ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 1

פריטים 1-85 מתוך 508

31.05.2024

קפונטה סיציליאנית עם ירקות צלויים ומוצרלה

תאריך הכנה: 31.05.2024

מתכון לקפונטה סיציליאנית עם ירקות צלויים ומוצרלה – שילוב מנצח של ירקות טריים צלויים, רוטב עגבניות עשיר, וזיתי קלמטה, מוגש עם כדורי בייבי מוצרלה ובאגט טרי.

מרכיבים / תוספות

להכנת רוטב עגבניות:

- חצי בצל קצוץ
- ¼ כוס שמן זית
- 4 שיני שום חצויות
- 100 גרם רסק עגבניות
- 800 גרם עגבניות מרוסקות (פסאטה)
- כפית טימין טרי קצוץ
- מלח גס לפי הטעם
- פלפל שחור לפי הטעם

להכנת הירקות:

- 2 גזרים
- 2 זוקיני
- 2 בצלים קלופים
- בטטה קטנה קלופה
- 2 פלפלים אדומים
- 2 חצילים
- ½ כוס שמן זית

להרכבת המנה:

- 100 גרם זיתי קלמטה
- 200 גרם כדורי בייבי מוצרלה
- באגט טרי להגשה

הכנה והערות

הכנתי את רוטב העגבניות:

1. טיגנתי על חום בינוני חצי בצל קצוץ עם מעט מלח ב-¼ כוס שמן זית עד שהבצל הפך לשקוף.
2. הוספתי 4 שיני שום חצויות וטיגנתי כדקה.
3. הוספתי 100 גרם רסק עגבניות וטיגנתי כדקה נוספת עד שהרסק שינה מעט את צבעו.
4. הוספתי 800 גרם עגבניות מרוסקות וכפית טימין טרי קצוץ. הנמכתי את חום הכיריים ובישלתי בביעבוע עדין תוך ערבוב מדי פעם למשך 40 דקות. השארתי את הסיר לא מכוסה.
5. תיבלתי במלח גס ופלפל שחור לפי הטעם.

הכנתי את הירקות:

1. שמתי בתבנית 2 גזרים, 2 זוקיני, 2 בצלים קלופים, בטטה קטנה קלופה ו-2 פלפלים אדומים. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. צליתי את הירקות במשך הזמן המשוער הבא: גזרים ובטטה – כ-30 דקות, זוקיני ופלפלים – כ-20 דקות, בצלים – כ-25 דקות, או עד שהתרככו.
2. הוצאתי את הירקות מהתנור וחתכתי אותם לחתיכות גדולות.
3. שמתי בתבנית 2 חצילים חתוכים לקוביות, ערבבתי עם ½ כוס שמן זית והכנסתי לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. צליתי את החצילים במשך כ-30 דקות או עד שהתרככו.

הרכבתי את המנה:

1. ערבבתי בקערה את הירקות הצלויים ואת רוטב העגבניות. תיקנתי תיבול לפי הטעם והשארתי להצטנן לטמפרטורת חדר.
2. הוספתי 100 גרם זיתי קלמטה וערבבתי.
3. שמתי מעל את כדורי הבייבי מוצרלה והגשתי עם באגט טרי.

31.05.2024

פילה ברמונדי בתנור עם פסטה ברוטב עגבניות קטיפתי

תאריך הכנה: 31.05.2024

מתכון לפילה ברמונדי בתנור עם פסטה ברוטב עגבניות קטיפתי – מנה מושלמת לארוחת ערב חגיגית עם טעמים עשירים והכנה קלה.

מרכיבים / תוספות

להכנת רוטב עגבניות קטיפתי:

- חצי בצל קצוץ
- מעט מלח
- ¼ כוס שמן זית
- 4 שיני שום חצויות
- 100 גרם רסק עגבניות
- 800 גרם עגבניות מרוסקות (פסאטה)
- 4 עלי בזיליקום טרי
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם

להכנת הפסטה:

- 2 חבילות פסטה
- כוס ממי הבישול של הפסטה

להכנת הדג:

- חצי כוס שמיר קצוץ
- זסטים קצוצים מ-2 לימונים
- כפית מלח גס
- חצי כפית פלפל שחור גרוס
- 8 פילטים של ברמונדי
- 8 כפיות שמן זית

הכנה והערות

הכנתי את רוטב העגבניות הקטיפתי:

1. טיגנתי על חום בינוני את הבצל הקצוץ עם מעט מלח ב-¼ כוס שמן זית עד שהבצל נהיה שקוף.
2. הוספתי את שיני השום החצויות וטיגנתי כדקה נוספת.
3. לאחר מכן הוספתי את רסק העגבניות וטיגנתי כדקה נוספת עד שהרסק שינה מעט את צבעו.
4. הוספתי את העגבניות המרוסקות, הנמכתי את חום הכיריים ובישלתי בביעבוע עדין תוך ערבוב מדי פעם במשך 40 דקות ללא מכסה.
5. לאחר מכן הורדתי מהאש, הוספתי את עלי הבזיליקום וטחנתי עם בלנדר מוט למחית חלקה.
6. הוספתי מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם.

הכנתי את הפסטה:

1. בישלתי את הפסטה בהתאם להוראות על גבי האריזה. שמרתי כוס ממי הבישול.
2. סיננתי את הפסטה מהמים והחזרתי אותה לסיר.
3. הוספתי את הרוטב הקטיפתי ואת כוס מי הבישול וערבבתי היטב.

הכנתי את הדג:

1. קצצתי את השמיר וזסטי הלימון, וערבבתי עם כפית מלח גס וחצי כפית פלפל שחור גרוס.
2. מרחתי את התערובת על פילטי הברמונדי והזלפתי על כל פילה כפית שמן זית.
3. צליתי בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות למשך 12 דקות.

הגשתי

1. הגשתי את פילה הדג עם הפסטה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב עגבניות לפסטה; פסטה - עקרונות הכנה; פילה אמנון בתנור

31.05.2024

גלידת שמנת עם ממרח שוקולד השחר

תאריך הכנה: 31.05.2024

מתכון לגלידת שמנת עם ממרח שוקולד השחר. גלידה עשירה וקרמית שמכינים בבית עם שמנת מתוקה, חלב מרוכז ממותק ושוקולד השחר. קל, טעים ומושלם לקיץ!

מרכיבים / תוספות

- 500 מ"ל שמנת מתוקה (38% שומן)
- 400 גרם חלב מרוכז ממותק (פחית אחת)
- 100 גרם שוקולד השחר למריחה

הכנה והערות

1. הכנתי את הקצפת: בקערה גדולה, הקצפתי את השמנת המתוקה בעזרת מיקסר עד לקבלת קצפת יציבה ורכה. חשוב להקפיד לא להקציף יתר על המידה כדי שהקצפת לא תהפוך לחמאה.
2. הכנתי את התערובת: הוספתי את החלב המרוכז הממותק והשוקולד למריחה לקצפת, והמשכתי להקציף במהירות נמוכה עד שהתערובת חלקה ואחידה.
3. הקפאתי את הגלידה: העברתי את התערובת לכלי מתאים להקפאה, סגרתי אותו היטב והכנסתי למקפיא לפחות ל-6 שעות, עד שהגלידה התייצבה לחלוטין.
4. ריככתי את הגלידה לפני ההגשה: לפני ההגשה, הוצאתי את הגלידה מהמקפיא והשארתי אותה כמה דקות בטמפרטורת החדר כדי שתתרכך מעט.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

גלידה ביתית ללא מכונה

24.05.2024

רול מלפפונים עם סלמון מעושן וגבינת שמנת

תאריך הכנה: 24.05.2024

מתכון לרול מלפפונים עם סלמון מעושן וגבינת שמנת. שילוב מרענן של מלפפון פריך, גבינת שמנת רכה וסלמון מעושן. מתכון פשוט וקליל, מושלם לאירוח או לארוחת ביניים.

מרכיבים / תוספות

- 2 מלפפונים בינוניים
- ½ כוס גבינת שמנת רכה
- 8 פרוסות סלמון מעושן (כ-150 גרם)
- שומשום שחור לקישוט

הכנה והערות

1. הכנתי את רצועות המלפפון: פרסתי את המלפפונים דק עם קולפן ירקות לרצועות מלפפון דקות.
2. הרכבתי את הרול: סידרתי את רצועות המלפפון על משטח עבודה מכוסה בניילון נצמד, מרחתי שכבה דקה של גבינת שמנת, והוספתי שכבה של סלמון מעושן.
3. גלגלתי וחתכתי: גלגלתי בעזרת הניילון הנצמד לגליל דחוס (גליל שבו המרכיבים מהודקים היטב יחד בעזרת הניילון הנצמד, כך שהרול יהיה אחיד וישמור על צורתו), חתכתי ל-8 חתיכות.
4. העברתי את הרולים לצלחת הגשה, וקישטתי בשומשום שחור.

24.05.2024

פילה ברמונדי בתיבול טימין ולימון עם גראטן תפוחי אדמה

תאריך הכנה: 24.05.2024

מתכון לפילה ברמונדי בתיבול טימין ולימון עם גראטן תפוחי אדמה. שילוב מושלם של דג אפוי בתנור עם תיבול רענן ומנת גראטן קרמי, יוקרתי וטעים להפליא.

מרכיבים / תוספות

להכנת הגראטן:

- תפוחי אדמה (1.5 ק"ג)
- שמנת מתוקה (750 מ"ל)
- חלב (200 מ"ל)
- חמאה (1 כפית)
- שום כתוש (2 שיניים)
- שום שלם (2 שיניים)
- מלח
- פלפל שחור
- אגוז מוסקט

להכנת פילה הברמונדי:

- פילה ברמונדי (4 יחידות)
- טימין טרי קצוץ (2 כפות)
- זסטים מלימון אחד קצוצים דק
- מלח גס (1 כפית)
- פלפל שחור גרוס (¼ כפית)
- שמן זית (4 כפיות)

להגשה:

- פלחי לימון

הכנה והערות

הכנתי את הגראטן:

1. פרסתי את תפוחי האדמה לעובי של 4-5 מ"מ, והשריתי אותם במים קרים לכמה דקות.
2. שמתי בסיר את השמנת, החלב והשום השלם, ותיבלתי בכפית מלח, פלפל שחור ואגוז מוסקט.
3. סיננתי את תפוחי האדמה, ייבשתי אותם עם מגבת והוספתי לסיר. וידאתי שכל תפוחי האדמה מכוסים בנוזלים.
4. הבאתי לרתיחה קלה ובישלתי במשך 15-20 דקות, עד שבלחיצת אצבע אפשר לשבור את פרוסת תפוח האדמה.
5. מרחתי תבנית בחמאה ופיזרתי בתוכה שום כתוש, מלח, פלפל ואגוז מוסקט.
6. פיזרתי שכבת תפוחי אדמה ללא רווחים ותיבלתי במלח, פלפל ואגוז מוסקט.
7. הוספתי עוד שכבה של תפוחי אדמה, עד שנגמרו תפוחי האדמה (2-3 שכבות).
8. צמצמתי את הרוטב עד שהיה בדיוק מספיק לכסות את תפוחי האדמה.
9. שמתי בתנור שחומם מראש ל-160 מעלות ואפיתי במשך 45 דקות. עד שתפוחי האדמה היו רכים.
10. המתנתי שעה לפני ההגשה כדי שהשמנת תתייצב.

הכנתי את פילה הברמונדי:

1. ערבבתי את הטימין, זסטים, מלח ופלפל.
2. שמתי את פילה הברמונדי, צד העור למטה, על תבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה.
3. פיזרתי את תערובת התבלינים על הדג, והזלפתי כפית שמן זית על כל פילה דג.
4. אפיתי בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות במשך 12 דקות, עד שפילה הדג היה מוכן (טמפרטורה פנימית של 63 מעלות).

הגשה

1. הגשתי את פילה הדג עם הגראטן ועם פלחי לימון בצד.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

גרטן תפוח אדמה; פילה אמנון בתנור

24.05.2024

גלידת פיסטוק ביתית עם חמאת פיסטוק וחלב מרוכז

תאריך הכנה: 24.05.2024

מתכון לגלידת פיסטוק ביתית עם חמאת פיסטוק וחלב מרוכז. גלידה עשירה וקרמית שתתמוסס לכם בפה ותשאיר טעם נהדר של פיסטוקים קלויים.

מרכיבים / תוספות

- 500 סמ"ק שמנת מתוקה
- 1 פחית (400 גרם) חלב מרוכז ממותק
- 150 גרם חמאת פיסטוק (ללא סוכר)
- 1 כף תמצית וניל
- חופן פיסטוקים קצוצים לקישוט

הכנה והערות

1. הקצפתי את השמנת המתוקה בקערה גדולה עד לקבלת קצפת רכה.
2. הוספתי בהדרגה את החלב המרוכז והמשכתי להקציף עד שהתערובת הייתה אחידה.
3. הוספתי את חמאת הפיסטוק ותמצית הוניל וערבבתי בעדינות עד שהתערובת הייתה אחידה.
4. העברתי את התערובת לכלי שמתאים להקפאה והחלקתי את החלק העליון. כיסיתי את הכלי והכנסתי למקפיא למשך 6 שעות עד שהגלידה קפאה לחלוטין.
5. הוצאתי מהמקפיא כמה דקות לפני ההגשה כדי שהגלידה תתרכך מעט, ופיזרתי את הפיסטוקים הקצוצים מעל.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

גלידה ביתית ללא מכונה

17.05.2024

שוקי עוף בסגנון צרפתי כפרי עם יין לבן וירקות

תאריך הכנה: 17.05.2024

מתכון לשוקי עוף בסגנון צרפתי כפרי עם יין לבן וירקות. שילוב מנצח של טעמים וניחוחות שייקח אתכם לכפר צרפתי.

