 1 גזר גדול חתוך גס
- 1 שן שום קלופה
- 4 כפות שמן זית
- 2 כוסות אורז לבן
- חצי כוס עדשים ירוקות/חומות
- 4 כוסות מים
- לתיבול: חצי כפית כמון, חצי כפית כורכום, כפית מייפל, מיץ מחצי לימון
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. מכניסים למעבד מזון קטן בצל, גזר ושום וקוצצים קטן ממש
2. מחממים שמן זית בסיר בינוני ומטגנים את הירקות כ-5 דקות עד להזהבה קלה
3. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים יחד עוד 2 דקות
4. מוסיפים אורז, עדשים, מים, מתבלים במלח ופלפל, מכסים ומבשלים 15-20 דקות על להבה בינונית עד שאין עוד מים בסיר. מאפשרים לסיר לנוח 5-10 דקות לפני הגשה. מערבבים היטב ומגישים.

סלט נודלס אסיאתי מושלם

מצרכים ל- 6-7 מנות:

- 250 גרם נודלס מאורז מלא אחרי בישול וסינון
- חופן כוסברה ונענע קצוצים
- חופן גדול של ירקות אסיאתים חתוכים כמו כרוב, ברוקולי, גזר וכו' (ניתן לרכוש חתוך מראש בשקית)
- 20 עגבניות שרי חצויות
- חצי בצל סגול פרוס דק
- חצי כוס בוטנים קלויים

לרוטב-

- רבע כוס חמאת שקדים/בוטנים
- חופן כוסברה טריה (כחצי כוס)
- 2 כפות רוטב דגים/סויה
- 2 כפות מייפל
- 2 כפות מים
- כף מיץ ליים/לימון
- חצי כפית שמן צ'ילי (לא חייב)
- רבע כפית מלח

אופן ההכנה:

1. מסדרים את הנודלס וכל הירקות בקערת הגשה (ניתן גם להוסיף טופו, בזיליקום, תרד טרי, מלפפון וכו')
2. לרוטב- טוחנים את כל רכיבי הרוטב במעבד מזון קטן או בלנדר
3. ממש לקראת הגשה, מפזרים את הרוטב מעל צלחת הירקות והנודלס, מערבבים ומגישים

מקלות קנמון שיבולת שועל

ל- 40 מקלות ארוכים:

- כוס שיבולת שועל עבה
- 2 כוסות קמח שיבולת שועל
- חצי כוס קמח שקדים
- חצי כוס מייפל
- חצי כוס שמן קוקוס נוזלי
- חצי כפית אבקת אפיה
- רבע כפית סודה לשתייה
- כפית וניל
- כפית קנמון

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180
2. מערבבים את כל הרכיבים בקערה עד שמתקבל בצק אחיד ונוח לעבודה
3. מניחים את הבצק על ניר אפיה (על השיש) ומעליו מניחים עוד ניר אפיה. מרדדים למלבן אחיד, גדול בעובי של כ-1/2 ס"מ
4. מורידים את ניר האפיה העליון, מעבירים את מלבן הבצק עם ניר האפיה התחתון למגש אפיה וחותכים למקלות ארוכים
5. אופים 15-18 דקות עד שהמקלות מזהיבים. לצנן היטב ולהינות

עוגיות בוקר של שוקולד

מצרכים ל- 35 עוגיות:

- חצי כוס קקאו
- חצי כוס שמן קוקוס נוזלי
- חצי כוס שוקולד צ'יפס
- כוס שיבולת שועל שלמה
- כוס קמח שיבולת שועל
- 3/4 כוס סוכר קוקוס
- 1 ביצה
- כפית וניל
- חצי כפית אבקת אפיה

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מערבבים את כל הרכיבים יחד בקערה עד לקבלת בצק אחיד
3. מייצרים כדורים עם ידיים מעט רטובות או כף גלידה קטנטנה ומסדרים אותם על מגש מרופד בנייר אפיה
4. פוחסים כל כדור עם יד או כוס מעט רטובה כדי לשטח את העוגיות
5. אופים 12-15 דקות עד שהן מזהיבות ויציבות למגע. מצננים היטב ונהנים