



חוברת המתכונים

IntuitiveMe

אכילה אינטואיטיבית שעושה סדר



אם היית פותחת את מקרר ביתי לפני יותר מ-10 שנים, היית מוצאת לא פחות מכמה חבילות חמאה, מסקרפונה ושמנת מתוקה. למה? כי הייתי ועד היום אני חובבת אוכל טעים – פודי אמיתית. הייתי צופה בתכניות בישול של השפים הידועים ביותר בעולם, כותבת לי במחברת את המתכונים והולכת להתנסות במטבח. לא היה אירוע שלא הייתי באה עם איזו עוגת קרנץ' שמרים טריה מהתנור או איזה עוגת גבינת ויטרינה מרשימה. מה שכן, לצד האוכל המאוד טעים ומפנק, התחושה הפיזית והמנטלית שלי הייתה לא כזו מפנקת. אני זוכרת את עצמי עם כמה קילו עודפים, עייפות כרונית, אקנה ותחושה פנימית שמשהו לא שלם בחיי ולא כך אמור להרגיש בן אדם בריא וצעיר. ואז, מבלי לתכנן יותר מדי, הסקרנות שלחה אותי ללימודי נטורופתיה ופשוט התאהבתי, משם, נכנסתי לראשונה בחיי לחנות הטבע הקטנה ברמת גן ליד הבית, קניתי חומרי גלם שלעולם לא טעמתי או ידעתי מה לעשות איתם והתחלתי לשחק במטבח. המטרה הייתה, לשמור על הטעם והמגוון שאני כל כך אוהבת, אבל לתת לזה את המימד התזונתי. זה התחיל לא משהו... הרבה דברים נזרקו בהתחלה. אבל לאט לאט, הבנתי את חומרי הגלם ופיתחתי מאוד מתכונים בריאים, טעימים וסופר קלים שהם חלק בלתי נפרד מחיי עד היום. הפידבק של הגוף היה מדהים, השלתי משקל עודף, הניראות שלי ממש השתנתה, הניצוץ בעיניים חזר ועד היום אני ממש מרגישה במיטבי. אני ממש מאמינה לעבור לאורח חיים בריא, חייב להיות מלווה באוכל טעים, מגוון, מרגש וכזה שמאוד קל ומהיר לתקתק אותו. ארזתי עבורך כמה מהמתכונים הכי אהובים עליי שעוזרים לי לייצר שגרת בריאות מיטבית בכל יום מחדש ולהינות מכל ביס במינימום מאמץ.

אם הייתי רוצה שתאמצי לך משהו ראשוני לפני ההתחלה של התכנית, זו אמונה פנימית. אמונה שאת מסוגלת להתמיד, להינות מהדרך, להרגיש במיטבך, להפוך את זה לחלק שגרתי בחייך ולהיות אוכלת אינטואיטיבית אמיתית שגם אוכלת טעים ממש.

האון קהצ'ורה!
שלך, איל





בראוניז בננה בוקר בוקר | שנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מכניסים למעבד מזון את כל הרכיבים פרט לשוקולד צ'יפס ומעבדים היטב עד לקבלת תערובת אחידה
3. מוסיפים שוקולד, מערבבים רק על להטמעה ומעבירים לתבנית מרופדת בניר אפיה
4. אופים 15 דקי עד שהבראוניז יציב. אפשר לאכול חם או בטמפי' החדר

מצרכים:

לתבנית מרובעת 24x24:

- 3 בננות בשלות
- 1 כוס חלב צמחי
- 1 כוס קוואקר
- 1/2 כוס קקאו
- 2 ביצים
- 1/4 כוס מייפל
- כפית אבקת אפיה
- 1/2 כוס שוקולד צ'יפס



בוס טירמיסו של יוגורט ודייסת קוואקר צ'יה בטעם קפה שוקולד בוקר | נשנוש

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל הרכיבים בקערת אחסון ומכניסים למקרר ללילה
2. כשרוצים להרכיב את הכוס טירמיסו, מסדרים 2-3 כפות דייסה בתחתית כוס, מעל 2-3 כפות יוגורט, שוב 2-3 כפות דייסה וכך הלאה עד שמגיעים לכמות הרצויה לאותה ארוחה. אפשר לשלב בשכבות גם פרי שאוהבים כמו פטל טרי, פרוסות בננה, תותים פרוסים וכו'

מצרכים:

- ל- 2 מנות:
- לדייסת צ'יה קוואקר שמכנינים לילה קודם-
 - 1 כוס קוואקר דק
 - 2 כפות צ'יה
 - 2 כפות קקאו
 - 4 כפות מייפל
 - 1/4 כוס אספרסו
 - 3/4 כוס חלב



פודינג קוואקר בטעם טירמיסו ללא בישול בוקר | נשנוש

אופן ההכנה:

1. ערבבים את כל רכיבי הפודינג בצנצנת עם מכסה, סוגרים ומכניסים למקרר ללילה שלם או 2-3 שעות
2. כשרוצים לאכול, מפזרים קקאו מעל ונהנים

מצרכים:

למנה אחת:

- חצי כוס קוואקר דק
- כף זרעי צי"ה
- חצי כוס יוגורט (אפשר חלבון, עיזים או טבעוני)
- רבע כוס מים
- 2 כפות מייפל
- כף אספרסו

לציפוי- כף אבקת קקאו



סופלה שוקולד במיקרו שהוא ארוחה מלאה בוקר | שנש

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל רכיבי העוגה לבלנדר וטוחנים עד שמתקבלת בלילה אחידה
2. מעבירים את הבלילה לקערה שאפשר להכניס למיקרו ומחממים במיקרו 2.5 דקות עד שהעוגה יציבה
3. לרוטב שוקולד חם- מניחים את הרכיבים בכוס, מחממים כדקה במיקרו עד שהשוקולד נמס. מערבבים היטב ויוצקים מעל הסופלה.
4. כדאי לתת לסופלה כמה שניות לספוג את הרוטב ואפשר להגיש עם מנת פרי מעל כמו פטל טרי, בננה חתוכה וכו'.

מצרכים:

לארוחה אחת:

ביצה או רבע כוס רסק תפוחים
חצי כוס שיבולת שועל
שלמה/מלאה
רבע כוס חלב צמחי
2 כפות קקאו
2 כפות מייפל
כפית זרעי צי"ה
כפית אבקת אפיה
נגיעה של תמצית וניל

לרוטב שוקולד חם-

25 גרם שוקולד מריר 60%
מוצקי קקאו
רבע כוס חלב צמחי



פודינג צ'יה וקוואקר שמכינים לילה קודם

בוקר | נשנוש

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל הרכיבים (חוץ מהפרי) בכוס/צנצנת קטנה
2. ומשאירים ללילה במקרר
3. כשרוצים לאכול, מערבבים, מפזרים מנת פרי מעל ונהנים

מצרכים:

למנה אחת:

- חצי כוס קוואקר (להכנה מהירה)
- 2 כפות זרעי צ'יה
- נגיעה של תמצית וניל
- 1-2 כפות מייפל
- 3/4 כוס חלב צמחי (שיבולת שועל או שקדים)
- חצי כוס פרי שאוהבים כמו אוכמניות קפואות, פטל, תותים וכו'.



דייסת קוואקר פאי תפוחים בוקר/ערב

אופן ההכנה:

1. בסיר קטן מניחים תפוחים, מייפל וקנמון ומבשלים 2 דקות עד שהמייפל מקבל צבע ענברי וקרמלי
2. מוסיפים קוואקר, מים ומבשלים עוד 3 דקות עד שהדייסה סמיכה

טיפ בישול: אם אוהבים את התפוח ממש רך, ניתן להוסיף 3 כפות מים יחד עם התפוח, המייפל והקנמון, לתת לו להתרכך ואז להוסיף את הקוואקר.

מצרכים:

למנה אחת:

- חצי כוס קוואקר
- 3/4 כוס מים
- כפית אבקת קנמון
- כף מייפל/סילאן
- תפוח עץ ירוק חתוך לקוביות (אין צורך לקלף)



פריטת עגבניות, תרד, פטה וזעתר מפנקת

בוקר | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-220 מעלות/450f
2. טורפים את כל רכיבי הבליטה היטב ומעבירים לתבנית עגולה קטנה מרופדת בנייר אפיה.
3. מסדרים מעל את התרד, הבזיליקום, העגבניות החצויות, הפטה והזעתר ואופים 10 דקות

* טיפ אפיה-

כדאי לעבוד עם טורבו כדי לקבל צבע ממש זהוב. אם התנור אמריקאי, הייתי ממליצה ב-2-3 דקות האחרונות להעביר לתכנית broil.

מצרכים:

לפטיטדה בקוטר 22/24.
מתאים ל-2 מנות:

- 5 ביצים
- רבע כוס חלב קוקוס
- כף שמן זית
- חצי כפית מלח
- חצי כפית אבקת אפיה

לתוספות:

- חופן קטן של בייבי תרד קצוץ גס
- 5 עלי בזיליקום קצוצים גס
- 6 עגבניות שרי חצויות
- 2 כפות פטה מפוררת או כל גבינה אחרת
- כפית תבלין זעתר



חביתת כל הירוקים במקרר

בוקרא | ערב

אופן ההכנה:

1. קוצצים את כל הירוקים ממש ממש קטן. אפשר לטחון גם במעבד מזון. סך הכל יש כוס של ירוקים קצוצים ואפשר להחליף ולהוסיף איזה ירוקים שיש לכם במקרר.
2. מחממים מחבת על אש בינונית עם שמן זית
3. מערבבים את כל חומרי החביתה יחד עם הירוקים הקצוצים ומעבירים למחבת. משטחים, מכסים ומטגנים 5 דקות עד שהחביתה יציבה וזהובה למטה.
4. מעבירים לצלחת, שמים צלחת נוספת מעל, הופכים את שתי הצלחות, מורידים את העליונה ומחזירים את החביתה למחבת כשהצד המוכן כלפי מעלה לעוד דקה על אש גבוהה.