מרכיבים / תוספות

- 12 שוקי עוף גדולים
- 4 בצלים גדולים, חתוכים לרצועות
- 6 שיני שום שלמים, קלופים
- 2 גזרים, חתוכים לטבעות בעובי 3 ס"מ
- 6 תפוחי אדמה בגודל בינוני, קלופים וחתוכים לחצאים
- 2 כוסות יין לבן יבש
- 12 גבעולי טימין
- מלח גס לפי הטעם
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את שוקי העוף בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי אותם בנדיבות במלח גס ופלפל שחור גרוס.
2. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על אש גבוהה. כאשר החלו לעלות אדי שמן, הוספתי את שוקי העוף לסיר וצרבתי אותם היטב מכל הצדדים.
3. העברתי את שוקי העוף הצרובים לקערה.
4. הוספתי מעט שמן למחבת ואת תפוחי האדמה והגזר. צרבתי היטב את תפוחי האדמה והגזר מכל הצדדים.
5. הוספתי את שיני השום וטיגנתי תוך ערבוב קל במשך כדקה.
6. העברתי את תפוחי האדמה, הגזר ושיני השום לקערה עם שוקי העוף.
7. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, הוספתי מעט שמן ואת הבצל עם מעט מלח. טיגנתי את הבצל תוך ערבוב מידי פעם במשך כ-40 דקות עד שרצועות הבצל התקרמלו.
8. הוספתי את היין, הבאתי לרתיחה ובישלתי ברתיחה עד שהיין הצטמצם למרקם סירופי.
9. החזרתי לסיר על הבצל המקורמל את תפוחי האדמה, הגזר, שיני השום, הטימין ושוקי העוף (עם הנוזלים שהצטברו בקערה). הנמכתי לחום נמוך מאוד, כיסיתי את הסיר ובישלתי במשך כשעה עד שתפוחי האדמה התרככו והעוף היה מוכן.
10. הגשתי עם באגט טרי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

17.05.2024

לחמניות בגט קריספיות

תאריך הכנה: 17.05.2024

מתכון ללחמניות בגט קריספיות שיכינו לכם טעם של מאפה צרפתי מושלם בבית. המתכון פשוט ומדויק לתוצאה פריכה ונימוחה, תכינו ותתאהבו!

מרכיבים / תוספות

- 500 גרם קמח
- 5 גרם שמרים יבשים
- 333 גרם מים
- 6 גרם מלח

הכנה והערות

1. **הכנתי את תערובת הנוזלים**: שמתי בקערה את המים, השמרים והמלח, וערבבתי עד שהמלח נמס. הנחתי בצד לחמש דקות.
2. **הכנתי את הבצק**: הוספתי את הקמח לתערובת הנוזלים ולשתי את הבצק במיקסר במשך 5 דקות.
3. התפחתי את הבצק: העברתי את הבצק לקערה, כיסיתי אותו עם ניילון נצמד, והנחתי לו לתפוח במקרר במשך 24 שעות. קיפלתי את הבצק קלות מידי 12 שעות.
4. **חילקתי והתפחתי שנית**: לאחר 24 שעות הוצאתי את הבצק מהמקרר, וחילקתי אותו ל-4 חלקים שווים. יצרתי על משטח מקומח כדור מכל חלק, כיסיתי את הכדורים, והנחתי למנוחה למשך 20 דקות.
5. עיצבתי את הבצק: עיצבתי מכל כדור צורת גליל, הנחתי את הגלילים על תבנית מכוסה בנייר אפייה, והנחתי לתפיחה אחרונה במשך כשעה.
6. **חיממתי את התנור**: חיממתי את התנור ל-250 מעלות צלזיוס.
7. **הכנסתי לאפייה**: יצרתי עם סכין חדה חתך לאורך כל גלילי הבצק, והכנסתי את התבנית לתנור. ריססתי מעט מים על גלילי הבצק ואפיתי אותם במשך כ-20 דקות עד שהתקבל קרום חום ויפה.
8. ציננתי: הוצאתי את הלחמניות מהתנור, והנחתי להן להצטנן לחלוטין לטמפרטורת חדר.

17.05.2024

מרק תרד קרמי עם שמנת ושאלוט

תאריך הכנה: 17.05.2024

מתכון למרק תרד קרמי עם שמנת ושאלוט, עשיר בטעמים ומלא בניחוחות, מושלם לארוחה מפנקת. לוקח פחות משעה להכין!

מרכיבים / תוספות

- 300 גרם בצלצלי שאלוט קצוצים
- 50 גרם חמאה
- 200 גרם תרד
- 2 שיני שום
- 2 תפוחי אדמה קלופים, חתוכים לקוביות
- כפית עלי תימין טריים
- 5 ליטר מים
- 250 סמ"ק שמנת מתוקה
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. המסתי את החמאה בסיר גדול על חום בינוני.
2. טיגנתי את בצלצלי השאלוט בחמאה עד שהם הפכו לשקופים.
3. הוספתי את התרד, וטיגנתי אותם במשך 5 דקות עד שהתרד קמל.
4. הוספתי את השום הקצוץ, תפוחי האדמה הקלופים והחתוכים לקוביות, עלי התימין, מים, מלח ופלפל. בשלתי את המרק במשך 40 דקות עד שתפוחי האדמה התרככו.
5. טחנתי את המרק בעזרת מיקסר ידני עד לקבלת מרקם חלק.
6. הוספתי את השמנת המתוקה, ותיקנתי את התיבול לפי הטעם.
7. הגשתי את המרק חם עם באגט וגבינת מנצ'גו בצד.

13.05.2024

קומבו מנצח: המבורגר וצ'יפס פריך במיוחד

תאריך הכנה: 13.05.2024

מתכון להמבורגר וצ'יפס פריך במיוחד: חווית אכילה מושלמת בבית. הכינו צ'יפס פריך והמבורגר עסיסי עם מרכיבים פשוטים וטכניקות בישול נכונות.

מרכיבים / תוספות

להכנת הצ'יפס:

- 5 תפוחי אדמה אדומים עתירי עמילן
- שמן קנולה

להכנת ההמבורגר:

- 1 ק"ג בשר טחון עם 30% שומן
- 1 בצל קצוץ ומטוגן
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

להגשה:

- 5 לחמניות
- 5 עלי חסה שטופים
- מיונז למריחה

הכנה והערות

הכנתי את תפוחי האדמה:

1. חתכתי את התפוחי אדמה לרצועות בעובי של 1 ס"מ. לאחר מכן, השרתי אותם במים קרים במשך שעה במקרר כדי להפחית את כמות העמילן. ייבשתי אותן היטב בעזרת מגבת נייר. יש לוודא שהתפוחי אדמה מתייבשים היטב לפני הטיגון.

טיגון ראשון:

1. חיממתי שמן לטמפרטורה של 170 מעלות צלזיוס וטיגנתי את רצועות התפוחי אדמה למשך 1.5-2 דקות. הכנתי תבנית, ופזרתי עליה את רצועות התפוחי אדמה, ואז קיררתי אותם במקרר במשך שעה.

טיגון שני:

1. חיממתי שמן לטמפרטורה של 200 מעלות צלזיוס וטיגנתי את רצועות התפוחי אדמה עד שהן הפכו לזהובות ופריכות. תיבלתי במלח כאשר הן עדיין חמות.
2. כדי לשמור על איכות הטיגון ולהבטיח פריכות מושלמת חשוב לשמור, במהלך הטיגון, על טמפרטורת שמן קבועה ולא לשים כמות גדולה יתר על המידה של תפוחי אדמה.

הכנתי את ההמבורגר:

1. ערבבתי בקערה את הבשר הטחון, הבצל המטוגן, המלח והפלפל. יצרתי 5 קציצות המבורגר וצליתי אותן במחבת פסים עד להשגת דרגת עשייה מדיום, עד שהטמפרטורה הפנימית הגיעה ל-62 מעלות צלזיוס.

הגשה:

1. מרחתי על כל לחמניה מעט מיונז, הנחתי מעל לכל אחת עלה חסה, ומעליו את ההמבורגר הצלוי.
2. הנחתי את הלחמניות על הצלחת והוספתי לכל אחת מהן את תוספת הצ'יפס הטריים והפריכים לצד ההמבורגר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המבורגר; צ'יפס - תפוח אדמה מטוגן

10.05.2024

מאפינס וניל עם מילוי צ'טני מנגו ורוטב חמאת בוטנים

תאריך הכנה: 10.05.2024

מתכון למאפינס וניל עם מילוי צ'טני מנגו ורוטב חמאת בוטנים: שילוב מנצח של טעמים מתוקים ומעניינים במאפה אחד. נהדר לארוחת בוקר מיוחדת או לפינוק אחר הצהריים.

מרכיבים / תוספות

להכנת המאפינס:

- 250 גרם קמח תופח
- 200 גרם סוכר
- חצי כפית מלח
- 250 מ"ל חלב שיבולת שועל
- 100 גרם מחמאה, מומסת
- 2 ביצים גדולות
- 1 כף תמצית וניל
- צ'טני מנגו (כמות לפי הצורך למילוי)

להכנת רוטב חמאת בוטנים:

- חצי כוס חמאת בוטנים
- 2 כפות דבש
- רבע כוס חלב שיבולת שועל
- קורט מלח

הכנה והערות

הכנתי את המאפינס:

1. ערבבתי את כל החומרים היבשים בקערה אחת: קמח, סוכר ומלח.
2. בקערה נפרדת, ערבבתי את החומרים הרטובים: חלב שיבולת שועל, מחמאה מומסת, ביצים ותמצית וניל.
3. יצקתי את התערובת הרטובה לתערובת היבשה וערבבתי בעדינות כדי לשמור על אווריריות המאפינס ולמנוע יצירת גלוטן חזק.
4. מילאתי כל תבנית מאפינס מסיליקון עד חצי גובהה, הוספתי לכל אחת כפית מהצ'טני ואז הוספתי מעל עוד מהתערובת עד מילוי התבנית.
5. אפיתי בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות צלזיוס במשך 20 דקות.
6. המתנתי שמאפינס התקררו לחלוטין לפני שהוצאתי אותם מהתבנית.

הכנתי את רוטב חמאת בוטנים:

1. שמתי את חמאת הבוטנים, דבש, חלב שיבולת שועל ומלח בקלחת קטנה.
2. חיממתי על אש בינונית, תוך ערבוב עד שהרוטב הסמיך.

הגשה:

1. שמתי מעט מרוטב חמאת הבוטנים במרכז צלחת הגשה אישית, הנחתי מעליו מאפין והגשתי.
2. ניתן להוסיף מעט רוטב נוסף מעל המאפין לפני ההגשה לטעם ולמראה מושך יותר.

10.05.2024

שבלולי בצק עלים במילוי קבב עם באבא גנוש

תאריך הכנה: 10.05.2024

מתכון לשבלולי בצק עלים עם מילוי קבב ובאבא גנוש. מנה מרשימה וטעימה המשלבת בצק עלים פריך עם מילוי בשרי עשיר ורוטב חצילים מעולה. פשוט מושלם לאירוח.

מרכיבים / תוספות

להכנת שבלולי בצק עלים במילוי קבב:

- 2 חבילות בצק עלים מצונן במשקל 300 גרם כל אחת
- ½ ק"ג בשר טחון
- ½ בצל קטן, קצוץ דק
- ¼ חבילה פטרוזיליה, קצוצה דק
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם
- 1 חלמון טרוף עם כף מים

להכנת הבאבא גנוש:

- 2 חצילים בינוניים
- ½ כוס טחינה גולמית
- מיץ מלימון אחד
- 3 שיני שום, קצוצות דק
- ¼ חבילה פטרוזיליה, קצוצה דק
- 2 טיפות נוזל עישון
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את שבלולי בצק עלים במילוי קבב:

1. ערבבתי את בשר הטחון עם הבצל, פטרוזיליה, מלח ופלפל. השארתי את התערובת בקערה במקרר כשעה למיזוג טעמים.
2. הוצאתי את בצק העלים מהמקרר, הנחתי את המלית בשכבה דקה ואחידה על גיליון הבצק.
3. גלגלתי את הבצק עם המלית לרולדה, חתכתי לשבלולים והנחתי על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
4. מרחתי את השבלולים בחלמון טרוף ואפיתי בתנור שחומם מראש ל-195 מעלות צלזיוס למשך 22 דקות.

הכנתי את הבאבא גנוש:

1. דקרתי את החצילים במספר מקומות וצליתי אותם בתנור שחומם ל-190 מעלות צלזיוס במשך 45 דקות, עד שהתרככו.
2. הוצאתי את החצילים מהתנור, קילפתי והוצאתי את התוכן למסננת והנחתי לספיגת נוזלים במשך 15 דקות.
3. בקערה, ערבבתי את תוכן החצילים עם טחינה, מיץ לימון, שום, פטרוזיליה, נוזל עישון, מלח ופלפל. הוספתי מעט מים לפי הצורך, כדי להגיע לסמיכות הרצויה.
4. תיקנתי תיבול לפי הטעם.

הגשתי:

1. מרחתי באופן אחיד מעט מהבאבא גנוש על צלחת הגשה אישית.
2. הנחתי מעל שלושה שבלולים מהגלילות המוכנות.

10.05.2024

צלעות בקר ומחית תפו"א ברוטב יין אדום עשיר

תאריך הכנה: 10.05.2024

מתכון לצלעות בקר ומחית תפוחי אדמה ברוטב יין אדום עשיר: מנה יוקרתית שמשלבת בשר בקר רך ומרקם מחית תפוחי אדמה עדינה עם רוטב יין עמוק ועשיר בטעמים. מושלם לארוחה חגיגית או מיוחדת.

מרכיבים / תוספות

להכנת צלעות בקר ברוטב יין אדום:

- 5 ק"ג צלעות בקר, חתוך לקוביות גדולות מאוד
- 1 בצל, חתוך גס
- 1 גזר, חתוך גס
- 1 ראש סלרי, חתוך גס
- 3 שיני שום שלמות
- 1 כף רסק עגבניות
- 2 כוסות יין אדום יבש
- 2 תיבוליות צלי של קנור
- 2 עלי דפנה
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת מחית תפוחי אדמה רכה בניחוח שום:

- 8 ק"ג תפוחי אדמה לבנים, קלופים וחתוכים לחתיכות קטנות
- 3 שיני שום קלופות
- 2 כפות מלח גס
- 1 כוס חלב שיבולת שועל
- 100 גרם מחמאה
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי מחית תפוחי אדמה רכה בניחוח שום:

1. הנחתי את תפוחי האדמה, שיני השום והמלח בסיר וכיסיתי אותם במים קרים. הבאתי את המים לרתיחה ובישלתי בביעבוע קל במשך 40 דקות עד שתפוחי האדמה התרככו. חשוב לוודא שהמים מכסים את תפוחי האדמה לאורך כל הבישול כדי לאפשר בישול אחיד.
2. לאחר הבישול, סיננתי את התפוחים והשום מהמים ומעכתי אותם למחית חלקה בעזרת ממחה.
3. הוספתי את חלב השיבולת שועל בהדרגה, כלומר, שפכתי קצת חלב, ערבבתי והמתנתי שהחלב ייטמע במחית לפני שהוספתי עוד כמות.
4. לבסוף, הוספתי את המחמאה, שמוסיפה רכות ועושר למחית, וערבבתי עד שנמסה לגמרי במחית.
5. תיקנתי תיבול לפי הטעם באמצעות הוספת מלח ופלפל.

הכנתי צלעות בקר ברוטב יין אדום:

השחמתי את צלעות הבקר:

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר. ייבוש הבשר חשוב לקבלת השחמה אחידה וזהובה.
2. תיבלתי את קוביות הבשר במלח ופלפל לפי הטעם.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה. חשוב להמתין שהשמן יתחמם היטב כדי שהבשר לא ייצרב היטב.
4. לאחר שהשמן חם, הוספתי את קוביות הבשר לסיר, והשחמתי אותם היטב מכל הצדדים עד לקבלת צבע זהוב עמוק ואחיד, ואז העברתי אותם לקערה.

הכנתי את בסיס התבשיל:

1. באותו סיר, הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני והוספתי את הבצל, הסלרי והגזר עם מעט מלח. טיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף.
2. הוספתי את השום, והמשכתי לטגן עוד כמה דקות עד שניחוח השום ניכר.
3. הוספתי את רסק העגבניות ,ובישלתי תוך ערבוב נוסף עד שהרסק שינה את צבעו לצבע עמוק יותר.
4. הוספתי את היין האדום לסיר, והבאתי לרתיחה. בישלתי עד שהנוזל הצטמצם לחצי.
5. החזרתי את הבשר לסיר יחד עם הנוזלים שהצטברו בקערה. הוספתי את עלי הדפנה ותיבוליות הצלי של קנור.

בישול ארוך:

1. הנמכתי את החום למינימום, ובישלתי בביעבוע עדין כארבע שעות. מידי חצי שעה הפכתי את הבשר מדי כדי שכל חלקיו יקבלו חום שווה ויהפכו רכים וטעימים.
2. לאחר סיום הבישול, העברתי את הסיר למקרר ללילה כדי שהטעמים יתמזגו והשומן יוכל להתקשות בחלק העליון, דבר שמקל על הסרתו.

השלמת המנה:

1. למחרת, הסרתי את שכבת השומן המוצקה מהתבשיל והוצאתי את חתיכות הבשר. חיממתי את הרוטב וסיננתי אותו מהירקות.
2. החזרתי את הרוטב המסונן לסיר והבאתי לרתיחה. המשכתי לבשל עד שהרוטב הצטמצם למרקם סירופי וסמיך.
3. החזרתי את חתיכות הבשר לרוטב החם, וחיממתי הכל יחד על חום נמוך מאוד עד שהבשר התחמם והכל התאחד למנה אחת טעימה ומפנקת.

הגשתי את צלעות הבקר ברוטב יין אדום עם מחית תפוחי האדמה:

1. שמתי מחית תפוחי האדמה בניחוח שום במרכז צלחת ההגשה, יצרתי בסיס רך ומעודן שעליו יונחו הקוביות.
2. מעל למחית, הנחתי בעדינות מספר קוביות בשר עשירות ומזגתי מעליהן את הרוטב הסמיך והעשיר.
3. הרוטב נשפך באופן שווה על פני הבשר והמחית, והוסיף להם ברק וטעם עמוק.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

03.05.2024

בנופי פאי לוטוס וקרמל פרווה

תאריך הכנה: 03.05.2024

מתכון בנופי פאי פרווה: פירות טעימים, קרמל חלק וקצפת עשירה בכשרות פרווה ללא חלב. קינוח מושלם שקל להכין וכולם יאהבו!

מרכיבים / תוספות

להכנת שכבת בסיס:

- 120 גרם עוגיות לוטוס
- 60 גרם מחמאה

להכנת קרמל:

- 75 גרם סוכר לבן
- 15 גרם מים
- 80 גרם קרם קוקוס
- 25 גרם מחמאה
- קורט מלח

לשכבת בננות:

- 2 בננות חתוכות לטבעות דקות

לשכבת קצפת:

- 120 גרם קצפת צמחית במתיקות עדינה

הכנה והערות

הכנתי את הקרמל:

1. בישלתי בסיר קטן את המים והסוכר עד שהסוכר הפך לצבע ענבר.
2. באותו הזמן חיממתי את קרם הקוקוס לסף רתיחה.
3. הוספתי לקרמל הענברי את המחמאה, ובישלתי תוך ערבוב נמרץ מספר דקות.
4. מזגתי בהדרגה ותוך ערבוב את קרם הקוקוס החם לקרמל.
5. העברתי לקערה ושמתי בצד להתקרר.

הכנתי את שכבת הבסיס:

1. פוררתי במעבד מזון את עוגיות הלוטוס לפירורים.
2. המסתי במיקרוגל את המחמאה.
3. ערבבתי את פירורי הלוטוס עם המחמאה המומסת.
4. שיטחתי את התערובת על תבנית פאי עגולה.
5. העברתי למקרר לחצי שעה.

הוספתי את שכבות הקרמל והבננה:

1. מזגתי את הקרמל על שכבת הבסיס.
2. שמתי עליה את פרוסות הבננה.
3. העברתי למקרר לחצי שעה.

הכנתי את שכבת הקצפת:

1. הקצפתי במיקסר את השמנת הצמחית לקצפת יציבה.
2. מרחתי את הקצפת על שכבת הבננות.
3. שמרתי במקרר עד ההגשה.

03.05.2024

ירכי עוף בזיגוג דבש-חרדל עם מחית תפוחי אדמה שומית

תאריך הכנה: 03.05.2024

מתכון ירכי עוף בזיגוג דבש וחרדל, מלווה במחית תפוחי אדמה בניחוח שום. הפכו את הארוחה הבאה שלכם לחגיגה קולינרית מושלמת.

מרכיבים / תוספות

להכנת מחית תפוחי אדמה בניחוח שום:

- 5 ק"ג תפוחי אדמה לבנים, קלופים וחתוכים לחתיכות קטנות
- 3 שיני שום קלופות
- 2 כפות מלח גס
- 50 גרם מחמאה
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת ירכי עוף בזיגוג דבש וחרדל:

- 6 ירכי עוף עם עצם ועור, מופרדים לשוק וירך
- 1 כף דבש
- 1 כף חרדל דישון עם גרגרים
- 1 כפית חומץ הדרים
- 1 כפית מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

הכנתי מחית תפוחי אדמה בניחוח שום:

1. הנחתי את תפוחי האדמה, שיני השום והמלח בסיר, וכיסיתי אותם במי ברז. הבאתי לרתיחה ובישלתי בבעבוע קל במשך 40 דקות עד שהתרככו. חשוב לוודא שהמים מכסים את תפוחי האדמה לאורך כל הבישול כדי לאפשר בישול אחיד.
2. סיננתי את התפוחים והשום מהמים ומעכתי אותם למחית חלקה. הוספתי את המחמאה וערבבתי עד שנמסה. מומלץ למעוך את התפוחי אדמה עוד כשהם חמים כדי להבטיח מרקם חלק וללא גושים.
3. תיקנתי תיבול לפי הטעם באמצעות מלח ופלפל.

הכנתי את ירכי עוף בזיגוג דבש וחרדל:

1. ערבבתי בקערה קטנה את הדבש, החרדל והחומץ.
2. ייבשתי את נתחי העוף היטב עם מגבת נייר ותיבלתי מתחת לעור במלח ופלפל. ייבוש העוף לפני הצלייה, עוזר להבטיח שעור העוף יבש כדי לקבל פריכות מרבית.
3. הנחתי רשת על תבנית צלייה וסידרתי את נתחי העוף עליה כך שלא יגעו זה בזה. המרווח בין הנתחים מאפשר זרימת אוויר וצלייה אחידה.
4. הברשתי את העוף בתערובת החרדל והדבש והכנסתי לתנור שחומם מראש ל-205 מעלות צלזיוס למשך 30 דקות.
5. הוצאתי את התבנית, הברשתי שוב בתערובת והחזרתי לתנור לעוד 10 דקות, עד שהעוף הגיע לטמפרטורה פנימית של 74 מעלות. מומלץ לבדוק את הטמפרטורה בחלק העבה ביותר של העוף כדי לוודא שהוא מבושל היטב.
6. הוצאתי את התבנית והנחתי לעוף להצטנן במשך 10 דקות לפני ההגשה. זמן המנוחה מאפשר לנוזלים בתוך העוף להתייצב, מה שמבטיח עסיסיות בעת האכילה.

הגשה:

1. הגשתי את ירכי עוף בזיגוג דבש וחרדל עם מחית תפוחי האדמה בניחוח שום.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוף שלם צלוי

03.05.2024

שבלולי בצק עלים במילוי תרד וריקוטה

תאריך הכנה: 03.05.2024

מתכון שבלולי בצק עלים עם תרד וגבינות נפלאות: מנה מושלמת וקלה להכנה לכל אירוח. הפכו את הבצק הפשוט למנה חגיגית ומרשימה.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג בצק עלים
- 150 גרם תרד טורקי
- 250 גרם ריקוטה
- 200 גרם פרמזן מגורדת
- 100 גרם מוצרלה מגורדת
- 1 חלמון, טרוף עם כף מים

הכנה והערות

1. הכנתי את התרד: מילאתי סיר במים והוספתי להם מלח. הבאתי את המים לרתיחה ואז הוספתי את עלי התרד למים הרותחים. חשוב להשרות את התרד במים הרותחים רק למשך דקותיים כדי לא לאבד טעמים ומרקמים. לאחר שעברו שתי דקות, הוצאתי את התרד מהמים הרותחים והעברתי אותו מידית לקערה עם מים קרים וקוביות קרח. הקרח עוזר להפסיק את תהליך הבישול ולשמר את צבעו הירוק והבהיר של התרד. לאחר מכן, הוצאתי את התרד מהמים הקרים וסחטתי אותו היטב עם מגבת כדי להפחית את כמות הנוזלים לפני הכנת המלית.
2. הכנתי את המלית: ערבבתי את התרד הקצוץ עם הריקוטה בקערה עד להשגת תערובת אחידה.
3. הרכבתי את הרולדה: פרסתי את בצק העלים על משטח עבודה, מרחתי עליו את תערובת התרד והריקוטה, ולאחר מכן פיזרתי מעל פרמזן ומוצרלה.
4. גלגלתי את הבצק לרולדה וחתכתי לשבלולים.
5. אפיתי: הנחתי את השבלולים על תבנית מרופדת בנייר אפייה, הברשתי את פני השבלולים בחלמון ואפיתי בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות צלזיוס למשך 25 דקות. בעת הברשת השבלולים בחלמון, ודאו שההברשה אחידה להשגת קראסט זהוב ומבריק.

28.04.2024

קרם לימון ומרנג על תחתית עוגיות חמאה

תאריך הכנה: 28.04.2024

מתכון לקרם לימון ומרנג על תחתית עוגיות חמאה: שילוב מושלם של מתיקות פריכה, חמצמצות מרעננת, וסיומת אווירית של מרנג איטלקי. קינוח שייקח אתכם למסע טעמים מענג ובלתי נשכח.

מרכיבים / תוספות

מצרכים

- 250 גרם עוגיות חמאה מפוררים

להכנת קרם לימון

- 2 ביצים שלמות
- 4 חלמונים
- זסטים מ 2 לימונים
- 130 גרם סוכר
- 1 כפית תמצית וניל
- 160 גרם מיץ לימון
- 80 גרם חמאה בטמפרטורת חדר

להכנת מרנג איטלקי

- 100 גרם חלבון
- 180 גרם סוכר
- 50 גרם מים

הכנה והערות

1. הכנת שכבת הבסיס: פיזרתי את פירורי עוגיות החמאה בתוך תבנית זכוכית חסינת אש בשכבה אחידה.
2. בישול קרם הלימון: בסיר קטן, ערבבתי את הביצים, החלמונים, הזסטים, הסוכר, תמצית הוניל, ומיץ הלימון. בישלתי על להבה נמוכה תוך ערבוב מתמיד, עד שהתערובת הסמיכה מספיק כדי לצפות את גב כף העץ.
3. סיננתי את התערובת דרך מסננת דקה כדי להסיר את קליפות הלימון וחלקיקים מוצקים, וליצור קרם חלק.
4. הוספת החמאה: הוספתי את החמאה בטמפרטורת החדר לתערובת המסוננת, וערבבתי עם בלנדר מוט עד שהתערובת קיבלה מרקם קרמי חלק.
5. הרכבת שכבת קרם הלימון: מזגתי את הקרם על שכבת פירורי עוגיות החמאה. כיסיתי את התבנית בניילון נצמד כדי למנוע היווצרות קרום, והכנסתי למקרר ל-12 שעות, כדי לתת לקרם להתייצב ולהטמיע את הטעמים.
6. הכנת סירופ סוכר: להכנת המרנג, בסיר קטן שמתי את המים והסוכר. בישלתי על להבה בינונית-גבוהה עד שהסירופ הגיע ל-118 מעלות צלזיוס (לא לערבב את הסוכר והמים).
7. הקצפת החלבונים: בזמן שהסירופ התחמם, הקצפתי את החלבונים במיקסר חשמלי עד שנוצרה קצף ראשוני. מזגתי את הסירופ בזרם דק לתוך החלבונים, תוך כדי המשך הקצפה במהירות בינונית.
8. המשך הקצפה: המשכתי להקציף את התערובת מהירות גבוהה עד שקערת המיקסר התקררה לטמפרטורת גוף, והמרנג התקשה, וקיבל מרקם מבריק.
9. ציפוי: מרחתי את המרנג על קרם הלימון שבתבנית.
10. השחמה: צרבתי את המרנג קלות עם ברנר, ליצירת גוון זהוב יפה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרנג; קרם פרי

28.04.2024

פיקניה בסו ויד עם תפוחי אדמה מושחמים וסלט עגבניות

תאריך הכנה: 28.04.2024

מתכון לפיקניה בסו ויד, תפוחי אדמה מושחמים וסלט עגבניות: הכינו ארוחת גורמה בבית בקלות, עם שיטות בישול שישדרגו כל ארוחה וישאירו רושם עמוק.

מרכיבים / תוספות

להכנת פיקניה בסו ויד:

- 1 ק"ג פיקניה חתוכה ל-5 פרוסות סטייקים
- 1 כפית מלח גס
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כפית שום גבישי

להכנת תפוחי אדמה קטנים:

- 1 קילוגרם תפוחי אדמה קטנים
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס
- ½ כפית טימין יבש
- ½ כפית רוזמרין יבש
- 4 כפות שמן זית

להכנת סלט עגבניות שרי וצנובר:

- ½ קילוגרם עגבניות שרי חצויות
- צרור נענע קצוץ דק
- 3 שיני שום קצוצות
- 100 גרם צנובר קלוי
- 4 כפות שמן זית
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את הפיקניה בסו ויד:

1. ייבשתי היטב את פרוסות הפיקניה.
2. תיבלתי את הפרוסות בתערובת המלח, הפלפל והשום הגבישי.
3. הכנסתי את הפרוסות לשקית ואקום, ובישלתי בסו ויד בטמפרטורה של 56 מעלות צלזיוס למשך שלוש שעות.
4. הוצאתי את הפרוסות מהשקית, וייבשתי אותן בעזרת מגבת נייר.
5. צרבתי את הפרוסות על מחבת סטייקים חמה מאוד.
6. העברתי את הפרוסות לקרש חיתוך והמתנתי למשך חמש דקות לפני החיתוך.