מצרכים:

- לחביתה אישית:
- כוס תרד בייבי טריה
 - רבע כוס פטרוזיליה טריה
 - רבע כוס כוסברה טריה
 - 5 עלי בזיליקום
 - 2 ביצים
 - 2 כפות חלב קוקוס (לא חובה)
 - רבע כוס פטה מפוררת (לא חובה)
 - רבע כפית מלח
 - כף שמן זית לטיגון



בניצה – מאפה גבינות מטורף מדפי אורז בוקר | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-220 מעלות (טורבו)
2. טורפים בקערה קטנה מאוד 2 ביצים ומעבירים 3/4 לקערה גדולה. את היתר שומרים לציפוי
3. לביצים, מוסיפים את יתר רכיבי המילוי ומערבבים היטב
4. מניחים בתבנית עגולה (הכי קרוב לגודל של דף האורז) דף אורז (כמו שהוא מהשקית), מעל מפזרים 1/4 מהמילוי ומשטחים שיכסה את כל דף האורז. ושוב, שמים דף אורז, מעל מורחים רבע כוס מהבלילה וממשיכים ככה עד שאין יותר בלילה (כ-7 דפי אורז). לסיום, שמים עוד דף אורז אחרון, מורחים בביצה שטרפנו קודם, מפזרים שומשום ואופים 20 דקות עד שהיא מקבלת צבע זהוב והיא קריספית למגע בחלק העליון.

מצרכים:

- לפשטידה אחת עגולה (2-3 מנות):
- 7 דפי אורז עגולים למילוי:
 - 2 ביצים
 - כוס יוגורט טבעי סמיך
 - כפית מלח
 - כפית אבקת אפיה
 - רבע כוס פטה מפוררת (לא חובה)
 - כף שמן זית

לציפוי:

רבע כוס שומשום



דוסה (קרפ אורז מלא וחומס) מהיר וממבר בוקר | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים מחבת קרפים על להבה גבוהה
2. טורפים את כל רכיבי הקרפ. אפשר לטחון הכל בבלנדר ואפשר לטרוף בקערה (אני ממליצה להוסיף בהתחלה כוס מים, לטרוף היטב ואז להוסיף עוד חצי כוס).
3. מזלפים שמן זית במחבת, מוסיפים כרבע כוס בלילה למחבת ומנערים אותה מהר כדי לשטח את הבלילה על כל המחבת. מטגנים את הקרפ כ-3 דקות עד שהוא זהוב, הופכים לעוד דקה ומעבירים לצלחת. ממשיכים כך עם יתר הבלילה.

מצרכים:

ל-5-6 קרפים:

- חצי כוס קמח חומס/עדשים
- חצי כוס קמח אורז מלא
- כוס וחצי מים
- כף שמן זית
- חצי כפית מלח
- לטיגון: חצי כפית שמן



רול הודי מושלם מקרפ קמח עדשים/חומוס בוקרא ערב

אופן ההכנה:

להכנת הקרפים:

1. מחממים מחבת על להבה גבוהה ממש טוב
2. טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר עד לבלילה חלקה ללא גושים. אפשר גם לטרוף בקערה, אך חשוב להוסיף את המים בהדרגה כדי להמנע מגושים.
3. מזלפים חצי כפית שמן זית למחבת החמה, יוצקים מצקת מהבלילה תוך כדי סיבוב מהיר כדי שיצא קרפ דק דק
4. מטגנים כשתי דק' עד שמשחים והופכים לצלחת

להכנת הטופו:

1. מחממים מחבת עם שמן זית ומטגנים את הטופו עם התיבול כחמש דקות תוך כדי ערבוב מדי פעם עד להזהבה קלה
2. להרכבת הרול: מסדרים לפנינו קרפ מוכן. בחלק התחתון של הקרפ מסדרים בשורה קצת מכל דבר: מעט תרד, מעט כוסברה, מעט טופו, 2 פרוסות אבוקדו וקצת בצל. מגלגלים ממש כמו טורטריה עד שהקרפ סגור ומהודק. חותכים לחצי ומגישים.

*אפשר לשלב איזה מילוי שאוהבים. מלפפון יעבוד מצוין, חסה ועוד.

*שימו לב לא להעמיס יותר מדי במילוי כשהקרפ דקיק כי הוא עלול להקרע.

*במידה והקרפ יוצא עבה מדי, יש להוסיף עוד מעט מים לבלילה. הקרפ ממש טעים כשהוא דקיק מאוד.

מצרכים:

ל-4-5 קרפים:

- ביצה
- חצי כוס קמח עדשים
- 3/4 כוס מים
- כף שמן זית
- חצי כפית מלח
- כפית שמן זית לטיגון

לטופו הודי:

- 400 גרם טופו חתוך לקוביות
- (אפשר להחליף בקוביות חזה עוף)
- כפית אבקת קארי
- כף שמן זית
- מעט מלח

להרכבת הרול:

- חופן תרד ביבי
- חופן כוסברה קצוץ
- חצי אבוקדו גדול בשל פרוס דק
- רבע בצל סגול פרוס דק



לאפה מקמח שקדים במילוי ממרח חומוס הודי בוקר | ערב

אופן ההכנה:

1. טורפים את כל הרכיבים יחד (כדאי להוסיף את המים בהדרגה כדי למנוע גושים)
 2. מחממים מחבת (אפשר מחבת דקה לקרפים) עם נגיעה של שמן זית ומניחים כרבע כוס בלילה על המחבת תוך כדי שמוזים אותה לכל הצדדים כדי לקבל לאפה עגולה ואחידה
 3. מטגנים את הלאפה 3-4 דקות עד שהיא מקבלת צבע מאוד זהוב, הופכים לצד השני לעוד דקה וממשיכים עם יתר הבלילה
- *רמת הסמיכות של הבלילה תקבע כמה הלאפה של עבה ונוקשה או רכה ודקה. כך שאפשר לשחק עם כמויות המים עד שתגיעו למרקם שאתן אוהבות
- לממרח חומוס:
1. מוסיפים את כל הרכיבים לקערה שטוחה ועם מזלג מועכים את כל הרכיבים יחד עד שנוצר ממרח. ניתן להוסיף כף מים במידת הצורך.

מצרכים:

ל- 3-4 לאפות:

- חצי כוס קמח שקדים
- חצי כוס קמח טפיוקה (לא לוותר על זה במתכון)
- 3/4 כוס מים
- כפית אבקת אפיה
- ביצה
- חצי כפית מלח

לממרח חומוס הודי:

- כוס גרגירי חומוס מבושלים
- כף טחינה גולמית
- כף מיץ לימון
- כפית מייפל
- כפית אבקת קארי
- מלח ופלפל
- רבע בצל סגול קצוץ דק דק
- חופן כוסברה קצוצה דק

עוד קלאסיקות לבוקר

ממרח אפונה

מצרכים למנה אחת

כוס אפונה קפואה
חופן פטרוזיליה
מיץ מחצי לימון
שן שום שלמה
מעט מלח ופלפל
2 כפות מים

אופן ההכנה:

1. מחממים את האפונה בדקה וחצי במיקרו עד שהיא מפשירה
2. טוחנים את כל הרכיבים במעבד מזון קטן עד שנוצר ממרח אחיד

ממרח טופו ירוק

מצרכים למנה אחת

400 גרם טופו
חופן עשבי תיבול כמו:
פטרוזיליה, כוסברה, שמיר,
בזיליקום
1 שן שום
1/4 כוס שמן זית
1/4 כוס מים
מיץ מחצי לימון
מלח ופלפל

אופן ההכנה:

טוחנים את כל הרכיבים יחד במעבד מזון קטן עד שנוצר ממרח אחיד וחלק

ממרח ריקוטה פסטו

מצרכים למנה אחת

250 גרם ריקוטה
חופן עלי בזיליקום
שן שום קלופה קטנה
כפית מייפל
מיץ מחצי לימון
מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. טוחנים את כל הרכיבים יחד במעבד מזון קטן עד שנוצר ממרח אחיד וחלק
2. מסדרים 2 כפות ממרח מעל כל פרוסת לחם, מעל מקושקשת מושלמת, ירקות לבחירה בצד

עוד קלאסיקות לבוקר

קרפ כוסמת

מצרכים למנה אחת

- כוס כוסמת ירוקה
- שהושרתה ללילה
- 1 ו-3/4 כוסות מים
- כף שמן זית
- חצי כפית מלח
- לטיגון: חצי כפית שמן זית

אופן ההכנה:

1. מסננים את הכוסמת ושוטפים ממש טוב
2. מעבירים את הכוסמת עם יתר הרכיבים לבלנדר וטוחנים עד לתערובת חלקה ומעבירים לקערה
3. מחממים מחבת (עדיף מחבת קרפיים) עם שמן זית (את השמן אנחנו שמים רק בקרפ הראשון)
4. מעבירים מצקת מהבלילה למחבת, מנערים אותה לכל הצדדים עד שהתערובת מכסה באופן אחיד את כל המחבת. מטגנים 3 דקות, הופכים לצד השני לעוד 2 דקות ומעבירים לצלחת. ממשיכים כך עם יתר הבלילה.

מקושקשת טופו ותרד

מצרכים ל-2 מנות:

- 400 גרם טופו (רכשו את הטופו הרך ביותר שאתם מוצאים)
- כף שמן זית
- 1/2 בצל סגול פרוס דק
- חופן גדול של תרד בייבי
- חופן פטרוזיליה קצוצה

לתיבול:

- מיץ מחצי לימון, מלח, פלפל, כפית מייפל (לא חובה), כפית בורכום ומעט אבקת שום

אופן ההכנה:

1. חממו מחבת עם שמן זית
2. הוסיפו את הבצל וטגנו כמה דקות עד להזהבה
3. בזמן שהבצל מטגן, הניחו את גוש הטופו על קרש חיתוך ועם מזלג מעכו את הטופו לחתיכות קטנות
4. הוסיפו למחבת עם התרד להקפצה של דקה ואז את הטופו המפורר, רכיבי התיבול, טגנו יחד 2 דקות והגישו עם פטרוזיליה קצוצה מעל



תבנית קסם אפויה של קינואה, ירקות וטופו צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. מסדרים את כל הרכיבים בתבנית מלבנית גדולה (עם שוליים כמובן), מערבבים ומשטחים לשכבה אחת
3. אופים 45-50 דק' עד שהלמעלה ממש קריספי והקינואה מוכנה. כדאי מדי פעם לערבב כדי לוודא שהקינואה כולה מתבשלת בנוזלים וגם שהרבה מהקינואה והירקות נהיה קריספי וטעים

מצרכים:

ל- 6-7 מנות:

- 1 בצל קצוץ קטן
- 2 גורים קצוצים קטן או מגורדים דק
- 1 מקל סלרי קצוץ קטן
- 1 כרוב לבן קטן קצוץ דק דק
- 1 כוס אפונה קפואה
- 400 גרם טופו קשה מגורד גס
- 2 כוסות קינואה (לא מבושלת)
- 4 כפות שמן זית
- 6 כוסות מים

לתיבול: 2 כפות רסק עגבניות,
כף מייפל, כף חומץ בלסמי,
כפית פפריקה מתוקה, כפית
כורכום, עלה דפנה, מלח ופלפל