הכנתי את תפוחי האדמה:

1. שמתי את תפוחי האדמה בסיר עם מים קרים מהברז, והוספתי כף מלח גס.
2. בישלתי על טמפרטורה בינונית במשך כ-40 דקות עד שהתפוחים התרככו.
3. סיננתי את תפוחי האדמה מהמים, וחיממתי שמן זית במחבת גדולה.
4. הוספתי את תפוחי האדמה עם התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב מדי פעם עד שהתפוחים הושחמו.

הכנתי סלט עגבניות שרי וצנובר:

1. ערבבתי בקערה את העגבניות השרי, הנענע, השום, הצנוברים, שמן הזית ותבלינים.

הגשה:

1. חתכתי את הפיקניה לפרוסות והגשתי אותה לצד תפוחי האדמה המושחמים וסלט העגבניות.

28.04.2024

קבב עם חצילים קלויים וטחינה מתובלת

תאריך הכנה: 28.04.2024

מתכון לקבב בשר עסיסי עם חצילים קלויים וטחינה מתובלת. שילוב טעמים מזרח תיכוניים מרהיבים בארוחה אחת שכולה פינוק.

מרכיבים / תוספות

- 12 טורטיות תירס.

להכנת קבב:

- 1 ק"ג בשר טחון 30% שומן.
- 1 בצל קצוץ דק.
- 1 חבילה פטרוזיליה קצוצה דק.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

להכנת חצילים קלויים:

- 2 חצילים קלופים חתוכים לפרוסות בעובי 1 ס"מ.
- ½ כוס שמן זית.
- מלח גס.

להכנת בצל סגול מוחמץ:

- 3 בצלים סגולים קצוצים לרצועות דקות.
- ½ כוס חומץ תפוחים.
- ½ כף מלח.
- 2 כפות סוכר חום.

להכנת טחינה עם כמון וכוסברה:

- ½ כוס טחינה.
- ½ כוס מים.
- 2 כפות מיץ לימון.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 1 כפית כמון טחון.
- 1 כפית זרעי כוסברה טחונים.
- מלח גס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המרכיבי הקבב יחד, שמרתי את התערובת במקרר חצי שעה למיזוג הטעמים, ולאחר מכן יצרתי קציצות במשקל 40 גרם לכל אחת. צרבתי את הקציצות על מחבת פסים עד לדרגת עשייה מדיום (חום פנימי 63 מעלות).
2. סידרתי את פרוסות החצילים על תבנית מרופדת בנייר אפייה, מרחתי עליהן שמן זית ופיזרתי מלח גס. אפיתי בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות צלזיוס, הפכתי את הפרוסות לאחר 20 דקות, והמשכתי באפייה עד להתרככותן והזהבה קלה (כ-20 דקות נוספות).
3. להכנת הבצל הסגול המוחמץ, ערבבתי את הבצל הקצוץ עם חומץ התפוחים, מלח וסוכר חום, והנחתי במקרר למשך ארבע שעות.
4. להכנת הטחינה עם כמון וכוסברה, ערבבתי את כל המרכיבים יחד, טעמתי ותיקנתי את התיבול לפי הצורך. שמרתי את התערובת במקרר עד להגשה.
5. להגשה, הנחתי טורטיה על צלחת ההגשה, מרחתי עליה מהטחינה, הנחתי מעל פרוסות חציל, הוספתי בצל סגול מוחמץ וקבב, והגשתי מיד.

28.04.2024

פרגית וחטיפי אסאדו בברביקיו אסיאתי לצד נבטים מוקפצים

תאריך הכנה: 28.04.2024

מתכון למנה אסייתית עשירה ומפתה של ירכי עוף וחטיפי אסאדו עסיסיים בציפוי רוטב ברביקיו תאילנדי חריף וחמצמץ, מוגשת לצד נבטים מוקפצים בניחוחות שום, ג'ינג'ר ושומשום.

מרכיבים / תוספות

להכנת רוטב ברביקיו אסיאתי

- 6 כפות רוטב סויה
- 1/2 כוס מיץ לימון טרי
- 1/2 כוס דבש
- 1/2 כוס שמן זית
- 2 כפיות שמן שומשום
- 2 כפות ג'ינג'ר טרי קצוץ דק
- 6 שיני שום קצוצות דק
- 1 כפית צ'ילי גרוס
- 1 כפית מלח גס
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס

להכנת הנבטים המוקפצים עם פטריות

- חבילה קטנה של פטריות חתוכות לרבעים
- פלפל אדום מתוק (גמבה) קצוץ דק
- 2 חבילות נבטים סיניים
- 2 כפות שמן שומשום
- 2 כפות ג'ינג'ר טרי קצוץ דק
- 4 שיני שום קצוצות דק
- 6 בצלים ירוקים קצוצים לרצועות באורך 2 ס"מ
- 6 כפות רוטב סויה
- 2 כפות סילאן
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

חומרים עיקריים

- 1 ק"ג ירכי עוף ללא עור וללא עצם
- 1 ק"ג חטיפי אסאדו (פרוסות דקות של נתח אסאדו משוייש)

הכנה והערות

1. ערבבתי היטב את כל חומרי הרוטב הברביקיו האסיאתי. חילקתי את הרוטב לשניים – ערבבתי חצי עם הפרגיות, וחצי עם חטיפי האסאדו. הנחתי את הקערות במקרר למשך חצי שעה למיזוג טעמים.
2. חיממתי מעט שמן במחבת רחבה על אש גבוהה.
3. הוספתי את הפטריות הקצוצות למחבת, וטיגנתי תוך ערבוב מתמיד במשך כ-5 דקות, עד שהפטריות השחימו מעט.
4. הוספתי את הפלפל האדום הקצוץ למחבת, והמשכתי לטגן את התערובת תוך ערבוב נמרץ במשך 5 דקות נוספות.
5. הוספתי את השום, הג'ינג'ר והבצל הירוק הקצוצים למחבת, וטיגנתי תוך ערבוב במשך 2 דקות נוספות.
6. הוספתי את הנבטים הסיניים למחבת, והמשכתי לטגן את התערובת כשאני מערבב באופן רצוף במשך 5 דקות נוספות.
7. הוספתי את רוטב הסויה והסילאן למחבת, תיבלתי במלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם, והמשכתי לבשל תוך ערבוב עד שהנבטים הפכו רכים.
8. צרבתי את הפרגיות וחטיפי האסדו שהושרו ברוטב ברוטב על מחבת פסים חמה היטב.
9. הגשתי את הפרגיות וחטיפי האסאדו הצרובים לצד הנבטים המוקפצים.

26.04.2024

קציצות מטוגנות פיקנטיות עם תפוחי אדמה מוקפצים

תאריך הכנה: 26.04.2024

מתכון לקציצות מטוגנות פיקנטיות עם תפוחי אדמה מוקפצים: אידיאלי לארוחה משפחתית רגועה ומהירה. הכינו ארוחה חגיגית בפחות משעה!

מרכיבים / תוספות

- ½ ק"ג בשר טחון
- 6 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לחצאים
- 1 בצל חתוך לרצועות
- 2 כפות פטרוזיליה קצוצה
- תערובת תבלינים
  - 2 כפיות פפריקה
  - 1 כפית פלפל צ'ילי גרוס
  - 1 כפית כמון
  - 1 כפית אבקת שום
  - ½ כפית אורגנו יבש
  - ½ כפית אבקת בצל
  - 1 כפית מלח גס
  - 1 כפית פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

1. לקחתי את הבשר הטחון וערבבתי אותו עם מחצית מתערובת התבלינים. לשתי היטב תוך פירוק חלבוני הבשר ויצרתי קציצות קטנות בגודל כדור פינג פונג. הנחתי את הקציצות במקרר למשך 20 דקות להתמצקות.
2. שמתי בסיר את תפוחי האדמה עם 1.5 ליטר מים ו 2 כפיות מלח. הבאתי לרתיחה על אש גבוהה ובישלתי על אש בינונית למשך 4 דקות. לאחר מכן, סיננתי את תפוחי האדמה מהמים.
3. לאחר שקציצות הבשר הצטננו, חיממתי כף שמן במחבת על אש גבוהה בינונית. טיגנתי את קציצות הבשר עד שהשחימו מכל הצדדים, והוצאתי אותן לקערה.
4. הוספתי מעט שמן למחבת. תיבלתי את תפוחי באדמה ברבע מתערובת התבלינים, והוספתי אותם למחבת. ערבבתי מדי פעם עד שתפוחי האדמה הזהיבו.
5. הנמכתי את חום הכיריים. הוספתי את רצועות הבצל ואת יתרת תערובת התבלינים, והמשכתי לבשל על אש קטנה תוך ערבוב מידי פעם עד שתפוחי האדמה התרככו והבצל הזהיב.
6. החזרתי את קציצות הבשר למחבת, ביחד עם הנוזלים שהצטברו בקערה, תיקנתי תיבול והמשכתי לבשל מספר דקות נוספות.
7. פיזרתי את הפטרוזיליה הקצוצה מעל המנה הסופית, והגשתי חם.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אבקת צ'ילי מקסיקנית; תפוח אדמה מוקפץ

22.04.2024

סלונה עיראקית: פילה דג ברוטב חמוצמתוק מסורתי

תאריך הכנה: 22.04.2024

מתכון סלונה עיראקי: פילה דג ברוטב חמוצמתוק מענג. הכינו בקלות מנה עיראקית אותנטית שתרשים כל שולחן.

מרכיבים / תוספות

מצרכים

- 6 יחידות פילה אמנון קפוא ללא עור
- 6 בצלים חתוכים לרצועות
- ¼ כפית פפריקה חריפה
- ¼ כפית פפריקה מתוקה
- ½ כוס חומץ תפוחים
- 5 כוסות סוכר
- 400 גרם עגבניות קלופות קצוצות דק (מקופסת שימורים)

הכנה והערות

1. התחלתי את הכנת הרוטב לסלונה בחימום מעט שמן בסיר גדול על חום בינוני.
2. הוספתי את פרוסות הבצל, הפפריקה וכף מלח גס לסיר. טיגנתי את הבצלים תוך ערבוב מידי פעם במשך כ-40 דקות, עד שהם קיבלו גוון זהוב וקרמלי. הייתי ערני לשמור על חום בינוני, ולוודא שהבצלים מתרככים ומתקרמלים בעדינות, מבלי להישרף.
3. לאחר שהבצלים התקרמלו, הוספתי לסיר את החומץ והסוכר, תוך ערבוב היטב. הבאתי את התערובת לרתיחה, ולאחר מכן הנמכתי את חום הכיריים. המשכתי בבישול הרוטב תוך ערבוב מדי פעם, במשך כ-40 דקות נוספות, עד להתאיידות שאר הנוזלים והגעה למרקם סמיך. במהלך הבישול הקפדתי לשמור על חום נמוך, כדי למנוע שריפה של הבצלים והסוכר.
4. טעמתי ותיקנתי את התיבול לפי הצורך. שמרתי את הרוטב בצד עד לאפיית הדג.
5. המשכתי בהכנת הדג. הנחתי את פילה הדג בתבנית, וכיסיתי אותם ברוטב הסלונה.
6. כיסיתי את התבנית בנייר כסף והכנסתי לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות צלזיוס. אפיתי את הדג למשך 22 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

22.04.2024

צלי כתף נימוח עם רוטב פטריות

תאריך הכנה: 22.04.2024

מתכון לצלי כתף רך עם רוטב פטריות שמתאים לכל הזדמנות. הכינו מנה מושלמת שתשדרג כל ארוחה חגיגית או משפחתית.

מרכיבים / תוספות

- נתח צלי כתף (בשר מס' 5) במשקל 2.5 ק"ג
- 2 בצלים חתוכים לרבעים
- 2 גזרים חתוכים לרבעים
- 2 שיני שום שלמות
- 100 גרם רסק עגבניות
- 2 עלי דפנה
- 2 תיבוליות צלי של קנור
- 2 סלסלות פטריות שמפיניון שלמות
- 1 כף קורנפלור מומס בכף מים קרים
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את נתח צלי הכתף בעזרת מגבת נייר, ולאחר מכן תיבלתי אותו במלח ופלפל לפי הטעם.
2. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה. כאשר השמן החל לעלות אדים, הוספתי את נתח צלי הכתף לסיר. צרבתי את נתח הכתף מכל הצדדים עד לקבלת חום זהוב, ולאחר מכן העברתי את הבשר לקערה צדדית.
3. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני. הוספתי את הבצל והגזר לסיר עם מעט מלח, וטיגנתי אותם תוך ערבוב עד להזהבה ושקיפות של הבצל. הוספתי את השום לסיר וטיגנתי תוך ערבוב נוסף למשך כדקותיים. הוספתי את רסק העגבניות ובישלתי תוך ערבוב עד להעמקת צבע הרסק.
4. החזרתי את הבשר לסיר יחד עם הנוזלים שהצטברו בקערה. הוספתי מים עד לכיסוי שליש מגובה הבשר. הוספתי את עלי הדפנה ותיבוליות הצלי, ובישלתי בביעבוע קל על אש נמוכה במשך חמש שעות, תוך כדי הפיכת הבשר מדי פעם.
5. כיביתי את הכיריים והשארתי את הסיר להצטנן בטמפרטורת החדר, ולאחר מכן העברתי אותו למקרר לשהייה של 12 שעות למיזוג הטעמים.
6. הוצאתי את הסיר מהמקרר והעברתי את הבשר לקערה נפרדת. הסרתי את שכבת השומן המוצקה שהתגבשה על גבי הרוטב. סיננתי את הרוטב, השלכתי את הירקות ושמרתי את הרוטב בצד.
7. חיממתי מעט שמן זית בסיר, וצליתי בו את הפטריות למשך כחמש דקות. הוספתי את הרוטב המסונן לסיר והבאתי לרתיחה. המשכתי בבישול הרוטב עם הפטריות בביעבוע קל על אש נמוכה במשך 20 דקות.
8. הוספתי את הקורנפלור המומס והסמכתי את הרוטב. טעמתי את הרוטב ותיקנתי את התיבול לפי הצורך.
9. חתכתי את נתחי צלי הכתף לפרוסות בעובי חצי ס"מ. הנחתי את פרוסות הצלי בתבנית הגשה. מזגתי את הרוטב עם הפטריות על פרוסות הצלי. כיסיתי את תבנית ההגשה בנייר אלומיניום.
10. חיממתי את תבנית ההגשה בתנור החום מראש ל-130 מעלות צלזיוס למשך חצי שעה.
11. הסרתי את נייר האלומיניום, והגשתי את פרוסות צלי הכתף למרכז שולחן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

22.04.2024

קרם ברולה קלאסי פרווה

תאריך הכנה: 22.04.2024

מתכון קרם ברולה פרווה פשוט ומרשים, מושלם לסיום ארוחת בשרית, עם טעמים עשירים ומרקם קרמי. אידיאלי לכל מי שמחפש קינוח כשר ומושקע.