קינואה וטופו בסיר אחד הכי פשוט בעולם צהרים | ערב

אופן ההכנה:

1. קוצצים את כל הירקות במעבד מזון
2. מחממים שמן זית בסיר רחב ומטגנים את הירקות כ- 5 דקי
3. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים יחד עוד 3 דקי
4. מוסיפים קוביות טופו ומטגנים יחד עוד 2 דקי
5. מוסיפים קינואה, מים, מכסים ומבשלים 30-35 דקי עד שאין נוזלים בסיר
6. מכבים את האש, מאפשרים לקינואה לנוח עוד 5 דקות ומגישים

מצרכים:

ל- 4-5 מנות:

לירקות-

2 עגבניות

1 גזר

1 בצל

2 שיני שום

חופן פטרוזיליה

ליתר הסייר-

400 גרם טופו חתוך לקוביות

2 כוסות קינואה לבנה

5 כוסות מים

לתיבול-

כפית כורכום, חצי כפית כמון,

כפית מייפל, מלח ופלפל

4 כפות שמן זית



תבשיל טופו ועדשים הודי קל וטעים צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים סיר רחב עם שמן זית ומטגנים את הבצל, שום והטופו יחד כ-3 דקות עד להזהבה קלה
2. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים עוד 3 דקות
3. מוסיפים עדשים, מים, חלב קוקוס, מכסים ומבשלים 20 דקות עד שהעדשים רכות והרוטב סמיך
4. מתקנים טעמים, מוסיפים תרד וכוסברה, מערבבים יחד ומגישים

מצרכים:

ל- 5-6 מנות:

- 1 בצל קצוץ קטן
- 2 שיני שום כתושות
- חבילת טופו חתוך לקוביות (400 גרם)

לתיבול: כפית גארם מסאללה,

כפית אבקת קארי, כפית מייפל,

2 כפות רסק עגבניות ומעט

מלח

3 כפות שמן זית

כוס וחצי עדשים

צהובות/אדומות

5 כוסות מים

250 מ"ל חלב קוקוס

חופן תרד וכוסברה קצוצים קטן



קערת קינואה ושווארמה טופו ובטטה צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים מחבת עם שמן זית ומטגנים את הטופו והבטטה עם רכיבי התיבול 5-7 דקות תוך כדי ערבוב עד שמתקבלת שווארמה ממש קריספית והבטטה צלוייה ורכה
2. מערבבים את רכיבי סלט הקינואה יחד, מסדרים מעל שווארמה טופו ובטטה בכמות הרצויה ונהנים

מצרכים:

- ל- 2-3 מנות:
- לסלט קינואה-**
 - חופן קינואה מבושלת
 - חופן עלים ירוקים
 - ירקות שאוהבים כמו מלפפון חתוך, עגבניה קצוצה, בצל, פלפל, אבוקדו וכוי
 - עשבי תיבול קצוצים שאוהבים
 - כף גדושה של רוטב ויניגרט טחינה
- לרוטב ויניגרט טחינה-**
 - 2 כפות שמן זית
 - כף טחינה גלמית
 - מיץ מחצי לימון
 - כפית חרדל
 - כפית מייפל
 - מלח ופלפל
- לשווארמה טופו ובטטה-**
 - 1 בטטה קטנה חתוכה לפרוסות דקות
 - 400 גרם טופו חתוך לרצועות
 - כף גדושה של תבלין גריל
 - מלח ופלפל
 - 2 כפות שמן זית



קערת קינואה ושווארמה טופו ובטטה צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. מערבבים את כל רכיבי הרוטב בקערה קטנה או משקשקים בצנצנת רטבים
3. מניחים את הטופו על מגש מרופד על ניר אפיה ומורחים מעט מהרוטב על הטופו ואופים 15 דקות עד שהטופו זהוב היטב
4. בקערה מניחים כמות יפה מהנודלס, מסדרים את הירקות שאוהבים, את הטופו, האבוקדו ומזלפים את הכמות הרצויה של הרוטב מעל ונהנים מכל ביס

מצרכים:

ל-3 מנות:

חופן ירקות שאוהבים כמו
מלפפון פרוס, כרוב פרוס דק,
מעט בצל סגול פרוס דק
חופן כוסברה קצוצה
חצי אבוקדו חתוך
400 גרם טופו פרוס לרצועות
250 גרם נודלס מאורח מלא או
סובה 100% כוסמת

לרוטב-

רבע כוס סויה
רבע כוס מיפל
מיץ מחצי לימון
2 כפות חמאת שקדים
כפית שמן שושום
נגיעה של שמן ציילי למי שאוהב
טיפה חריף
מלח



מגש טופו וירקות אפויים פשוט וטעים צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. מסדרים את כל הירקות והטופו על מגש מרופד בניר אפיה
3. לרוטב- מערבבים את רכיבי הרוטב בקערה קטנה
4. מברישים את הרוטב מעל כל הירקות והטופו, מפזרים טימין מעל ואופים 25-30 דקות עד להזהבה

מצרכים:

ל- 3-4 מנות:

- 400 גרם טופו חתוך לקוביות
- 1 בטטה חתוכה לקוביות
- 1 זוקיני חתוך לקוביות
- 1 גזר חתוך גס
- 10 עגבניות שרי
- 1 בצל סגול חתוך לרבעים
- 1 פלפל צהוב חתוך גס
- 2-3 שיני שום
- ענף טימין/רוזמרין

לרוטב-

- 4 כפות שמן זית
- מיץ מחצי לימון
- 2 כפות מייפל
- כף חרדל
- מלח ופלפל



קארי 7 דקות

צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן זית במחבת רחבה
2. מוסיפים את הבצל והטופו/עוף ומטגנים 2-3 דקות עד להזהבה
3. מוסיפים קארי, מייפל ומיץ לימון ומטגנים יחד עוד דקה
4. מוסיפים חלב קוקוס, מים, ירקות קפואים, מתבלים במלח ומבשלים 3-4 דקות עד שהתבשיל סמיך
5. מכבים את האש, מוסיפים בזיליקום טרי, מערבבים ומגישים מעל קינואה או אורז מלא

מצרכים:

ל- 2-3 מנות:

- 1 בצל פרוס דק
- 400 גרם טופו / 800 גרם חזה עוף חתוך לקוביות
- 1 כף מחית קארי אדומה (אפשר גם ירוקה או צהובה)
- 1 כפית מייפל
- מיץ מחצי לימון
- 250 מ"ל חלב קוקוס
- 1/3 כוס מים
- חופן ברוקולי ואפונה קפואים
- משקית
- חופן בזיליקום טרי
- 1 כף שמן זית
- מלח



קערת אורז מלא אסיאתי עם ברוקולי וטופו צלויים בתנור

צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 220 מעלות
2. מסדרים את הטופו והברוקולי על מגש מרופד בניר אפיה
3. מערבבים את כל חומרי הרוטב ומזלפים חצי על הטופו והברוקולי. מערבבים היטב, מסדרים לשכבה אחת אחידה, מפזרים שומשום מעל ואופים 15-20 דקות עד שהכל נצלה היטב
4. בקערה מסדרים אורז מלא וירקות, מפזרים 2-3 כפות מהרוטב, מסדרים מעל טופו וברוקולי ונהנים

מצרכים:

ל- 2-3 מנות:

למגש טופו וברוקולי-

- חבילת טופו חתוך לקוביות
- 400 גרם ברוקולי קפוא (עדיף פרחים קטנים)
- כף שומשום שחור

לרוטב-

- 2 כפות שמן זית
- 4 כפות רוטב סויה
- 4 כפות מייפל
- כפית חרדל
- כפית שמן שומשום
- נגיעת שמן ציילי או שבבי ציילי (לא חובה)
- מיץ מחצי לימון
- מעט מלח

להרכבת הקערה-

- חופן אורז מלא בכמות שמרגישה לכן מדויקת
- חופן ירקות שאוהבים. אני שמתי מלפפון קצוץ, כוסברה וכרוב סגול



תבשיל קארי מפנק עם קציצות עוף נימוחות צהריים

אופן ההכנה:

1. לקציצות- מחממים תנור ל- 200 מעלות. טוחנים במעבד מזון קטן בצל, כוסברה, שום ועגבניה. מעבירים את התערובת הטחונה לקערה, אליה מוסיפים את יתר רכיבי הקציצות ומערבבים היטב. מייצרים קציצות קטנות (עם ידיים לחות או כף גלידה קטנה) ומסדרים אותן על תבנית מרופדת בניר אפיה. אופים 15 דקות עד שהקציצות מזהיבות.
2. לרוטב- מחממים שמן זית בסיר רחב. מטגנים 2-3 דקות בצל ועגבניות שלמות. מוסיפים רסק עגבניות, קארי ומיפל ומטגנים עוד דקה. מוסיפים חלב קוקוס, מים, רוטב סויה, מתבלים במלח ומרתיחים. מוסיפים את הקציצות המוכנות. מבשלים 10 דקות עם מכסה ומגישים.