מרכיבים / תוספות

- 500 מ"ל קצפת צמחית במתיקות מעודנת 21% שומן
- 250 מ"ל חלב שיבולת שועל
- 1 כפית וניל
- 120 גרם סוכר לבן
- 9 חלמונים L
- סוכר דמררה לציפוי.

הכנה והערות

1. חיממתי את התנור מראש לטמפרטורה של 140 מעלות צלזיוס, במצב רגיל (לא טורבו).
2. חיממתי את הקצפת הצמחית, וחלב השיבולת שועל עד כמעט לרתיחה, תוך כדי ערבוב מעת לעת, למניעת שריפת הקצפת.
3. בקערה נפרדת, טרפתי את הסוכר עם החלמונים עד שהתערובת תפחה והתבהרה.
4. הוספתי את הוניל לתערובת הביצים, תוך כדי טריפה עד לאיחוד מלא של החומרים.
5. מזגתי בהדרגת את הקצפת הצמחית והחלב שיבולת שועל החמים אל תוך תערובת הביצים, תוך הקפדה על השוואת טמפרטורות למניעת התגבשות החלמונים.
6. העברתי את התערובת לתוך תבנית פאי, והכנסתי לתנור, בתוך מצע מים חמים (בן מארי), ואפיתי במשך כ-35 דקות עד ליציבות התערובת.
7. אפשרתי למאפה להתקרר בתוך הבן מארי עד להגעה לטמפרטורת חדר, כדי למנוע יצירת סדקים.
8. העברתי את התבנית למקרר למשך 6 שעות, כדי שהמאפה יתייצב.
9. לקראת ההגשה, פיזרתי סוכר דמררה מעל למאפה וקרמלתי אותו בעזרת מבער גז, כדי ליצור שכבת קרמל פריכה ומתוקה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

19.04.2024

סלט נבטים אסיאתי ברוטב ג'ינג'ר כבוש וצ'ילי מתוק

תאריך הכנה: 19.04.2024

מתכון לסלט נבטים אסיאתי עם רוטב ג'ינג'ר כבוש וצ'ילי מתוק. מגוון טעמים אקזוטיים במנה פשוטה שתכבוש כל שולחן.

מרכיבים / תוספות

להכנת הסלט

- 1 חבילה נבטים סיניים
- 5 גבעולי בצל ירוק קצוצים דק
- 10 צנוניות קצוצות דק
- ½ כוס כוסברה טרייה קצוצה
- ½ כוס נענע טרייה קצוצה
- 200 גרם אגוזים קלויים בתיבול פיקנטי

להכנת הרוטב

- 3 כפות ג'נג'יר כבוש ורוד (של סושי) קצוץ דק
- 2 כפות מנוזל הכבישה של הג'ינג'יר
- 2 כפות מיונז
- 3 כפות שומשום שחור
- ½ כפית שמן שומשום
- 2 כפות מיץ לימון
- 4 כפות רוטב צ'ילי מתוק

הכנה והערות

1. התחלתי בהכנת הרוטב: קצצתי את הג'ינג'ר הכבוש לקוביות דקות מאוד ושמתי בקערה קטנה. הוספתי את נוזל הכבישה של הג'ינג'ר, מיונז, שומשום שחור, שמן שומשום, מיץ לימון ורוטב צ'ילי מתוק. ערבבתי היטב את כל המרכיבים עד לקבלת רוטב אחיד ותיבול מושלם.
2. לאחר מכן, הכנתי את הסלט: בקערה גדולה הנחתי את הנבטים הסיניים, הבצל הירוק, הצנוניות הקצוצות דק, הכוסברה הטרייה והנענע הטרייה. הוספתי את האגוזים הקלויים והמתובלים.
3. מזגתי את הרוטב שהכנתי קודם לקערת הסלט, וערבבתי את כל המרכיבים ביסודיות עם הידיים, כדי לשלב היטב את כל הטעמים והמרקמים.
4. לבסוף, העברתי את הסלט לקערת הגשה, והגשתי.

19.04.2024

שרימפס ברוטב דבש ושום עם אורז קוקוס קטיפתי

תאריך הכנה: 19.04.2024

מתכון שרימפס ברוטב דבש ושום עם אורז קוקוס קטיפתי לארוחה טרופית אקזוטית. טעמים חדשים ומרגשים בכל ביס!

מרכיבים / תוספות

להכנת אורז קוקוס

- 5 כוס אורז בסמטי
- 5 כוס חלב קוקוס
- 5 כוס מים
- 1 כפית מלח

להכנת שרימפס ברוטב דבש שום וסויה

- 1 ק"ג שרימפס גדולים קלופים לא מבושלים
- 6 כפות רוטב סויה
- כפות דבש
- 4 כפות רוטב צדפות
- 8 שיני שום קצוצות
- 2 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ דק
- 2 כפיות פתיתי צ'ילי
- 1 כפית פלפל שחור גרוס

להגשה

- 3 כפות בצל ירוק קצוץ

הכנה והערות

הכנתי אורז קוקוס קטיפתי

1. שטפתי את האורז בסמטי תחת מים קרים עד שהמים הפכו לצלולים, כדי להסיר עמילן עודף ולמנוע דביקות יתר של האורז.
2. העברתי את האורז המסונן, חלב הקוקוס, המים והמלח לסיר בינוני, הבאתי לרתיחה על אש בינונית-גבוהה, ולאחר מכן הנמכתי את הלהבה וכיסיתי את הסיר. השארתי לבישול על אש נמוכה במשך כ-22 דקות, עד שהנוזל נספג והאורז היה רך.
3. כיביתי את הכיריים, והשארתי את האורז בסיר המכוסה על הכיריים עוד 10 דקות. לאחר מכן, אוררתי את האורז בעזרת מזלג.

הכנתי שרימפס ברוטב דבש שום וסויה

1. להכנת השרימפס, ערבבתי בקערה את רוטב הסויה, הדבש, רוטב הצדפות, פתיתי הצ'ילי, השום הכתוש והפלפל השחור.
2. ייבשתי היטב את השרימפס בעזרת מגבת נייר וערבבתי אותם בקערה עם הרוטב. השארתי את הקערה במקרר, מכוסה, למשך כחצי שעה, כדי שהשרימפס יספגו את הטעמים.
3. חיממתי שמן קנולה במחבת גדולה על אש בינונית-גבוהה. הוצאתי את השרימפס מהרוטב, והוספתי אותם למחבת. טיגנתי את השרימפס כשלוש דקות מכל צד, עד שהפכו לוורודים.
4. הוספתי את המרינדה למחבת עם השרימפס, הבאתי לרתיחה ובישלתי עוד 2-3 דקות, עד שהרוטב הסמיך.

הגשתי את השרימפס ברוטב דבש ושום עם אורז קוקוס קטיפתי

1. להגשה, הנחתי אורז קטיפתי על צלחת הגשה, מזגתי עליו שרימפס עם רוטב ופיזרתי מעט בצל ירוק קצוץ.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שרימפס מוקפץ; אורז מאודה - שיטת הכנה

19.04.2024

סלמון ברוטב דבש ושום עם אורז קוקוס קטיפתי

תאריך הכנה: 19.04.2024

מתכון לסלמון ברוטב דבש ושום עם אורז קוקוס קטיפתי. חווית בישול מושלמת עם טעמים טרופיים ומרקמים עשירים, שתעשיר כל ארוחה.

מרכיבים / תוספות

להכנת אורז קוקוס

- 5 כוס אורז בסמטי
- 5 כוס חלב קוקוס
- 5 כוס מים
- 1 כפית מלח

להכנת שרימפס ברוטב דבש שום וסויה

- 4 פרוסות פילה סלמון
- 3 כפות רוטב סויה
- כפות דבש
- 4 שיני שום קצוצות
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ דק
- 1 כפיות פתיתי צ'ילי
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

הכנתי אורז קוקוס קטיפתי

1. שטפתי את האורז בסמטי תחת מים קרים עד שהמים הפכו לצלולים, כדי להסיר עמילן עודף ולמנוע דביקות יתר של האורז.
2. העברתי את האורז המסונן, חלב הקוקוס, המים והמלח לסיר בינוני, הבאתי לרתיחה על אש בינונית-גבוהה, ולאחר מכן הנמכתי את הלהבה וכיסיתי את הסיר. השארתי לבישול על אש נמוכה במשך כ-22 דקות, עד שהנוזל נספג והאורז היה רך.
3. כיביתי את הכיריים, והשארתי את האורז בסיר המכוסה על הכיריים עוד 10 דקות. לאחר מכן, אוררתי את האורז בעזרת מזלג.

הכנתי סלמון ברוטב דבש שום וסויה

1. להכנת משרה, ערבבתי בקערה את רוטב הסויה, הדבש, פתיתי הצ'ילי, השום הכתוש והפלפל השחור.
2. ייבשתי היטב את פרוסות הסלמון בעזרת מגבת נייר וערבבתי אותם בתבנית עם הרוטב. השארתי את התבנית במקרר, מכוסה, למשך כחצי שעה, כדי שפרוסות הדג יספגו את הטעמים.
3. אפיתי בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות צלזיוס למשך 20 דקות, עד שהסלמון היה מבושל.

הגשתי את הסלמון ברוטב דבש ושום עם אורז קוקוס קטיפתי

1. להגשה, הנחתי אורז קטיפתי על צלחת הגשה, ושמתי לצידו פרוסת סלמון עם רוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה סלמון בתנור

19.04.2024

קרם ברולה עם שומשום שחור בסגנון אסיאתי

תאריך הכנה: 19.04.2024

מתכון קרם ברולה עם שומשום שחור בסגנון אסיאתי: חוויה קולינרית מרהיבה עם טעמים אגוזיים וקרמל מושלם. גלו כיצד לשלב מזרח ומערב בקינוח אחד.

מרכיבים / תוספות

- 2 כפות שומשום שחור קלוי
- 500 מ"ל שמנת מתוקה 38%
- 100 מ"ל חלב
- 1 כפית וניל
- 100 גרם סוכר לבן
- 6 חלמונים L
- סוכר דמררה לציפוי.

הכנה והערות

1. טחנתי את השומשום השחור הקלוי לאבקה דקה ואחידה.
2. התחממתי את התנור לטמפרטורה של 140 מעלות צלזיוס, מצב רגיל (לא טורבו) כדי להבטיח אפייה איטית ושווה.
3. חיממתי את השמנת המתוקה יחד עם אבקת השומשום עד סף הרתיחה, תוך כדי ערבוב מתמיד.
4. טרפתי בקערה את הסוכר עם החלמונים עד שהתערובת הפכה לתפוחה ובהירה.
5. הוספתי את הוניל לתערובת הביצים.
6. מזגתי את השמנת המתוקה לתוך תערובת הביצים בהדרגה, תוך השוואת טמפרטורות, למניעת התגבשות של החלמונים.
7. מזגתי את התערובת לתוך תבנית פאי, והכנסתי לתנור על מצע מים חמים (בן מארי) למשך כ-35 דקות, עד שהתערובת התייצבה.
8. ציננתי את המאפה בתוך הבן מארי עד להגעה לטמפרטורת חדר, תהליך שמונע היווצרות סדקים.
9. העברתי את התבנית למקרר למשך 6 שעות, להתייצבות מושלמת.
10. לפני ההגשה, פזרתי סוכר דמררה מעל וקרמלתי בעזרת מבער גז, ליצירת שכבת קרמל פריכה ומתוקה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

12.04.2024

טארט תרד משגע במילוי גבינות

תאריך הכנה: 12.04.2024

מתכון לטארט תרד וגבינות: שילוב מנצח של תרד עסיסי וגבינות מובחרות בבצק פריך.

מרכיבים / תוספות

- 1 חבילה בצק עלים מלוח מוכן
- 200 גרם תרד
- 1 ביצה גודל L
- 250 מ"ל שמנת מתוקה
- 2 כפות קמח
- 50 גרם גבינה בולגרית מגורדת
- 50 גרם גבינת עמק מגורדת
- קורט אגוז מוסקט
- ½ כפית פתיתי צ'ילי
- ½ כפית מלח
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

1. שימנתי תבנית פאי עגולה בעזרת תרסיס שמן, והנחתי עליה את הבצק הפריך. לאחר מכן, שמרתי את התבנית במקרר כדי למנוע ממנו להתרכך.
2. הרתחתי מים בסיר תוך הוספת מעט מלח, וחלטתי את התרד במשך שתי דקות. מיד לאחר מכן, העברתי את התרד לקערה עם מי קרח לצינון מהיר, ולאחר מכן סחטתי אותו היטב בעזרת מגבת נקייה.
3. קצצתי את התרד הסחוט בצורה דקה, וערבבתי אותו בקערה עם שאר המצרכים: ביצה, שמנת מתוקה, קמח, גבינה בולגרית מגורדת, גבינת עמק מגורדת, אגוז מוסקט, פתיתי צ'ילי, מלח ופלפל שחור. התערובת הזו נקראת "רויאל".
4. שפכתי את תערובת הרויאל על הבצק הפריך בתבנית.
5. הכנסתי את התבנית לתנור, שחומם מראש לטמפרטורה של 170 מעלות צלזיוס, ואפיתי את המאפה במשך 40 דקות, עד שהוא השיחם והתייצב.
6. הוצאתי את המאפה מהתנור והנחתי לו להצטנן מעט לפני ההגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קיש

12.04.2024

סלמון בציפוי פרמזן ופסטו עם מחית תפוחי אדמה בניחוח שום

תאריך הכנה: 12.04.2024

מתכון סלמון בציפוי פרמזן ופסטו עם מחית תפוחי אדמה בניחוח שום – הפתיעו את אורחים עם ארוחה חגיגית ומושקעת שכולם יאהבו!

מרכיבים / תוספות

להכנת סלמון בציפוי פרמזן ופסטו

- 4 פילטים של דג סלמון
- 2 כפות פסטו
- 4 כפות פאנקו
- כפות פרמזן מגורדת

להכנת מחית תפוחי אדמה בניחוח שום

- 4 תפוחי אדמה לבנים
- 2 שיני שום
- 200 מ"ל חלב
- 50 גרם חמאה חתוכה לקוביות
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את המחית תפוחי האדמה בניחוח שום

1. קילפתי את תפוחי האדמה, וחתכתי אותם לגודל שווה, כדי להבטיח בישול אחיד.
2. הנחתי את תפוחי האדמה המקולפים ושיני השום בסיר, כיסיתי במים, הוספתי מלח גס, והבאתי לרתיחה.
3. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע עדין למשך 40 דקות, עד שתפוחי האדמה התרככו.
4. סיננתי את תפוחי האדמה והשום מהמים, החזרתי אותם לסיר ומעכתי אותם למחית חלקה.
5. שמתי את הסיר על להבה נמוכה, והוספתי את החלב בהדרגה תוך ערבוב.
6. כיביתי את חום הכיריים והוספתי את החמאה, תוך ערבוב עד להמסתה המלאה בפירה.

הכנתי את הסלמון בציפוי פרמזן ופסטו

1. בקערה, ערבבתי את הפסטו, פנקו וגבינת הפרמזן לתערובת אחידה.
2. הנחתי את פילטים הסלמון על תבנית, ומרחתי עליהם את התערובת בשכבה אחידה.
3. אפיתי בתנור שחומם מראש ל-190 מעלות צלזיוס למשך 20 דקות, עד לקבלת ציפוי זהוב ופריך.

הגשתי את הסלמון בציפוי פרמזן ופסטו עם המחית תפוחי האדמה בניחוח שום

1. שמתי רבע ממחית תפוחי האדמה בצלחת הגשה.
2. הנחתי לצד המחית פילט סלמון בציפוי פרמזן ופסטו.
3. הגשתי את המנה מיד לאחר ההכנה לשמירה על טריות וטעם אופטימליים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה סלמון בתנור

12.04.2024

בראוניז בלונדיס קלאסי עם שוקולד לבן

תאריך הכנה: 12.04.2024

מתכון בראוניז בלונדיס עם שוקולד לבן: קינוח מרהיב שמשלב חמאת קקאו ווניל לטעם עשיר ומיוחד. קל להכנה, ומושלם לכל אירוע.

מרכיבים / תוספות

- 150 גרם קמח עוגות
- 100 גרם סוכר דמררה
- 100 גרם שוקולד לבן
- 50 גרם חמאה
- 1 ביצה
- 1 כפית וניל
- ¼ כוס חלב
- 3 כפות פתיתי שוקולד לבן

הכנה והערות

1. המסתי את השוקולד לבן והחמאה במיקרוגל במספר פולסים: הראשון במשך 40 שניות ובהמשך בפולסים של 10 שניות, עד להמסה מלאה של שניהם.
2. ערבבתי עם מטרפה את הביצה עם הסוכר דמררה עד לקבלת תערובת תפוחה ואחידה.
3. הוספתי לתערובת את הוניל והחלב, ולאחר מכן גם את תערובת החמאה והשוקולד המומסים. ערבבתי היטב עד לאיחוד מלא של המרכיבים.
4. הוספתי את הקמח, וערבבתי בעדינות, רק עד להטמעת הקמח בתערובת.
5. שפכתי את התערובת לתבנית אינגליש מרופדת בנייר אפייה, ושטחתי אותה באופן אחיד.
6. פיזרתי את פתיתי השוקולד הלבן.
7. הכנסתי לתנור שחומם מראש ל-190 מעלות צלזיוס, ואפיתי במשך 20 דקות.
8. הוצאתי מהתנור, והנחתי לעוגה להתקרר לטמפרטורת החדר לפני ההגשה.

08.04.2024

רצועות שייטל מוקפצות ברוטב סויה בסגנון אסייאתי

תאריך הכנה: 08.04.2024

מתכון רצועות שייטל מוקפצות ברוטב סויה בסגנון אסייאתי: מנה עשירה בטעמים שתעלה כל ארוחה לרמה חדשה. אידיאלי לערבים מיוחדים.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג רצועות שייטל להקפצה
- 1 בצל גדול חתוך לרצועות
- 2 פלפל אדום מתוק (גמבה) חתוך לרצועות
- 2 שיני שום קצוצות דק
- 1 ס"מ ג'ינג'ר טרי קצוץ דק
- 2 כף רוטב סויה כהה
- מלח גס ופלפל שחור טרי לפי הטעם
- 1 כפית קורנפלור מומס בכפית מים

הכנה והערות

1. חיממתי בווק 2 כפות שמן שמן על להבה גבוהה, על מנת להבטיח צריבה אחידה ומהירה של רצועות השייטל.
2. הוספתי את רצועות השייטל לווק, וטיגנתי אותן משני הצדדים עד להשחמה קלה. ההשחמה מסייעת לשמירה על עסיסיות הבשר ומעמיקה את הטעם.
3. העברתי את רצועות השייטל המוכנות לקערה.
4. הוספתי עוד מעט שמן לווק, וטיגנתי את רצועות הבצל והפלפל האדום במשך 8 דקות, תוך הקפצה מתמדת, להשגת רכות תוך שמירה על טריות וצבע.
5. לאחר מכן, הוספתי את השום והג'ינג'ר לווק והמשכתי בהקפצה עוד כ-2 דקות, עד להפצת ריחותיהם החריפים והעשירים בכל המחבת.
6. החזרתי את רצועות השייטל לווק, יחד עם הנוזלים שהצטברו בקערה, וערבבתי היטב, לאיחוד הטעמים.
7. הוספתי את רוטב הסויה, מלח ופלפל לתערובת, וערבבתי ערבוב נוסף, כדי להבטיח תיבול אחיד בכל ביס.
8. המשכתי בבישול למשך כ-3 דקות נוספות, מה שמאפשר לטעמים להתמזג ולבשר להתרכך.
9. הוספתי את הקורנפלור המומס לתערובת וערבבתי היטב, על מנת לעבות את הרוטב ולהעניק לו מרקם עשיר וסמיך יותר.
10. בשלב האחרון, תיקנתי את התיבול עם מלח ופלפל שחור גרוס, והכנתי את המנה להגשה. הגשתי את המנה עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

05.04.2024

ברבוניה במעטפת ירקות ויין - מרקם רך וטעמים עדינים

תאריך הכנה: 05.04.2024

מתכון ברבוניה במעטפת ירקות ויין – חוויה עשירה של טעמים ומרקמים. בואו נהפוך דג וירקות לארוחת גורמה מדהימה.

מרכיבים / תוספות

- 15 פילה ברבוניה
- 5 כפיות יין לבן
- 5 כפיות שמן זית
- 1 שומר קטן קצוץ לרצועות דקות
- 1 גזר קטן קצוץ לרצועות דקות
- 1 שן שום חתוכה לפרוסות דקות
- 5 עגבניות שרי חתוכות לפרוסות דקות
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. הכנתי נייר אפייה, ועליו הנחתי שלוש פרוסות דג, כשכל שלושה מונחות על נייר אפייה נפרד.
2. לאחר מכן, תיבלתי כל פרוסה במלח גס ופלפל שחור גרוס.
3. פיזרתי באופן אחיד בין פרוסות הדג את השומר, הגזר, השום והעגבניות השרי החתוכות, ליצירת שכבת טעמים עשירה ומרקמים משתנים.
4. על כל פרוסה הזלפתי בעדינות כפית יין לבן וכפית שמן זית, להוספת לחות ועומק טעם לדג.
5. קיפלתי בזהירות את נייר האפייה סביב הדג והמרכיבים, סגרתי כמו מעטפה, כדי לשמר את כל הטעמים והרטיבות בתוך החבילה.
6. הכנסתי את הדגים העטופים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות.
7. צליתי את הדגים למשך כ-15 דקות, עד להשגת מרקם עדין ומלא טעם.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

05.04.2024

כרעי עוף צלויות עם קקאו ותבלינים מקסיקניים

תאריך הכנה: 05.04.2024

מתכון כרעי עוף צלויות עם קקאו ותבלינים מקסיקניים: חוויה קולינרית מרהיבה שתשדרג כל ארוחה. פריכות מושלמת וטעמים עשירים.

מרכיבים / תוספות

- 8 כרעי עוף
- 1/3 כוס שמן זית
- 1 כף אבקת קקאו לא ממותק
- 2 כפות כמון
- 1 כף פפריקה מעושנת
- 2 כפיות צ'ילי טחון
- 1 כף אבקת שום
- 1 כף אבקת בצל
- 1 כפית אורגנו יבש
- ½ כפית קינמון טחון
- 2 כפיות מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

1. ערבבתי את התבלינים והשמן לממרח חלק.
2. ייבשתי את נתחי העוף היטב, בעזרת מגבת נייר, כדי להבטיח שהעור יהפוך לפריך בתהליך הצלייה.
3. תיבלתי את העוף בממרח התבלינים. דאגתי לתבל היטב גם מתחת לעור, כדי שהטעמים יחדרו עמוק לתוך הבשר.
4. הנחתי רשת על תבנית צלייה, וסידרתי את נתחי העוף על הרשת באופן שלא יגעו אחד בשני. זה מאפשר זרימת אוויר טובה סביב הנתחים, ומבטיח שהעור יצלה היטב, ויעשה פריך.
5. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל 205 מעלות, וצליתי את העוף במשך 30 דקות.
6. לאחר 30 דקות, הוצאתי את התבנית מהתנור והזלפתי את השומן, שהצטבר בתחתית התבנית, על גבי נתחי העוף, כדי להוסיף להם טעם ולהבטיח שהעור יהפוך לפריך עוד יותר.
7. החזרתי את התבנית לתנור והמשכתי בצלייה למשך עוד 10 דקות נוספות. בדקתי שהעוף מגיע לטמפרטורה פנימית של 74 מעלות צלזיוס בירך, מה שמעיד על כך שהוא מוכן.
8. לסיום הוצאתי את התבנית מהתנור, והנחתי לכרעי העוף להצטנן במשך 10 דקות לפני ההגשה. זמן זה מאפשר לנוזלים בתוך הבשר להתייצב, ומבטיח רכות ועסיסיות בעת האכילה.
9. הגשתי את נתחי העוף לצד אורז לבן וסלט תירס ואבוקדו בסגנון מקסיקני.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוף שלם צלוי

05.04.2024

סלט תירס קריבי עם פלפלים ואבוקדו ברוטב לימון

תאריך הכנה: 05.04.2024

מתכון סלט תירס קריבי עשיר בפלפלים, אבוקדו ורוטב לימון – הדרך המושלמת להביא טעמים טרופיים וצבעים זוהרים אל שולחן האוכל.

מרכיבים / תוספות

להכנת סלט תירס

- 4 כוסות גרעיני תירס מבושלים
- 1 בצל אדום בינוני, קצוץ דק
- 1 פלפל אדום, חתוך לקוביות
- 1 כוס עגבניות שרי, חצויות
- 1/2 כוס כוסברה טרייה, קצוצה
- 1 אבוקדו חתוך לקוביות
- 1 פלפל ירוק חריף ללא זרעים, וקצוץ דק

להכנת רוטב לסלט

- מיץ מ-2 לימונים
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית דבש
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. בקערה גדולה, ערבבתי את גרעיני התירס המבושלים, בצל אדום קצוץ דק, פלפל אדום חתוך לקוביות, עגבניות שרי חצויות, כוסברה טרייה קצוצה, אבוקדו חתוך לקוביות ופלפל ירוק חריף קצוץ דק.
2. בקערה קטנה, טרפתי מיץ לימון, שמן זית, דבש, מלח גס ופלפל שחור גרוס. ערבבתי את הרוטב עד לקבלת מרקם אחיד.
3. מזגתי את הרוטב המוכן מעל הסלט, באופן אחיד, וערבבתי בעדינות, כדי להבטיח שכל המרכיבים מצופים בצורה שווה. הקפדתי על ערבוב זהיר כדי לשמור על טריות ומרקם המרכיבים.
4. לבסוף, העברתי את הסלט למקרר והשארתי אותו להתקרר למשך 30 דקות. פעולה זו נועדה לאפשר לטעמים להתמזג יחד, ולהבטיח חוויית טעם מושלמת בעת ההגשה.

05.04.2024

וולקנו: הר געש שוקולד נוזלי פרווה

תאריך הכנה: 05.04.2024

מתכון וולקנו שוקולד פרווה: חוויה מרהיבה של שוקולד נוזלי זורם מתוך עוגת שוקולד מפתה. הדרך האידיאלית לסיים כל ארוחה בשרית בפינוק אמיתי.

מרכיבים / תוספות

- 100 גרם שוקולד מריר.
- 100 גרם מחמאה.
- 2 ביצים שלמות + 2 חלמונים.
- 120 גרם סוכר.
- 100 גרם קמח.

הכנה והערות

1. המסתי את השוקולד והמחמאה במיקרוגל, תוך שימוש בפולסים. התחלתי בהפעלת המיקרוגל למשך 40 שניות, ולאחר מכן ביצעתי סדרה של פולסים נוספים של 10 שניות כל אחד, תוך בדיקה וערבוב בין כל פולס, עד שהשוקולד והמחמאה הומסו לחלוטין. שיטת הפולסים נועדה לשלוט בתהליך ההמסה, למנוע חימום יתר או שריפה של השוקולד, ולשמור על איכותו וטעמו של השוקולד.
2. בקערה נפרדת, ערבבתי את הביצים והסוכר, טרפתי אתם עם מטרפה כדי להגיע לתערובת אחידה ותפוחה.
3. מזגתי את השוקולד המומס לתוך תערובת הביצים והסוכר, וערבבתי היטב, כדי לשלב את החומרים ללא גושים.
4. הוספתי את הקמח לתערובת, תוך ערבוב קל, ליצירת בלילה אחידה וחלקה.
5. שימנתי תבניות סופלה אישיות באמצעות תרסיס שמן, כדי למנוע הידבקות, ומזגתי את הבלילה לתוך התבניות, מילאתי עד כ-80% מנפח התבנית, כדי לאפשר מקום לתפיחה.
6. אפיתי את הסופלה בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות צלזיוס, למשך 10 דקות, עד לקבלת מרקם נפוח וזהוב מבחוץ ורך מבפנים.
7. הגשתי מייד.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוגת שוקולד מותך (עוגת לבה)

29.03.2024

כנפי עוף קריספיות ברוטב קוקוס וחמאת בוטנים

תאריך הכנה: 29.03.2024

מתכון לכנפי עוף קריספיות ברוטב קוקוס וחמאת בוטנים – מנה ייחודית שתוסיף טוויסט מרענן ומעניין לארוחה.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג כנפי עוף
- 2 שיני שום קצוצות
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'ר קצוץ
- 200 גרם קרם קוקוס
- 1 כף חמאת בוטנים
- 1 כף סוכר חום
- 1 כף רוטב סויה בהירה
- ½ כפית פתיתי צ'ילי גרוס
- 1 כף מיץ לימון
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את כנפי העוף עם מגבת נייר, ותיבלתי במלח גס ופלפל שחור גרוס.
2. חיממתי מחבת נירוסטה (ללא שמן) על כיריים בחום בינוני-גבוה. ואז הנחתי את הכנפיים על המחבת, וצליתי במשך כ 5 דקות,
3. הפכתי את הכנפיים וצליתי במשך 5 דקות נוספות.
4. העברתי את כנפי העוף הצרובות לקערה, ושמרתי בצד.
5. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, הוספתי את השום והג'ינג'ר, לא הוספתי שמן כיוון שהמחבת הייתה מצופה בשומן מכנפי העוף, וטיגנתי את השום והג'ינג'ר במשך כ 3 דקות תוך ערבוב.
6. הוספתי את כל שאר מרכיבי הרוטב, וערבבתי היטב.
7. הנמכתי את חום הכיריים לנמוך, החזרתי את כנפי העוף למחבת, והוספתי גם את הנוזלים שהצטברו בקערה, ובישלתי אותם ברוטב במשך כ 15 דקות.