מצרכים:

ל- 6-8 מנות:

לקציצות-

- קילו עוף טחון
- ביצה
- חופן כוסברה
- חצי בצל סגול
- 1 עגבניה
- 1 שן שום
- כפית אבקת קארי
- כפית רוטב סויה
- כפית מיפל
- 4 כפות שמן זית
- מלח

לרוטב-

- בצל סגול פרוס דק
- 10 עגבניות שרי שלמות
- 2 כפות רסק עגבניות
- 1 כף אבקת קארי
- 1 כף מיפל
- 1 כף רוטב דגים או סויה
- 500 מ"ל חלב קוקוס
- כוס מים
- 2 כפות שמן זית



קרב טופו אפוי מהיר וטעים בוקר | ערב | צהרים

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. מכניסים למעבד מזון בצל, עגבניה, שום ופטרוזיליה וקוצצים היטב
3. מוסיפים למעבד מזון טופו, קמח, שמן זית ואת רכיבי התיבול ומעבדים עד לקבלת בלילה אחידה וסמיכה
4. עם ידיים מעט רטובות או כף גלידה מייצרים קציצות על תבנית מרופדת בנייר אפיה
5. אופים את הקציצות 15-20 דקות עד שהן מזהיבות בחלק העליון והתחתון

מצרכים:

לכ- 20 קציצות קרב עגולות:

- 1 בצל חתוך לחצי
- 1 עגבניה
- 2 שיני שום
- חופן פטרוזיליה
- 400 גרם טופו
- כוס קמח חומס או עדשים
- 4 כפות שמן זית

לתיבול: מלח, פלפל, חצי כפית כמון וכפית פפריקה מעושנת (אפשר מתוקה אם אין)



קוביות טופו ובצל מוקפצות ב- 5 דקות עבודה צהריים | ערב | בוקר בתוך פיתה או קרפ

מצרכים:

ל- 2-3 מנות:

400 גרם טופו קשה חתוך

לקוביות

1 בצל סגול פרוס דק

3 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן זית במחבת

2. מוסיפים למחבת את הטופו והבצל ומטגנים 2-3 דקות עד

להזהבה קלה

3. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים יחד עוד 2 דקות

4. מוסיפים פטרוזיליה, מכבים את האש ומגישים

לתיבול: מלח, פלפל, חצי כפית

כמון, חצי כפית כורכום, כפית

מייפל, מיץ מחצי לימון

חופן פטרוזיליה קצוצה



בטטות וטופו יחד בתנור בסטייל הודי צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות / 400f
2. מסדרים בתבנית את הבטטות, הבצל והשום ומעל האת קוביות הטופו
3. מערבבים את כל חומרי הרוטב ומורחים מעל הטופו וכל הירקות
4. אופים 45 דקות עד שהכל זהוב והבטטות נימוחות ורכות

מצרכים:

- לתבנית אחת מלבנית:
- 2 בטטות גדולות חתוכות לקוביות גדולות
 - 1 בצל גדול חתוך לקוביות גדולות
 - 5 שיני שום קלופים
 - 400 גרם טופו חתוך לקוביות גדולות

לרוטב:

- 2 כפות שמן זית
- כף מיץ לימון
- כף מייפל
- כף אבקת קארי
- כפית מלח



מוקפץ אסיאתי עם בזיליקום ואפונה צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן זית במחבת
2. מוסיפים בצל וטופו ומקפצים כמה דקות עד להזהבה קלה
3. מוסיפים את רכיבי הרוטב ומטגנים יחד עד שהרוטב מצומצם והטופו מקבל צבע צלוי
4. מוסיפים אפונה, כוסברה ובזיליקום, מערבבים 2 דקות ומגישים

מצרכים:

ל-2-3 מנות:

400 גרם טופו קשה חתוך לקוביות (אפשר להחליף ב-500 גרם חזה עוף חתוך לקוביות)
כוס אפונה ירוקה קפואה
חופן גדול של עלי בזיליקום
חופן כוסברה קצוץ
חצי בצל סגול פרוס דק
כף שמן זית

לרוטב-

2 כפות רוטב סויה
2 כפות מייפל
2 כפות מיץ לימון
כפית שמן שומשום
כפית שמן ציילי (אפשר שבבי ציילי)
חצי כפית אבקת שום
חצי כפית אבקת ג'ינג'ר. אפשר גם טרי מגורד
מלח



סלט "בורגול" מגריסי פנינה צהריים (להוסיף חלבון) | ערב

מצרכים:

ל- 6-8 מנות:

לרוטב-

רבע כוס שמן זית
2 כפות מיץ לימון
כף מייפל
כף טחינה גולמית
כפית סומק
חצי כפית כורכום
מלח ופלפל

כוס וחצי גריסי פנינה שמבשלים
ממש כמו פסטה (סיר מים
רותחים, מוסיפים גריסים
ומבשלים 20 דקות עד לרכות,
מסננים ושוטפים היטב)
3 מלפפונים חתוכים לקוביות
קטנות
3 עגבניות קצוצות לקוביות
קטנות
1 בצל סגול קטן קצוץ לקוביות
קטנות
1 מקל סלרי קצוץ לקוביות
קטנות
1/3 כוס שקדים פרוסים קלויים
קלת
חופן גדול של עשבי תיבול
קצוצים קטן ממש. השתמשתי
בכוסברה, פטרוזיליה, נענע
ובזיליקום

אופן ההכנה:

1. מסדרים את כל רכיבי הסלט בקערת ערבוב גדולה
2. בקערה קטנה טורפים את כל רכיבי הרוטב עד לרוטב אחיד,
מעבירים לקערת הסלט, מערבבים היטב, מתקנים טעמים
ומגישים
*הסלט נשמר מעולה במקרר עד 3 ימים



בודהה בול סלק, גרעינים, קינואה וטופו צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. קולים את הגרעינים במחבת ללא שמן מסי שניות עד שהם מזהיבים ומניחים בצד להתקרר
2. מסדרים את כל רכיבי הסלט אחד ליד השני בקערה
3. מערבבים בכוס את רכיבי הרוטב ומזלפים מעל
4. מוסיפים את הגרעינים הקלויים

מצרכים:

למנה אחת:

חופן עלים ירוקים/חסות
מלפפון פרוס
רבע בצל סגול פרוס דק
סלק קטן פרוס ואז חתוך
לרצועות דקיקות (אין צורך
לבשל או לקלף, הוא טעים מאוד
טרי)

חופן פטרוזיליה קצוצה

חופן כרובית צלוייה

חצי כוס קינואה

שליש מנת קנביות טופו בייסיק

לרוטב-

כף שמן זית

מיץ מחצי לימון

כפית מייפל

כפית מלח

כפית חרדל דיזון

לציפוי גרעינים-

כפית שומשום

כפית גרעיני חמניה

כפית גרעיני דלעת

כפית צנוברים



סלט קריספי חומוס ברוטב גולדן טחינה צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. לחומוס- מחממים תנור ל-220 מעלות, מסדרים את כל הרכיבים על מגש מרופד בניר אפיה, מערבבים יחד ואופים 15-20 דקות
2. לרוטב גולדן טחינה- טוחנים הכל יחד בבלנדר עד שמקבלים רוטב במרקם שאוהבים
3. מרכיבים בקערה עלים ירוקים, מלפפון, קוביות בטטה ובצל, מעל קריספי חומוס ו-3 כפות מהרוטב

מצרכים:

ל- 3-4 מנות:

קריספי חומוס-

- 3 כוסות גרגירי חומוס מבושלים
- רבע כוס קמח עדשים/חומוס
- 2 כפות שמן זית
- כף תבלין שווארמה/גריל
- כפית מלח

לרוטב גולדן טחינה-

- רבע כוס טחינה גולמית
- חצי כוס מים
- 2 כפיות כורכום
- 2 כפיות מייפל
- 2 כפיות מיץ לימון
- כפית חרדל דיזון
- חתיכה קטנה של שום טרי
- מלח ופלפל

להרכבת הסלט-

- חופן עלים ירוקים
- מלפפון חתוך
- קוביות בטטה ובצל אפוי בתנור
- (מעט שמן זית ומלח)



תוספת קינואה אפונה שבולים אוהבים תוספת לצהרים

אופן ההכנה:

1. מכניסים את כל הירקות למעבד מזון וקוצצים יחד עד שהכל קצוץ קטן קטן
2. מחממים שמן זית בסיר רחב ומטגנים את הירקות והרוזמרין 5-7 דקות עד להזהבה
3. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים עוד 3 דקות יחד
4. מוסיפים קינואה, אפונה, מים, מכסים ומבשלים על להבה בינונית 25 דקות עד שהקינואה נפוחה ואין מים בסיר. מכבים את האש, נותנים לקינואה לנוח 5 דקות ומגישים

מצרכים:

ל- 6-5 מנות:

- 1 בצל חתוך גס
- 3 גוזרים חתוכים גס
- גבעול סלרי
- 2 שיני שום קלופות
- חופן פטרוזיליה
- ענף רוזמרין/טימין/עלה מרווה (לא חובה)
- 3 כפות שמן זית

תיבול: חצי כפית כמון, חצי

כפית כורכום, כפית מייפל, מלח
ופלפל

2 כוסות קינואה לבנה

5 כוסות מים

3 כוסות אפונה ירוקה קפואה



סלט קינואה איטלקי מושלם צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מניחים את כל רכיבי הסלט יחד בקערה גדולה, מוסיפים את רכיבי הרוטב, מערבבים ומגישים

מצרכים:

למנה אחת גדולה:

- כוס קינואה בייסיק מוכנה
- 150 גרם טופו בייסיק (אפשר לוותר אם הסלט לאירוח)
- חופן עלים ירוקים
- 15 עגבניות שרי חצויות
- 10 זיתי קלמטה קצוצים
- 2 בצל ירוק קצוץ
- חופן בזיליקום קצוץ
- חופן פטרוזיליה קצוצה

לרוטב-

- כף שמן זית
- כף חומץ בלסמי
- כף מייפל
- כפית חרדל
- כפית מלח



סלט סושי מטורף צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מסדרים את כל רכיבי הסלט יפה בקערה. את האבוקדו שימו מעל במרכז ומעל הכל את חתיכות האצה
2. מערבבים את הרוטב, מזלפים מעל הסלט וכשאוכלים, מערבבים הכל יחד ונהנים

מצרכים:

- למנה אחת גדולה:
1-3/4 כוס פחמימה שאוהבים כמו קינואה לבנה/אדומה/אורז מלא (מבושל)
2 חתיכות חזה עוף/300 גרם טופו צרוב במחבת עם כף שמן זית (3 דקות מכל צד) וחתוך לקוביות
כוס בייבי תרד חתוך גס
מלפפון חתוך לקוביות
2 בצל ירוק קצוץ
חופן כוסברה קצוץ (כחצי כוס)
חצי אבוקדו
חצי כוס אדמנה קפוא מופשר
דקה במיקרו
אצה של סושי חתוכה קטן (הכי נוח עם מספריים)
לרוטב:
כף רוטב סויה
כף מייפל/סילאן
כף מיץ לימון
חצי כפית שמן שומשום (לא חייב)
מעט מלח



מוקפץ אורז מלא, טופו ומלא ירקות ברוטב חמאת בוטנים צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים סיר רחב עם שמן זית
2. מוסיפים לסיר בצל, בצל ירוק, פטריות, עגבניות וטופו ומטגנים הכל היטב כ-7 דקות עד להזהבה קלה
3. מוסיפים ברוקולי, אורז, את רכיבי הרוטב, מערבבים ומטגנים עוד 5 דקות
4. מכבים את האש, מערבבים יחד עם תוספת הירוקים ומגישים

מצרכים:

ל-3 מנות:

- 1 בצל קטן פרוס דק
- 2 בצלים ירוקים קצוצים
- 10 פטריות שמפניון
- 15 עגבניות שרי חצויות
- 250 גרם פרחי ברוקולי טרי או קפוא

- 2 כפות שמן זית
- 2 כוסות אורז מלא בסמטי מבושל

400 גרם טופו חתוך לקוביות

לרוטב:

- 3 כפות חמאת בוטנים אורגנית
- כף רוטב סויה
- כף מייפל או סילאן
- כף מיץ לימון
- מעט מלח

לתוספות:

- חופן כוסברה קצוצה
- חופן תרד בייבי קצוץ
- בצל ירוק טרי קצוץ
- חצי אבוקדו בשל



סלט דיטוקס לשלב בארוחות בוקר | צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. קוצצים את כל רכיבי הסלט קטן קטן. אפשר לקצוץ את כל הירוקים יחד במעבד מזון קטן.
2. מניחים בקערה, מערבבים יחד עם חומרי התיבול ומגישים. (חשוב לאכול באותו היום)

מצרכים:

למנה אישית גדולה-

כוס תרד בייבי

חצי כוס פטרוזיליה

חצי כוס כוסברה

חתיכה קטנה של בצל סגול

1 מלפפון

תוספות נוספות לבחירה: 2 עלי

קייל/ עשביית נוספים שאוהבים

כמו שמיר, נענע

לתיבול:

כפית שמן זית

מיץ מחצי לימון

מעט מלח



סלט עדשים שחורות ברוטב ויניגרט פטרוזיליה מסורף ערב | צהרים

אופן ההכנה:

1. טוחנים את כל רכיבי הרוטב במעבד מזון קטן או בלנדר מוט
2. מערבבים היטב עם חומרי הסלט ומגישים

מצרכים:

- ל-1-2 מנות:
- כוס עדשים שחורות
- 4 עלי חסה גדולים קצוצים
- גזר קטן מגורד
- מלפפון קצוץ
- גבעול סלרי קצוץ דק
- 2 כפות גרעיני חמניה (קלויים/טבעיים)

לרוטב ויניגרט פטרוזיליה

מושלים:

- חצי כוס פטרוזיליה טריה
- רבע כוס שמן זית
- 2 כפות מייפל
- מיץ מלימון שלם
- כפית חרדל דיזון
- כפית מלח



קוסקוס קינואה מהמם תוספת לצהרים

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן זית בסיר ומטגנים את הבצל, השום, הגזר/זוקיני כ-3 דקות
2. מוסיפים לסיר חמוציות, שקדים, עלה דפנה, כורכום, קנמון, מייפל וממשיכים לטגן יחד עוד 5 דקות
3. מוסיפים לסיר קינואה, מים, פטרוזיליה, מלח, פלפל, מכסים ומבשלים על להבה בינונית נמוכה 20 דקות עד שאין נוזלים בסיר. מכבים את האש, משאירים למנוחה עוד 5 דקות, מפזרים את הקינואה עם מזלג ומגישים

מצרכים:

3-4 מנות:

- 1 בצל קצוץ קטן
- 2 שיני שום כתושות
- 1 גזר מגורד/זוקיני חתוך לקוביות
- חצי כוס שקדים פרוסים
- חצי כוס חמוציות או צימוקים
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 2 כוסות קינואה לבנה
- 3 כוסות מים
- 2 כפות שמן זית
- כף כורכום
- כף מייפל
- עלה דפנה
- רבע כפית קנמון
- מלח ופלפל



תבשיל ירקות, פטריות וגריסים צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מכניסים למעבד מזון בצל, גזר, שום, פטרוזיליה ופטריות וקוצצים הכל בפולסים עד שהכל קצוץ (שימו לב לא לטחון את זה מדי אלא רק לקצוץ)
2. מחממים שמן זית בסיר רחב ומטגנים את הירקות הקצוצים כ-5 דקות עד לתחילת הזהבה
3. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים יחד עוד 2 דקות
4. מוסיפים גריסים, מים, מכסים ומבשלים 20-25 דקות עד שהגריסים רכות והרוטב סמיך וטעים

מצרכים:

ל- 4-5 מנות:

- 1 בצל חתוך גס
- 1 גזר חתוך גס
- 3 שיני שום קלופות
- חופן פטרוזיליה
- חבילת פטריות שמפניון (-12)
- פטריות קטנות
- 1 כוס גריסי פנינה
- 6 כוסות מים

לתיבול: 2 כפות רסק עגבניות, כפית פפריקה מתוקה, חצי כפית כורכום, עלה דפנה, כפית מייפל, מלח ופלפל



מרק אורז מלא ועגבניות שכולם אוהבים צהריים (להוסיף חלבון) | ערב

אופן ההכנה:

1. במעבד מזון קוצצים עגבניות, גזר, שום, בצל ופטרזויליה לחתיכות קטנות ממש
2. מחממים שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הירקות כ-5 דקות
3. מוסיפים את רכיבי התיבול ומטגנים יחד עוד 2 דקות
4. מוסיפים אורז ומים, מכסים ומבשלים יחד 30 דקות עד שהאורז רך
5. לקציצות- מערבבים את כל רכיבי הקציצות בקערה, מייצרים כדורים קטנים ומסדרים אותם בתוך המרק החם. מבשלים יחד עוד 15 דקי ומגישים

מצרכים:

- ל- 7-8 מנות:
- 3 עגבניות גדולות
 - 1 גזר
 - 1 בצל מקולף
 - 2 שיני שום
 - חופן פטרזויליה
 - 4 כפות שמן זית
- לתיבול:** רבע כוס רסק עגבניות, כפית מייפל, כפית פפריקה מתוקה, רבע כפית כמון, עלה דפנה, מלח ופלפל
- 2 כוסות אורז מלא (אפשר אורז רגיל, גריסים, עדשים וכו')
- 12 כוסות מים
- לקציצות (לא חובה)-**
- 500 גרם עוף טחון
- ביצה
- 1/3 כוס קוואקר
- לתיבול:** כפית חרדל, כפית מייפל, כפית רסק עגבניות, מלח ופלפל



מרק אפונה מפנק צהריים (להוסיף חלבון) | ערב

מצרכים:

8-6 מנות:

- 1 בצל גדול חתוך גס
- 4 גזרים חתוכים גס
- 2 גבעולי סלרי חתוכים גס
- 2 שיני שום קלופות
- ענף רוזמרין טרי, טימין ועלה מרווה (אפשר להחליף בעלה דפנה שיש להוציא לפני שטוחנים)
- 3 כפות שמן זית
- חצי כפית כמון
- כפית מייפל
- מלח ופלפל
- 2 כוסות אפונה ירוקה יבשה
- 2 ליטר מים (אפשר להוסיף עוד במידת הצורך)

אופן ההכנה:

1. מחממים סיר גדול של מרק עם שמן זית
2. מוסיפים את כל הירקות לסיר יחד עם עשבי התיבול ומטגנים היטב 5 דקות
3. מוסיפים כמון, מייפל, מלח ופלפל ומטגנים יחד עוד 2 דקות
4. מוסיפים אפונה, מים, מכסים ומבשלים 20-25 דקות עד שהאפונה רכה למאכל
5. טוחנים את כל המרק (מאוד נוח עם בלנדר מוט), מתקנים טעמים ומוסיפים עוד מים במידת הצורך כדי להגיע למרקם האהוב עליכם



טאקו טופו מושלם צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-220 מעלות
2. מסדרים את כל רכיבי הטופו על מגש מרופד בנייר אפיה. מערבבים היטב, משטחים לשכבה אחת ואופים 20-25 דקות עד שהכל צלוי היטב
3. לסלט- מערבבים בקערה את רכיבי הרוטב. מוסיפים כרוב וכוסברה ומערבבים הכל עד לאחידות
4. להרכבת הטאקו- מניחים מעל טורטיה מעט מסלט הכרוב, מעל המטופו והירקות ונהנים מכל ביס

מצרכים:

ל- 4-6 מנות:

לטופו-

- 400 גרם טופו חתוך לרצועות
- 1 פלפל אדום חתוך לרצועות
- 1 פלפל צהוב חתוך לרצועות
- 1 בצל סגול פרוס דק
- 2 כפות תבלין מקסיקני
- 4 כפות שמן זית
- מלח

לסלט כרוב-

- כרוב קטן קצוץ קטן (אפשר להשתמש בשקית מוכנה, 255 גרם)
- חופן כוסברה קצוצה

- לרוטב:** חצי כוס יוגורט, כפית מייפל, מיץ מחצי לימון, מלח, פלפל ומעט ציילי)



מגש עוף ובטטות בסגנון אסיאתי צהריים

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. מסדרים את כל המצרכים בתבנית מרופדת בניר אפיה בשכבה אחת (כדאי לבחור תבנית עם שוליים כדי שיתגבש רוטב טעים בתחתית)
3. לרוטב- מערבבים הכל בקערה קטנה ומורחים מעל העוף והירקות
4. אופים 30-40 דקות תוך כדי שהופכים את העוף באמצע אפיה לאחר שהשחים כדי לאפשר לו צליה וקבלת טעמים מכל הכיוונים

מצרכים:

ל- 4-5 מנות:

- 12 שוקיים או קילו פילה עוף
- 1 בטטה גדולה חתוכה לקוביות
- 1 בצל חתוך לרבעים
- 3 שיני שום שלמות

לרוטב-

- רבע כוס סויה
- רבע כוס מיפל
- מיץ מלימון שלם
- כף חרדל
- כף רסק עגבניות
- כפית שמן שום
- מלח



עוף ברוטב סויה, חרדל ומייפל צהריים

אופן ההכנה:

1. מערבבים בקערה גדולה את כל רכיבי הרוטב
2. מכניסים פנימה את נתחי העוף ומערבבים עד שהכל מצופה. ניתן להכין את העוף מיד וניתן להשרות עד יממה במקרר
3. מחממים מחבת פסים ומטגנים את העוף כ-5 דקות מכל צד שהוא מוכן. מוסיפים למחבת החמה את שארית הרוטב מהקערה, מבשלים עוד דקה ומגישים

מצרכים:

ל- 8-10 מנות:

קילו חזה/פילה עוף
רוטב-

- 3 כפות רוטב סויה
- 2 כפות מייפל
- 2 כפות שמן זית
- כף חרדל גרגרים
- נגיעה של מלח



עוף/טופו במרינדה כוסברה אסיאתית מדהימה צהריים

אופן ההכנה:

1. מחממים מחבת פסים איכותית על הגז ללא שמן
2. טוחנים את כל רכיבי המרינדה בבלנדר או מעבד מזון קטן, מעבירים לקערה ומערבבים יחד עם העוף/טופו.
3. מניחים את העוף/טופו על מחבת פסים לצריבה של 3-4 דקות מכל צד עד שהעוף מוכן ומתקבל צבע זהוב.