29.03.2024

תבשיל בשר שריר ואורז בסמטי עשיר טעמים

תאריך הכנה: 29.03.2024

מתכון לתבשיל בשר שריר ואורז בסמטי עשיר טעמים: בואו נהפוך את האורז והבשר לחוויה קולינרית בלתי נשכחת עם שקדים קלויים.

מרכיבים / תוספות

- 5 ק"ג בשר שריר חתוך לקוביות גדולות
- 1 בצל חתוך לקוביות גדולות
- 1 גזר חתוך ל6 טבעות
- 2 שיני שום חצויות
- 1 כפית כמון
- ½ כפית פפריקה
- ½ כפית פתיתי צ'ילי גרוס
- 100 גרם רסק עגבניות
- 1 עלה דפנה
- 2 תיבוליות צלי של קנור
- 2 כוסות אורז בסמטי
- ½ כוס שקדים לבנים קלויים
- מלח גס ופלפל שחור טרי לפי הטעם

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר, ותיבלתי אותן במלח ופלפל.
2. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
3. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מקוביות הבשר לסיר. השחמתי את קוביות הבשר היטב בסיר, והעברתי לקערה.
4. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
5. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
6. הוספתי את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
7. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
8. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
9. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
10. הוספתי את הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
11. הוספתי מים עד ל 2/3 גובה הבשר, ואת עלי הדפנה, ואת התיבוליות.
12. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (יש להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול). בישלתי בביעבוע כשלוש שעות עד שהבשר היה רך (מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
13. לאחר שלוש שעות, כאשר הבשר היה רך, העברתי את נתחי הבשר הרכים לקערה.
14. הוצאתי מהרוטב את חתיכות הבצל, הגזר השום ועלי הדפנה. והעברתי את האורז לסיר עם הרוטב.
15. הוספתי כוס מים וכפית מלח, הבאתי את הנוזלים לרתיחה, הנמכתי את חום הכיריים לנמוך, כיסיתי את הסיר, ובישלתי את האורז במשך 30 דקות.
16. לאחר 30 דקות, כיביתי את חום הכריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
17. לאחר 10 דקות אוררתי את האורז, הנחתי עליו את פרוסות הבשר, והשארתי מכוסה ל 10 דקות נוספות.
18. לפני ההגשה פיזרתי על הבשר שקדים לבנים קלויים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

29.03.2024

מקפא וניל פרווה עם הפתעה

תאריך הכנה: 29.03.2024

קינוח פרווה לאחר ארוחה בשרית: מקפא וניל עם הפתעה מתוקה של תותים ונטיפי שוקולד לבן פרווה!

מרכיבים / תוספות

להכנת קרם וניל

- 500 מ"ל שמנת צמחית
- 80 גרם פודינג וניל
- 2 כפות סוכר
- 250 מ"ל חלב שיבולת שועל

למילוי מקפא הוניל

- ¼ כוס נטיפי שוקולד לבן פרווה
- 20 תותי שדה טריים חתוכים לקוביות דקות

הכנה והערות

1. בקערת מיקסר הקצפתי במהירות קבוע את כל מצרכי הקרם וניל לקרם יציב.
2. מילאתי תבנית שקעים מסיליקון בקרם הווניל עד למחצית הגובה.
3. הוספתי מעט תותי שדה, ונטיפי שוקולד לבן פרווה.
4. הוספתי קרם וניל עד לכסוי, והעברתי למקפיא ל- 12 שעות.
5. 10 דקות לפני ההגשה הוצאתי את המנה מהקפיא, הוצאתי את המקפאים מתבנית הסיליקון, והנחתי להם להפשיר מעט בטמפרטורת חדר.

25.03.2024

לחמניות חלביות רכות ונהדרות

תאריך הכנה: 25.03.2024

מתכון ללחמניות חלביות רכות עם חמאה ושמרים, מושלמות לכל ארוחה. הכינו אותן בקלות והתענגו על טעמם העשיר ומרקמם האווירי.

מרכיבים / תוספות

- 600 גרם קמח לחם
- 380 גרם חלב (63.3% ממשקל הקמח)
- 80 גרם חמאה (13.3% ממשקל הקמח)
- 12 גרם מלח (2% ממשקל הקמח)
- 9 גרם שמרים יבשים (1.5% ממשקל הקמח)
- 20 גרם סוכר (3.33% ממשקל הקמח)

הכנה והערות

1. שמתי בקערה את החלב, השמרים, הסוכר והמלח, וערבבתי אותם עד המלח נמס. הנחתי בצד לחמש דקות.
2. הוספתי את הקמח והחמאה, ולשתי את הבצק במיקסר במשך 5 דקות.
3. העברתי את הבצק לקערה, כיסיתי את הבצק עם ניילון נצמד, והנחתי לו לתפוח במקרר במשך 48 שעות. קיפלתי את הבצק קלות מידי 12 שעות.
4. הוצאתי את הבצק מהמקרר, חילקתי אותו לחלקים במשקל 100 גרם כל אחד, וגללתי כל חלק לכדור. כיסיתי את הכדורים במגבת מטבח, והנחתי אותם לנוח ולתפוח במשך שעתיים.
5. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 160 מעלות מצב טורבו, במשך 40 דקות (עד לטמפרטורה פנימית מעל 94 מעלות).

22.03.2024

גלילות זוקיני ממולאות בקוסקוס ועשבי תיבול עם רוטב יוגורט יווני

תאריך הכנה: 22.03.2024

מתכון פשוט, מהיר ומלא טעמים של גלילות זוקיני ממולאות בקוסקוס ועשבי תיבול עם רוטב יוגורט יווני: חוויה טעימה ומרעננת!

מרכיבים / תוספות

להכנת זוקיני ממולאים

- 5 זוקיני גדולים

להכנת מילוי

- 1 כוס קוסקוס מבושל
- 1 כף עלי פטרוזיליה טרייה קצוצה
- 1 כף עלי נענע טרייה קצוצה
- 12 זיתי קלמטה מגולענים וקצוצים
- 1 עגבנייה קלופה וקצוצה דק
- ½ פלפל ירוק חריף קצוץ דק
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת רוטב יוגורט

- 1 בצל חתוך לרצועות עבות
- 2 שיני שום קצוצים גס
- 500 גרם יוגורט יווני
- 250 מ"ל שמנת מתוקה

להגשה

- עלי נענע שלמים

הכנה והערות

הכנתי את הזוקיני הממולא

1. ערבבתי את כל מצרכי המילוי.
2. קטמתי את ראשי הזוקיני, חציתי אותם לשניים, והוצאתי את תוכן הזוקיני בעזרת קישואן.
3. מילאתי את גלילות הזוקיני במלית (יש לדחוס היטב את המלית לתוך הזוקיני).
4. חיממתי מעט שמן זית במחבת גדולה על חום בינוני.
5. הוספתי למחבת את רצועות הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב מידי פעם במשך כ 30 דקות, עד שרצועות הבצל התקרמלו מעט (יש להיזהר לא לשרוף את הבצל).
6. הוספתי למחבת את שיני השום הקצוצות, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 3 דקות, עד שריח השום עלה מהסיר.
7. הוספתי למחבת את גלילות הזוקיני, ומים עד למחצית גובה הגלילות.
8. כיסיתי את המחבת, ובישלתי על אש נמוכה במשך 30 דקות, בביעבוע עדין, עד שהזוקיני התרככו מעט.
9. הוצאתי את גלילות הזוקיני בזהירות מהמחבת.
10. הוספתי למחבת את היוגורט והשמנת המתוקה, ובישלתי את הרוטב במשך כ 15 דקות.
11. טעמתי ותיקנתי תיבול.
12. מזגתי למרכז צלחת הגשה מעט מהרוטב, הנחתי על הרוטב שתי גלילות זוקיני ממולא, עיטרתי בעלה נענע, והגשתי

22.03.2024

פילה דג אמנון חריף ברוטב ירקות פיקנטי

תאריך הכנה: 22.03.2024

מתכון לפילה דג אמנון חריף ברוטב עשיר: חוויה קולינרית מושלמת עם פלפלים, שום ותבלינים. גלו איך להכין ארוחה חגיגית ומרשימה בקלות.

מרכיבים / תוספות

- 6 יחידות פילה אמנון ללא עור חצויות (סה"כ 12 פרוסות)
- 2 בצלים חתוכים לרצועות עבות
- 3 גזרים חתוכים לטבעות
- 3 פלפלים ירוקים (עם הגרעינים) חריפים חתוכים לטבעות
- 3 פלפלים אדומים מתוקים (גמבות) חתוכים לרצועות עבות
- 9 שיני שום חצויים
- 3 עגבניות קלופות חתוכות לרבעים
- 1 כף פפריקה מתוקה
- ½ כף כמון
- ¼ כף כורכום
- 100 גרם רסק עגבניות
- 2 כוסות מים
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן זית בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצלים, הגזרים ושני סוגי הפילפלים עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ והעגבניות הקצוצות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את הפפריקה, הכמון והכורכום וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
6. הוספתי את המים לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
7. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
8. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל.
9. תיקנתי תיבול.
10. הנחתי את פרוסות פילה הדג בתוך תבנית אפייה, ומזגתי עליהם את הרוטב.
11. הכנסתי את התבנית לתנור, שחומם מראש ל 170 מעלות (מצב טורבו), וצליתי את הדגים במשך 25 דקות.
12. הוצאתי את הדגים מהתנור, והגשתי למרכז שולחן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

22.03.2024

עוגת קרמשניט עם בצק עלים מוכן

תאריך הכנה: 22.03.2024

מתכון עוגת קרמשניט מושלם: הכינו קרם וניל קטיפתי וקצפת עשירה בצורה פשוטה ומהירה. טעם שאי אפשר לשכוח!

מרכיבים / תוספות

להכנת קרם וניל

- 250 גרם חלב
- 50 גרם סוכר
- 3 חלמונים
- 1 כף קורנפלור
- 1 כפית תמצית וניל

להכנת קצפת

- 250 מ"ל שמנת מתוקה 38% שומן
- 2 כפות סוכר

להרכבת עוגת קרמשניט

- חבילת עלי קרמשניט (בצק עלים מוכן לקרמשניט)

הכנה והערות

הכנתי את קרם הוניל

1. חיממתי את החלב עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, תמצית הוניל והקורנפלור עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הופך לבן.
3. בהדרגה מזגתי את החלב החם לתוך קערת הביצים תוך כדי טריפה, להשוואת הטמפרטורות.
4. החזרתי את התערובת לסיר, ובישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך.
5. להסיר מהאש, וציננתי לטמפרטורת חדר.

הכנתי את הקצפת

1. שמתי בקערת מיקסר את השמנת המתוקה, קרם הוניל והסוכר.
2. הקצפתי במהירות גבוהה, עד שקיבלתי קצפת יציבה.

הרכבתי את עוגת הקרמשניט

1. שמתי מלבן בצק עלים אפוי על צלחת הגשה.
2. הזלפתי על מלבן בצק העלים קרם.
3. שמתי עוד מלבן בצק עלים על הקרם.
4. הזלפתי מעט קרם על הבצק, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם אנגלז

15.03.2024

מרק סלק קרמי

תאריך הכנה: 15.03.2024

מתכון מרק סלק קרמי שיהפוך כל ארוחה לחגיגה.

מרכיבים / תוספות

להכנת מרק סלק

- 2 סלקים מקולפים חתוכים לקוביות
- 1 בצל קצוץ גס
- 1 תפו"א קלוף חתוך לקוביות גדולות
- 2 גבעולי סלרי חתוכים גס
- 2 שיני שום קצוצות גס
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להגשה

- פרוסות בגט
- גבינת צאן (פרומעז)
- עלי שמיר טריים

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן זית בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, תפוחי האדמה, הסלק והסלרי עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהירקות הזהיבו מעט (כ-10 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי מים עד לכיסוי הירקות, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
5. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (יש להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
6. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל, עד שקוביות הסלק התרככו.
7. טחנתי את תוכן הסיר, עם בלנדר מוט, למחית רכה.
8. טעמתי ותיקנתי תיבול.
9. הגשתי עם פרוסות בגט, גבינת צאן ועלי שמיר טריים.

15.03.2024

צלי בשר עם ארטישוק ירושלמי ובטטה

תאריך הכנה: 15.03.2024

מתכון צלי בשר עם ארטישוק ירושלמי ובטטה: ארוחה מנצחת שתשאיר את כולם פעורי פה, בקלות ובטעם מושלם.

מרכיבים / תוספות

- נתח צלי כתף (מספר 5) במשקל 1.5 ק"ג
- 1 בצל קצוץ גס
- 2 גזרים קצוצים גס
- 5 גבעולי סלרי
- 3 שיני שום קצוצות גס
- 100 גרם רסק עגבניות
- 2 תיבוליות צלי של קנור
- 1 ק"ג ארטישוק ירושלמי קלוף
- 1 בטטה חתוכה לקוביות גדולות
- מלח גס ופלפל שחור טרי לפי הטעם
- 1 כף קורנפלור מומס בכף מים קרים

הכנה והערות

בישלתי יום לפני הארוחה את נתח צלי הבשר

1. ייבשתי היטב את נתח הבשר עם מגבת נייר, ותיבלתי את נתח הבשר עם מלח גס ופלפל שחור גרוס.
2. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
3. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את נתח הבשר לסיר. השחמתי את נתח הבשר מכל הצדדים, והעברתי לקערה.
4. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
5. הוספתי את הבצל, הגזר והסלרי עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
6. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
7. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
8. החזרתי את נתח הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, והוספתי כוס מים ואת תיבוליות הצלי.
9. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (יש לשים לב לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
10. בישלתי על חום נמוך בביעבוע קל במשך כארבע שעות עד שהבשר היה רך (מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
11. כיביתי את חום הכיריים, והמתנתי שהסיר יתקרר מעט. העברתי את הסיר עם נתח הבשר למקרר ללילה.