מצרכים:

8 חזה עוף (שניצלים) או חבילת טופו (450) גרם חתוך לסטייקים

למרינדה:

רבע כוס כוסברה טריה
5 עלי בזיליקום טריים
2 כפות רסק עגבניות
2 כפות רוטב סויה
כף מייפל/סילאן
כף שמן זית
כפית חרדל דיזון
כפית מלח



עוף/טופו במרינדה כורכום עשבי תיבול צהריים

אופן ההכנה:

1. קוצצים את כל עשבי התיבול קטן קטן (עם סכין או עם מעבד מזון קטן)
2. מערבבים את יתר החומרים בקערה לרוטב אחיד
3. מניחים את הטופו (פרוס לסטייקים) או פילה העוף בפנים ומערבבים עד שהמרינדה מצפה היטב את הכל
4. ניתן לתת לזה לנוח כמה שעות או להניח מיד על מחבת פסים לזהות ללא שמן ל-5 דקות מכל צד עד להשחמה ושהעוף מוכן.

מצרכים:

למרינדה ל-600 גרם
נתחוני/חזה עוף או טופו:

למרינדה-

חופן קטן של פטרוזיליה
חופן קטן של כוסברה
5 עלי בזיליקום
5 עלי נענע גדולים
כף חרדל
כף מייפל
כפית אבקת כורכום
3 כפות שמן זית
כף מיץ לימון
כפית מלח



חזה עוף ואפונה ברוטב פפריקה מטריף צהריים

אופן ההכנה:

1. מחממים סיר רחב עם שמן זית ומטגנים את הפילה עוף כ-3 דקות מכל צד עד להזהבה
2. טוחנים את רכיבי הרוטב בבלנדר ומעבירים לסיר העוף
3. מכסים ומבשלים 5 דקות. מוסיפים את האפונה, מערבבים יחד ומגישים

מצרכים:

ל- 4-5 מנות:

קילו חזה/פילה עוף
2 כפות שמן זית
כוס אפונה ירוקה קפואה

לרוטב:

חופן פטרוזיליה
שן שום קלופה
כף פפריקה מתוקה
כפית מייפל
כפית מלח
כוס מים
מיץ מחצי לימון



בורקס מטריף וקל משיבולת שועל בוקרא ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. טוחנים בבלנדר את רכיבי הבצק עד שמתקבלת בלילה יחסית דלילה (כמו מרקם לקרפ)
3. מעבירים חצי מהבלילה למגש תנור מרופד בניר אפיה ועם כף משטחים לשכבה אחידה ודקה
4. למילוי- מערבבים את כל הרכיבים ומפזרים מעל הבלילה במגש באופן כמה שיותר שווה
5. עם כף מפזרים מהבלילה שנותרה מעל מילוי הגבינה. שוב, כמה שיותר באופן אחיד אבל גם אם זה לא מכסה הכל זה לגמרי בסדר
6. מפזרים שומשום על כל הבורקס ואופים 25-30 דקות עד המאפה ממש ממש זהוב
7. מוציאים, עם גלגלת פיצה חותכים לריבועים ומגישים חם או בטמפי' החדר

מצרכים:

למגש תנור גדול חתוך לריבועים:

לבצק-

- 1 כוס קמח שיבולת שועל
- 1 כוס מים
- 2 כפות שמן זית
- חצי כפית מלח

למילוי גבינות-

- 2 כוסות מוצרלה מגודרת
- 1/3 כוס פטה מפוררת
- 2 ביצים
- 1/4 כוס חלב צמחי
- מלח ופלפל

לציפוי-

רבע כוס שומשום



בורקס תרד מהיר וטעים מקמח חומוס/עדשים

בוקר א ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. טורפים יחד בקערה את כל רכיבי הבליילה עד לאחידות ובלילה ללא גושים (אפשר לטחון את זה בבלנדר קטן)
3. למילוי תרד - קוצצים במעבד מזון את התרד, מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים עם כף או ממש מעט במעבד מזון
4. להרכבת הבורקס - מעבירים חצי מבליילת החומוס למגש מרופד בנייר אפיה ומשטחים לשכבה אחת. מפזרים מעל באופן אחיד את מילוי התרד, מעל בוזקים את יתרת בליילת החומוס עד שזה כמעט מכסה את התרד באופן שווה. זה בסדר אם יש חורים.
5. מפזרים מעל שומשום ואופים 25-30 דקות עד שהבורקס זהוב וקריספי

מצרכים:

למגש תנור שלם:

לבליילה-

- כוס קמח חומוס/עדשים
- כוס מים
- 2 כפות שמן זית
- חצי כפית מלח

למילוי תרד-

- 4 חופנים גדולים של תרד
- כוס וחצי מוצרלה מגורדת
- חצי כוס פטה מפוררת
- 1 ביצה

מלח ופלפל

לפיזור מעל-

- 4 כפות שומשום



בורקס קינואה מושלם בוקרא ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. טוחנים בבלנדר את רכיבי הבצק עד שמתקבלת בלילה יחסית דלילה (כמו מרקם לקרפ)
3. מעבירים חצי מהבלילה למגש תנור מרופד בניר אפיה ועם כף משטחים לשכבה אחידה ודקה
4. למילוי- מערבבים את כל הרכיבים ומפורים מעל הבלילה במגש באופן כמה שיותר שווה
5. עם כף מפורים מהבלילה שנותרה מעל מילוי הגבינה. שוב, כמה שיותר באופן אחיד אבל גם אם זה לא מכסה הכל זה לגמרי בסדר
6. מפורים שומשום על כל הבורקס ואופים 25-30 דקות עד המאפה ממש ממש זהוב
7. מוציאים, עם גלגלת פיצה חותכים לריבועים ומגישים חם או בטמפי' החדר

מצרכים:

למגש תנור גדול:

לבצק-

- 1 כוס קינואה לבנה שהושרתה במים 3-4 שעות
- 3/4 כוס מים
- 2 כפות שמן זית
- חצי כפית מלח

למילוי גבינות-

- 3 כוסות מוצרלה מגורדת
- 1/3 כוס פטה מפוררת
- 1 ביצה

- 1/4 כוס חלב צמחי
- מלח ופלפל

לציפוי-

רבע כוס שומשום



פיצה כרובית משגעת ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. מכניסים את הכרובית למעבד מזון וקוצצים אותה לחתיכות ממש קטנות
3. מוסיפים את יתר הרכיבים ומעבדים היטב שוב עד שמתקבל בצק ממש אחיד וסמיך
4. מחלקים את הבלילה לשני מגשים מרופדים בניר אפיה. על כל בלילה מניחים עוד ניר אפיה ומשטחים עם הידיים למלבן גדול ודקיק
5. אופים את הבצק 15-10 דק' עד שהבצקים קריספיים וזהובים ממש
6. מורחים רוטב פיצה, גבינה, תוספות שאוהבות ואופים 10 דק' עד שהפיצה זהובה
- 7.

מצרכים:

לשני מגשים גדולים:

- כרובית קטנה חתוכה לפרחים
- כוס קמח חמוס
- 2 ביצים
- רבע כוס טחינה גולמית
- 2 כפות שמן זית
- כפית מלח
- להרכבה-

רוטב פיצה ביתי

400 גרם מוצרלה מגורדת



פשטידת קישוא וברוקולי מהמקפיא בוקר | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. מחממים מחבת עם 2 כפות שמן זית ומטגנים את הבצל 2-3 דקות עד להזהבה
3. בקערה מערבבים היטב ביצים, חלב קוקוס, פטה, קמח שקדים, 2 כפות שמן זית ואבקת אפיה
4. מוסיפים לקערה בצל מטוגן, ברוקולי קפוא, קישוא, מתבלים במלח ופלפל ומערבבים היטב
5. מעבירים לתבנית מלבנית פיירקס מרודפת בניר אפיה ומשטחים לשכבה אחת
6. מפזרים שומשום ואופים 20-25 דק' עד להזהבה

מצרכים:

- 1 בצל קטן קצוץ קטן
- 340 גרם פרחי ברוקולי קפואים (אין צורך להפשיר)
- 1 קישוא חתוך לקוביות קטנות
- 3 ביצים
- 1/2 כוס חלב קוקוס
- 1/2 כוס פטה מפוררת (לא חובה)
- 1 כוס קמח שקדים
- 4 כפות שמן זית
- 1 כפית אבקת אפיה
- מלח ופלפל
- לפיזור:** 2 כפות שומשום



לביבות עדשים וירקות בלי קמח וביצים בוקר ארבל צהרים

אופן ההכנה:

1. מניחים את העדשים בקערה בינונית וממלאים את הקערה במים. משרים את העדשים 2-3 שעות
2. מחממים תנור ל- 200 מעלות
3. מסננים את העדשים (אין צורך לשטוף), חותכים את הירקות גס ומכניסים את כל הרכיבים למעבד מזון
4. קוצצים הכל יחד עד שמתקבלת בלילה דלילה ואחידה
5. עם כף גלידה קטנה או ידיים מסדרים קציצות על תבנית מרופדת בנייר אפיה, מפזרים שומשום ואופים 15-20 דק' עד להשחמה בחלק העליון והתחתון

מצרכים:

- ל-35 לביבות:
- 1 כוס עדשים אדומות/צהובות
 - 1 בטטה בינונית או 2 גזרים
 - 1 קישוא
 - 1 בצל קטן
 - 1/4 כוס טחינה גולמית
 - 2 כפות שמן זית
 - מלח ופלפל
 - מעט שומשום לפיזור מעל



לביבות כל מה שיש במקרר בוקר | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. מכניסים למעבד מזון את כל הירקות ומפעילים בפולסים את המכשיר עד שכל הירקות נקצצים ממש קטן אבל לא מדי. אני אוהבת שזה גודל חיתוך כמו גירוד פחות או יותר.
3. מוציאים את הסכין הפנימית, מוסיפים לתוך קערת מעבד המזון את יתר הרכיבים ומערבבים עם כף עד לאחידות
4. עם כף לוקחים כל פעם כמות קטנה, מניחים על תבנית מרודפת בניר אפיה ומעט מועכים עם הכף כדי לייצר לביבה שטוחה
5. מפזרים מעט שומשום ואופים 10-15 דקות עד שהן מזהיבות בחלק התחתון והעליון

מצרכים:

לכ-35 לביבות:

- 1 בטטה חתוכה גס
- 2 זוקיני חתוכים גס
- חופן תרד בייבי (ככוס וחצי)
- חצי בצל סגול
- 2 ביצים
- 4 כפות שמן זית
- 3/4 כוס קמח שיבולת שועל
- חצי כוס פטה מפוררת (לא חובה)
- מלח ופלפל

לפיזור: שומשום



מאפה כוסמת ותרד דקיק וטעים בוקר | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. מסננים ושוטפים היטב את הכוסמת ומכניסים לבלנדר עם יתר רכיבי הבליה. טוחנים היטב עד למרקם דליל
3. למילוי תרד- קוצצים במעבד מזון את התרד ועשבי התיבול, מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים עם כף או ממש מעט במעבד מזון
4. להרכבת המאפה- מעבירים חצי מבליית הכוסמת למגש מרופד בניר אפיה ומשטחים לשכבה אחת. מפזרים מעל באופן אחיד את מילוי התרד, מעל בוזקים את יתרת בלילת הכוסמת עד שזה כמעט מכסה את התרד באופן שווה. זה בסדר אם יש חורים.
5. מפזרים מעל שומשום ואופים 25-30 דקות עד שהמאפה זהוב וקריספי

מצרכים:

למגש תנור גדול:

בלילת הכוסמת-

- 1 כוס כוסמת ירוקה שהשרינו ללילה או לפחות 3 שעות
- 1 כוס מים
- 2 כפות שמן זית
- חצי כפית מלח

למילוי תרד-

- 4 חופנים גדולים של תרד
- עשבי תיבול שאוהבים כמו בזיליקום, פטרוזיליה ואורגנו
- 2 כפות שמן זית
- כוס מוצרלה מגורדת
- חצי כוס פטה מפוררת
- 1 ביצה
- כף זעתר
- מלח ופלפל

לפיזור מעל-

- 4 כפות שומשום



בורקס דפי אורז במילוי תרד, גבינות וזעתר בוקר א ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 200 מעלות
2. בקערה מערבבים יחד את כל חומרי המילוי ומניחים בצד
3. מרטיבים את דפי האורז כמה שניות במים חמימים ופורסים על השיש
4. במרכז כל דף אורז מניחים 2-3 כפות מהמילוי
5. סוגרים את דף האורז מכל צדדיו לריבוע יפה ומניחים על מגש מרופד בניר האפיה כשהחלק הסגור כלפי מטה
6. מורחים מעט ביצה, מפזרים שומשום ואופים כ-15 דקות עד שלהזהבה ושהבורקס ממש קריספי בחלק העליון והתחתון

מצרכים:

ל- 8 בורקסים:

8 דפי אורז עגולים
ביצה טרופה
מעט שומשום לפיזור מעל

למילוי תרד-

3 חופנים של תרד ביבי טרי
קצוץ קטן
חצי כוס מוצרלה מגורדת
1/3 כוס פטה מפוררת
כף זעתר
מלח ופלפל



פשטידת תרד מושלמת מהירה במיוחד ערבא בוקר

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות
2. מערבבים יחד בקערה את כל רכיבי הבליה
3. מוסיפים תרד ובצל מטוגן ומערבבים היטב עד לאחידות
4. מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפיה, מפזרים מעט שומשום ואופים 25 דקות עד להזהבה, חותכים ונהנים

מצרכים:

לתבנית מלבנית אחת:

לבליה-

3 ביצים

2 כפות שמן זית

חצי כוס חלב צמחי

חצי כוס קוואקר

כוס קמח שקדים

כפית אבקת אפיה

נגיעה של אגוז מוסקט

מלח ופלפל

תוספות אופציונליות: 1/3 כוס

פטה מפוררת ו-2 כפות צנוברים

לציפוי: מעט שומשום

לירקות-

שקית תרד קפוא קצוץ (450

גרם, אין צורך להפשיר)

1 בצל קצוץ שטיגנו ב-2 כפות

שמן זית עד להזהבה



פיצה עדשים דקה ברבע שעה הכנה!

ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-220 מעלות (טורבו)
2. מניחים בקערה קמח עדשים וכוס מים וטורפים ממש ממש טוב עד שאין גושים. מוסיפים את יתר החומרים (כולל עוד חצי כוס מים) ומערבבים היטב עד שהכל מתאחד ואין גושים. (אפשר גם לטחון את הכל בבלנדר כדי לקבל תערובת ממש חלקה אבל לא חייב)
3. מעבירים את הבליילה למגש עם נייר אפיה טיפה משומן או 2 תבניות פיצה מעט משומנות ומזיזים את התבנית כדי לשטח את הבליילה על כל התבנית. ככל שהיא יותר דקה, היא יותר טעימה!
4. אופים 10 דקות, מוציאים מהתנור, מורחים בכמה כפות רוטב פיצה, גבינות, מפזרים עשבי תיבול, שום מעל ואופים 5 דקות נוספות בטמפי' מקסימלית עד שהפיצה זהובה והקצוות ממש שחומים וקריספיים.

מצרכים:

- כוס קמח עדשים אדומות
- כוס וחצי מים
- כפית אבקת אפיה
- 2 כפות שמן זית
- כפית מלח
- נגיעה של שמן זית לשימון
- תבנית מלבנית אחת גדולה או 2 עגולות של פיצה

לתוספות:

- רוטב עגבניות מהיר לפיצה
גבינת מוצרלה או שילוב של מוצרלה ופרמזן
כמה עלי בזיליקום או אורגנו
טריים או כפית אורגנו מיובש
- לתוספת שום:** 4 שיני שום
כתושות טרי או קפוא של "דורות"



קרפ חומוס קריספי ודק במילוי עשבי תיבול ופטה בוקר | ערב

מצרכים:

ל-5 קרפים דקים:

חצי כוס קמח חומוס/עדשים
חצי כוס קמח טפיוקה (לא
לותר עליו כיוון שזה מאפשר
לקרפ להתאחד היטב ולקבל
מרקם מעולה)
כוס מים
כף שמן זית

חצי כפית אבקת אפיה
חצי כפית מלח

כפית שמן זית רק לקרפ הראשון

סלסט ירוקים למילוי:

חופן תרד בייבי קצוץ
חופן עשבי תיבול שאוהבים כמו
פטרוזיליה, בצל ירוק, שמיר,
כוסברה קצוצים
חצי כוס פטה מפוררת או כל
גבינה אחרת שאוהבים (אפשר
לותר על גבינה כאופציה
טבעונית)
מעט מלח ופלפל שחור

אופן ההכנה:

1. אופן הכנת הקרפ:

- מכניסים לקערה את הקמחים, אבקת האפיה, שמן הזית, המלח וחצי כוס מים וטורפים היטב. מוסיפים את חצי כוס המים שנותרה וטורפים שוב עד שמתקבלת בלילה דלילה ללא גושים.
- מחממים מחבת (עדיף מחבת קרפים אם יש) עם כפית שמן זית, מעבירים כשליש כוס בלילה למחבת ומנערים אותה מהר כדי לייצר קרפ דקיק שיתפרס על כל המחבת. מטגנים את המחבת 2-3 דקות והופכים לצד השני לעוד דקה. ממשיכים כך עם יתר הבלילה.

למילוי:

- מערבבים את הסלטון יחד בקערה
- מניחים על מחבת חמה קרפ, מעל מפזרים כמות יפה מסלט הירוקים, מניחים מעל עוד קרפ מוכן ומטגנים 2 דקות מכל צד עד שהקרפ קריספי וזהוב



סלט קינואה בוטנים מדהים צהריים (להוסיף חלבון) | ערב

אופן ההכנה:

1. מסדרים את כל מצרכי הסלט בקערת הגשה גדולה
2. לרוטב- מערבבים את כל הרכיבים בקערה קטנה, שופכים לקערת הסלט ומערבבים היטב. ניתן לפזר מעט בוטנים קליינים מעל

מצרכים:

ל-4-5 מנות:

- 4 כוסות קינואה מבושלת
- חופן כוסברה קצוץ
- חצי כרוב סגול קצוץ דק
- כוס אפונה ירוקה
- 3 מלפפונים פרוסים
- 2 גורים גדולים חתוכים לרצועות
- דקיקות (כדאי לעשות זאת עם קולפן)

לרוטב-

- רבע כוס חמאת בוטנים (ללא סוכר)
- 3 כפות מייפל
- 3 כפות רוטב סויה
- 2 כפות מיץ לימון
- כפית שמן שומשום
- כפית מחית צ'ילי (לא חובה)



ארוחת שאריות קינואה צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן זית במחבת גדולה ומטגנים את הבצל והזוקיני כמה דקות עד להזהבה
2. מוסיפים את הטופו והכרוב ומטגנים עוד כמה דקות עד להזהבה נוספת
3. מוסיפים קינואה ואת הרוטב ומטגנים עוד 2-3 דקות
4. מכבים את האש, מוסיפים תרד וכוסברה, מערבבים ומגישים

מצרכים:

למנה אחת:

- 150-200 גרם טופו/חזה עוף
- חנור לקוביות
- 3/4 כוס קינואה מבושלת
- חתיכה קטנה של בצל פרוס דק
- זוקיני קטן פרוס
- חצי כוס כרוב קצוץ (אפשר לקנות מוכן בשקית)
- חצי כוס תרד בייבי
- חופן כוסברה קצוצה
- כף שמן זית

לרוטב-

- כף רוטב סויה
- כף מייפל/סילאן
- מיץ מחצי לימון
- מעט ג'ינג'ר טרי מגורד
- כפית מלח (אם הקינואה מתובלת, ניתן להפחית)
- כפית שמן שומשום (לא חייב)



פסטה ברוטב עגבניות ופלפלים צהריים | ערב

מצרכים:

ל- 2-3 מנות:

- 250 גרם פסטה קטניות או קינואה
- 2 כפות שמן זית
- 2 עגבניות קצוצות
- 1 פלפל אדום פרוס דק
- 1 בצל סגול פרוס דק
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- חצי כוס מים
- 2 שיני שום כתושות

לתיבול: כפית מייפל, מיץ מחצי לימון, מעט ציילי גרוס, מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן זית במחבת
2. מוסיפים בצל, שום, פטרוזיליה, עגבניות ופלפלים ומטגנים 5-7 דקות עד לקבלת צבע זהוב ומרקם רך
3. מוסיפים את רכיבי תיבול ומטגנים יחד עוד 3 דקות
4. מוסיפים מים ומבשלים יחד 5 דקות
5. מוסיפים את הפסטה, מערבבים היטב, מתקנים טעמים ומגישים



פסטה קישואים חריפה צהריים | ערב

אופן ההכנה:

1. מחממים מחבת עם שמן זית
2. אליה מוסיפים את הבצל, השום, הקישוא והטימין ומטגנים על להבה גבוהה כ-5 דקות עד שהבצל מתרכך ממש והקישוא מתחיל לקבל צבע צלוי. מוסיפים מייפל, שאטה, מלח ופלפל ומטגנים יחד עוד 3 דקות
3. מוסיפים את הפסטה המבושלת ומטגנים יחד עוד 5 דקות עד שהפסטה מתחילה לקבל צבע זהוב ונהית קריספית
4. מכבים את האש, מוסיפים מיץ לימון ומגישים

מצרכים:

- ל- 3-4 מנות:
- 250 גרם פסטה
- עדשים/חומס/כוסמין מלא
- מבושלת ומסוננת
- לרוטב-
- 2 כפות שמן זית
- בצל סגול פרוס דק דק
- 3 שיני שום קצוצות
- 1 זוקיני חתוך לחצי ואז לפרוסות
- דקות
- כפית מייפל
- מיץ מחצי לימון
- ענף טימין טרי/אורגנו/רוזמרין
- חצי כפית פלפל שאטה או שמן
- ציילי
- מלח ופלפל



סלט פסטה מושלם בוקר | ערב | צהרים

אופן ההכנה:

1. מניחים את כל רכיבי הסלט בקערה גדולה
2. טוחנים את כל רכיבי הרוטב בבלנדר קטן/מעבד מזון ומערבבים יחד עם רכיבי הסלט

מצרכים:

סלט גדול:

- חבילה (250 גרם) של פסטה חומס/עדשים מבושלת
- מלפפון גדול פרוס
- 20 עגבניות שרי חצויות
- 1 גבעול סלרי קצוץ
- חצי בצל סגול קטן פרוס דק
- חופן נענע ובזיליקום קצוץ
- חצי כוס זיתי קלמטה קצוצים
- חצי כוס פטה מפוררת (לא חובה)
- חופן גדול של בייבי תרד

לרוטב-

- חצי כוס פטרוזיליה טריה
- רבע כוס שמן זית
- 2 כפות מייפל
- 2 כפות חלב צמחי
- מיץ מלימון שלם
- כפית חרדל דיזון
- שן שום קטנה
- כפית מלח



סלט פסטה עם ברוקולי ועגבניות ברוטב פסטו ערב צהרים

מצרכים:

ל-4-5 מנות:

500 גרם פסטה

(עדשים/חומס/כוסמין/קינואה
וכו')

20 עגבניות שרי חצויות

ראש ברוקולי חתוך לפרחים
קטנים

אופן ההכנה:

1. לפסטו- טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר קטן עד שמתקבל

פסטו סמיך וטעים במיוחד

2. לפסטה- מבשלים את הפסטה לפי הוראות ההכנה מאחור

ו-3 דקות לפני הסיום מוסיפים לאותו סיר את פרחי הברוקולי

לבישול מהיר עד שהברוקולי מקבל צבע ירוק בוהק. מסננים,

שוטפים היטב ומעבירים לקערה גדולה

3. לקערה מוסיפים את העגבניות והפסטו, מערבבים היטב

ומגישים

לפסטו-

חופן עשבי תיבול טריים בכמות

גדולה (אני השתמשתי

בבזיליקום, פטרוזיליה ושמיר)

חצי כוס שמן זית

1/3 כוס אגוזים שאוהבים כמו

פקאן, אגוזי מלך, קשיו וכו'

מיץ מחצי לימון

כפית חרדל

כפית מיפל

מלח ופלפל



מאפינס בננה שיבולת שועל

בשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מכניסים לבלנדר גדול בננות, ביצים, מייפל, שמן קוקוס, חלב ותמצית וניל וטוחנים לבליה אחידה ודלילה
3. מוסיפים לבלנדר קמח שקדים, קמח שיבולת שועל ואבקת אפיה וטוחנים שוב עד לאחידות
4. מוסיפים קוואקר, מערבבים עם כף עד לאחידות וממלאים 12 תבניות מאפינס עד $3/4$ גובה עם הבליה (ניתן להוסיף קצת שוקולד צ'יפס מעל)
5. אופים 15-20 דק' עד שהמאפינס יציבים ומעט זהובים

מצרכים:

- ל- 12 מאפינס גדולים:
- 2 בננות בשלות מקולפות
 - 2 ביצים
 - $1/2$ כוס מייפל
 - $1/3$ כוס שמן קוקוס
 - כוס חלב צמחי
 - כוס קמח שקדים
 - כוס קמח שיבולת שועל
 - חצי כוס קוואקר
 - כף אבקת אפיה
 - כפית תמצית וניל
 - אופציונלי: מעט שוקולד צ'יפס



מאפינס אוכמניות

נשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מניחים את כל הרכיבים בקערה פרט לאוכמניות וטורפים על לקבלת תערובת אחידה
3. מוסיפים את האוכמניות, מערבבים רק עד שהן מעורבבות בתערובת וממלאים עם הבליילה תבניות מאפינס עד $3/4$ גובה
4. אופים 12-15 דקות עד שהמאפינס זהובים ויציבים

מצרכים:

ל-12 מאפינס גדולים:

- כוס קמח שקדים
- כוס קמח שיבולת שועל
- חצי כוס שיבולת שועל שלמה
- חצי כוס שמן קוקוס
- חצי כוס מייפל
- 3 ביצים
- רבע כוס חלב צמחי/מים
- כף אבקת אפיה
- כפית תמצית וניל
- כוס אוכמניות קפואות



מאפינס בוקר שיבולת שועל ושוקולד צ'יפס

בשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. טורפים יחד את כל הרטובים בקערה גדולה, מוסיפים את היבשים ומערבבים היטב
3. מעבירים לתבנית מאפינס עד 3/4 גובה ואופים 12-15 דקות רק עד שהם יציבים ומעט זהובים

התאמה למי שרוצה ללא גלוטן-

- במקום הקמחים במתכון:
- כוס קמח שקדים
 - 3/4 כוס קמח אורז מלא
 - רבע כוס טפיוקה

מצרכים:

12-מאפינס:

לרטובים-

- 3 ביצים
- כוס חלב צמחי
- (סויה/שקדים/שיבולת שועל)
- חצי כוס מייפל
- חצי כוס שמן קוקוס נוזלי
- כפית וניל

ליבשים-

- כוס קמח כוסמין מלא
- חצי כוס שיבולת שועל
- שלמה/עבה
- חצי כוס קמח שקדים
- חצי כוס שוקולד צ'יפס
- כף אבקת אפיה



עוגיות שוקו שיבולת שועל נשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות/360f
2. מערבבים את כל הרכיבים יחד בקערה גדולה עד שמתקבלת בלילה דביקה ואחידה
3. מייצרים כדורים קטנים עם ידיים מעט רטובות או כף גלידה קטנה
4. אופים 15 דקות עד שהעוגיות זהובות ויציבות

מצרכים:

ל- 45 עוגיות:

- כוס קמח שיבולת שועל
- כוס שיבולת שלמה
- חצי כוס שמן קוקוס נוזלי
- חצי כוס קקאו
- חצי כוס מים
- כוס סוכר קוקוס
- חצי כוס שוקולד צ'יפס
- כפית תמצית וניל
- כפית אבקת אפיה
- חצי כפית סודה לשתייה



טראפּלס שוקולד מקמח שקדים שמכינים ב-5 דקות

נשנוש

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים יחד עד שמתקבל בצק רך וממש נוח לעבודה. טועמים ומבינים אם המתיקות מתאימה לכן או שתרכו עוד טיפה להמתיק.
2. מייצרים כדורים, מצפים בקוקוס, שומרים במקרר ונהנים ממתוק כיפי ומשביע עם התה

מצרכים:

ל-15 כדורים:

- כוס וחצי קמח שקדים
- חצי כוס קקאו איכותי
- רבע כוס חמאת אגוזים כמו שקדים/טחינה
- רבע כוס שמן קוקוס נוזלי
- נגיעה של תמצית וניל
- שליש כוס מייפל
- לציפוי הכדורים:
- קוקוס טחון



ריבועי קריספי שיבולת שועל ושוקולד צ'יפס

נשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מערבבים את כל הרכיבים בקערה עד לאחידות
3. מעבירים את הבלילה לתבנית מרופדת בנייר אפיה, מניחים מעל הבלילה עוד ניר אפיה ומרדדים למלבן דק ואחיד
4. אופים 15-20 דק' עד שהמלבן מקבל צבע ממש ענברי חזק
5. מצננים לחלוטין, חותכים לריבועים בגודל הרצוי ונהנים

מצרכים:

לכ-40 עוגיות:

- 2 ביצים
- 1/2 כוס שמן קוקוס נוזלי
- 1 כוס סוכר קוקוס
- 2 כוסות שיבולת שועל שלמה/מלאה
- 1/4 כוס קמח שיבולת שועל
- 1/2 כוס שוקולד צ'יפס
- כפית אבקת אפיה
- כפית תמצית וניל
- חצי כפית סודה לשתייה



בראוניז ללא אפיה מושלם נשנוש

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל הרכיבים יחד, מעבירים לתבנית, משטחים עם ידיים רטובות לשכבה אחידה.
2. לציפוי- מחממים במיקרו שוקולד וחלב עד להמסה. מערבבים היטב עם המלח, מעבירים לשכבת הבראוניז ומשטחים לשכבה אחידה.
3. מכניסים לקירור של שעה, חותכים ונהנים. שומרים במקרר.

מצרכים:

לתבנית מלבנית 24/24 ס"מ:

- חצי כוס חמאת אגוזים (שקדים/טחינה/בוטנים)
- חצי כוס קקאו
- חצי כוס מייפל
- כפית תמצית וניל
- כוס קמח שקדים
- 3/4 כוס קמח שיבולת שועל

לציפוי שוקולד-

- 100 גרם שוקולד מריר
- רבע כוס חלב צמחי
- נגיעת מלח



עוגיות "טוב שיש בבית" נשנוש

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות
2. מערבבים את כל החומרים עד שמתקבל בצק אחיד
3. מייצרים עוגיות עם כף גלידה קטנה או ידיים מעט רטובות ומניחים על תבנית מרופדת בניר אפיה
4. פוחסים את העוגיות עם הידיים כדי לשטח אותן מעט ואופים כ-15 דקות עד שהן מזהיבות בחלק העליון והתחתון

מצרכים:

ל-40-35 עוגיות:

- כוס קמח כוסמין מלא (אפשר להמיר לקמח שיבולת שועל)
- כוס קמח שקדים
- כוס שיבולת שועל שלמה
- חצי כוס שמן קוקוס נוזלי
- חצי כוס מייפל
- 1/3 כוס שוקולד צ'יפס
- 1/3 כוס חמוציות
- 1/4 כוס שקדים פרוסים
- כפית אבקת אפיה
- כפית תמצית וניל