ביום הארוחה השלמתי את הכנת צלי הבשר

1. הוצאתי את הסיר מהמקרר, והעברתי את נתח צלי הכתף לקערה נפרדת.
2. אספתי בעזרת כף את שכבת השומן, שהתגבשה על גבי הרוטב, וסיננתי את הרוטב מהירקות.
3. העברתי את הרוטב המסונן חזרה לסיר, והבאתי לרתיחה.
4. הוספתי לרוטב את הארטישוק הירושלמי והבטטה, ובישלתי ברתיחה קלה עד, שהם התרככו (כ 50 דקות).
5. הוספתי לסיר את הקורנפלור המומס, וערבבתי היטב עד שרוטב הסמיך מעט.
6. טעמתי את הרוטב ותיקנתי תיבול.
7. חתכתי את נתחי צלי הכתף המבושל לפרוסות בעובי חצי ס"מ, והוספתי את הפרוסות לסיר.
8. המשכתי לבשל על אש נמוכה במשך 20 דקות, עד שפרוסות צלי הבשר התחממו, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

15.03.2024

מלבי פרווה טבעוני עם סירופ תותים מרענן

תאריך הכנה: 15.03.2024

מתכון למלבי פרווה טבעוני עם סירופ תותים עשיר, פינוק מתוק ופרותי שכל אחד יכול להכין. קינוח מושלם שיגרום לכולם לבקש עוד.

מרכיבים / תוספות

להכנת מלבי פרווה

- 25 ליטר חלב שיבולת שועל
- 90 גרם סוכר
- 80 גרם קורנפלור

להכנת סירופ תות שדה

- 500 גרם תות שדה חצוי
- 2 כוסות סוכר
- 2 כוסות מים
- 1 כפית פקטין
- מיץ מ 1 לימון

הכנה והערות

הכנתי את המלבי פרווה

1. המסתי את הקורנפלור בחלב שיבולת השועל.
2. שמתי את כל המצרכים בסיר קטן, וחיממתי עד לרתיחה.
3. הנמכתי את הלהבה, והמשכתי לבשל תוך ערבוב מתמיד עד שהתערובת הסמיכה
4. העברתי את המלבי לתבנית, כיסיתי בניילון נצמד, ושמרתי במקרר עד להגשה.

הכנתי את הסירופ תות שדה

1. שמתי בסיר קטן את הסוכר, מים, פקטין ומיץ הלימון.
2. מעכתי שני תותים עם מזלג, והוספתי לסיר.
3. הבאתי את התערובת לרתיחה, תוך ערבוב מידי פעם.
4. מזגתי את הסירופ על התותים, ציננתי מעט, ושמרתי במקרר עד ההגשה

הגשתי את המלבי פרווה עם הסירופ תות שדה

1. הנחתי כף גדולה של מלבי במרכז צלחת הגשה.
2. מזגתי על המלבי סירופ תות שדה.
3. הגשתי.

06.03.2024

פיצה לבנה (ביאנקה) עם אנטיפסטי רוטב בשמל וגבינות

תאריך הכנה: 06.03.2024

מתכון פיצה לבנה (ביאנקה) עשיר בגבינות, רוטב בשמל ואנטיפסטי ירקות צלויים. הזדמנות להכין משהוא שונה ובלתי נשכח.

מרכיבים / תוספות

להכנת בצק פיצה

- 500 גרם קמח לחם
- 325 גרם מים (65% ממשקל הקמח)
- 25 גרם שמן זית (5% ממשקל הקמח)
- 10 גרם מלח (2% ממשקל הקמח)
- 5 גרם שמרים יבשים (1% ממשקל הקמח)

להכנת רוטב בשמל

- 50 גרם חמאה
- 50 גרם קמח
- 500 מ"ל חלב קר
- קמצוץ אגוז מוסטק
- מלח לפי הטעם

לפיזור על הפיצה

- 300 גרם גבינת מוצרלה מגורדת
- 200 גרם גבינת מרמזן מגורדת
- 100 גרם גבינת פטה מפוררת
- אנטיפסטי ירקות צלויים בתנור (חצילים, בטטה, כרובית)

הכנה והערות

הכנתי את בצק הפיצה

1. שמתי בקערה את המים, השמרים, השמן והמלח, וערבבתי עד המלח נמס. הנחתי בצד לחמש דקות.
2. הוספתי את הקמח, ולשתי את הבצק במיקסר במשך 5 דקות.
3. העברתי את הבצק לקערה, כיסיתי את הבצק עם ניילון נצמד, והנחתי לו לתפוח במקרר במשך 48 שעות. קיפלתי את הבצק קלות מידי 12 שעות.

הכנתי את רוטב הבשמל

1. המסתי את החמאה בסיר על להבה בינונית נמוכה.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב עד שכל הקמח התמזג בחמאה המומסת.
3. בישלתי את הרביכה (השמן והקמח) במשך 2 דקות.
4. הוספתי את החלב לאט לאט, בזמן שאני מערבב כדי להבטיח שהוא משתלב היטב עם שאר החומרים ויוצר רוטב חלק.
5. הוספתי אגוז מוסקט ומלח לפי הטעם.
6. שמרתי בצד עד להרכבת המנה.

הכנתי את הפיצה

1. הוצאתי את הבצק מהמקרר, חילקתי אותו לשני חצאים, וגללתי כל חצי לכדור. כיסיתי את הכדורים במגבת מטבח, והנחתי בצד לשעתיים.
2. על משטח מקומח, עיצבתי מכל כדור בסיס פיצה. (עיצבתי את בסיס הפיצה ללא שימוש במערוך. שיטחתי את הבצק בעזרת האצבעות, ומתכתי אותו לצורת פיצה).
3. מרחתי על הפיצה רוטב בשמל, פיזרתי גבינות ואנטיפסטי.
4. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 250 מעלות מצב טורבו, במשך 13 דקות.
5. הוצאתי את הפיצה מהתנור, והמתנתי 5 דקות לפני ההגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אנטיפסטי - ירקות צלויים בתנור

03.03.2024

רצועות בשר ירקות ונודלס בווק

תאריך הכנה: 03.03.2024

מתכון לארוחה אסייתית מהירה וקלה: רצועות בשר ונודלס בווק עם ירקות קריספיים. בואו נהפוך מרכיבים פשוטים למנה מושלמת שכולם יאהבו.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג רצועות בשר להקפצה
- 1 בצל חתוך לרצועות
- 1 פלפל אדום מתוק (גמבה) חתוך לרצועות
- 2 יחידות באק צ'וי חתוך לרצועות
- 3 שיני שום קצוצות דק
- 2 ס"מ ג'ינג'ר טרי קצוץ דק
- 1 כף רוטב סויה כהה
- 1 כף רוטב פונזו
- 1 כף יין שאוסינג
- 1 כף שמן שומשום
- 200 גרם נודלס מבושל
- מלח גס ופלפל שחור טרי לפי הטעם

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בווק על להבה גבוהה.
2. הוספתי את רצועות הבשר לווק, וטיגנתי עד שרצועות הבשר השחימו משני הצדדים.
3. העברתי את רצועות הבשר המוקפצות לקערה.
4. הוספתי לווק מעט שמן ואת רצועות הבצל והפלפל האדום, וטיגנתי תוך הקפצה במשך 6 דקות.
5. הוספתי לווק מעט שמן ואת רצועות הבאק צ'וי, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 4 דקות.
6. הוספתי לווק מעט שמן ואת השום והג'ינג'ר וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
7. החזרתי לווק את רצועות הבשר, עם הנוזלים בקערה, ואת הנודלס וערבבתי היטב.
8. מזגתי לווק את חומרי הרוטב, וערבבתי היטב.
9. המשכתי לבשל במשך כ 3 דקות.
10. תיקנתי תיבול (מלח ופלפל שחור גרוס) והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

01.03.2024

מרק כרובית בצל ושום צלויים

תאריך הכנה: 01.03.2024

מתכון למרק כרובית בצל ושום צלויים: הפכו ירקות פשוטים למנת גורמה קרמית.

מרכיבים / תוספות

- 1 כרובית
- 1 בצל גדול חצוי לשניים
- 3 שיני שום (לא מקולפים)
- ¼ כוס שמן זית
- ½ כפית אורגנו יבש
- ½ כפית טימין יבש
- ½ כפית פטרוזיליה יבשה
- ½ כפית צ'ילי גרוס.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם
- 2 כוסות חלב.

הכנה והערות

1. שמתי את הכרובית, חצאי הבצלים, ושיני השום על תבנית, ומרחתי אותם בשמן זית.
2. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש לחום 180 נעלות מצב טורבו, וצליתי במשך 40 דקות.
3. הוצאתי את התבנית מהתנור, והנחתי לירקות להתקרר.
4. קצצתי גס את הכרובית והבצל הצלויים, ושמתי בסיר.
5. הוספתי לסיר את תוכנן של שיני השום הצלויות, מים עד לכיסוי הירקות והתבלינים.
6. בישלתי בביעבוע עדין במשך כ-30 דקות עד שהירקות התרככו.
7. טחנתי את תוכן הסיר, עם בלנדר מוט, למחית רכה.
8. הוספתי את החלב, תיקנתי תיבול והגשתי עם קרוטונים.

01.03.2024

מאפה קנלוני במילוי תרד וגבינת פטה בסגנון יווני

תאריך הכנה: 01.03.2024

מתכון קנלוני יווני במילוי תרד וגבינת פטה, שילוב מושלם של טעמים. ארוחה מרשימה וטעימה עם טעם של עוד.

מרכיבים / תוספות

- 1 חבילה קנלוני
- 50 גרם גבינת פרמזן מגורדת

להכנת מילוי לקנלוני

- 2 בצלים גדולים קצוצים
- 800 גרם תרד קצוץ גס
- 6 שיני שום קצוצות גס
- 2 פלפלים אדומים (גמבה) צלויים וקלופים
- 250 גרם גבינת פטה
- 1 כפית צ'ילי גרוס
- 1 כפית אורגנו יבש
- ½ כפית פלפל שחור גרוס
- ½ כפית מלח גס (להתאים למליחות גבינת הפטה)

להכנת רוטב בשמל

- 100 גרם חמאה
- 100 גרם קמח
- 1 ליטר חלב קר
- קמצוץ אגוז מוסטק
- מלח לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את המילוי לקנלוני

1. חיממתי מעט שמן זית במחבת גדולה על חום בינוני.
2. הוספתי את הבצל הקצוץ עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהמחבת (כ-2 דקות).
4. הוספתי את עלי התרד הקצוצים, וטיגנתי תוך ערבוב עלי התרד קמלו (כ-8 דקות).
5. העברתי את התערובת למסננת, וסיננתי מהנוזלים.
6. העברתי את התערובת המסוננת לקערה, והוספתי את שאר מצרכי המילוי, טעמתי, תיקנתי תיבול ושמרתי בצד להמשך הבישול.

הכנתי את רוטב הבשמל

1. המסתי את החמאה בסיר על להבה בינונית נמוכה.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב עד שכל הקמח התמזג בחמאה המומסת.
3. בישלתי את הרביכה (השמן והקמח) במשך 2 דקות.
4. הוספתי את החלב לאט לאט, בזמן שאני מערבב כדי להבטיח שהוא משתלב היטב עם שאר החומרים ויוצר רוטב חלק.
5. הוספתי אגוז מוסקט ומלח לפי הטעם.
6. שמרתי בצד עד להרכבת המנה.

הרכבתי ואפיתי את הקנלוני

1. מרחתי מעט רוטב בשמל על תבנית פיירקס.
2. מילאתי את גלילי הקנלוני במלית, והנחתי בשכבה אחת על גבי התבנית.
3. מזגתי את רוטב הבשמל על גלילי הקנלוני הממולאים.
4. פיזרתי מעל הרוטב גבינת פרמזן מגורדת.
5. אפיתי את הקנלוני בתנור שחומם מראש ל 150 מעלות במשך 30 דקות (עד שסכין חודרת בקלות).
6. הוצאתי מהתנור, והמתנתי 10 דקות לפני ההגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה - עקרונות הכנה

01.03.2024

פיסטוקיני: קנלוני מטוגנים בקרם פיסטוק עשיר

תאריך הכנה: 01.03.2024

מתכון פיסטוקיני: הכינו קנלוני מטוגנים ממולאים בקרם פיסטוק עשיר, מתכון איטלקי מפתה שמוסיף טוויסט מודרני למנה קלאסית.

מרכיבים / תוספות

להכנת צינורות קנלוני מטוגנים

- 1 חבילה קנלוני
- כוס שמן קנולה
- ½ כוס סוכר לבן

להכנת קרם פיסטוק מהיר

- 250 מ"ל שמנת להקצפה 38%
- 250 מ"ל חלב
- 2 כפות מחית פיסטוק
- 1 כף סוכר
- 80 גרם אינסטנט פודינג בטעם וניל

הכנה והערות

הכנתי את צינורות הקנלוני המטוגנים

1. חיממתי שמן במחבת קטנה על אש בינונית, עד לטמפרטורה של כ- 170 מעלות.
2. טיגנתי בכל פעם חמישה צינורות כ-2 דקות ועד להזהבה קלה.
3. הוצאתי למסננת וגלגלתי את הצינורות המטוגנים בסוכר.
4. הנחתי בצד להצטנן.

הכנתי את קרם הפיסטוק

1. שמתי בקערת מיקסר את החלב ומחית הפיסטוק, וערבבתי היטב עד שהמחית נמסה לחלוטין בחלב
2. הוספתי את השמנת המתוקה, אבקת הפודינג והסוכר, והקצפתי במשך כ-3 דקות במהירות גבוהה, עד שהתערובת הפכה לקרם יציב ואווירי.

מילאתי את צינורות הקנלוני בקרם

1. העברתי את הקרם לשקית זילוף.
2. זילפתי את הקרם לתוך צינורות הקנלוני המטוגנים.
3. שמרתי בקירור עד להגשה.

23.02.2024

מרק קישואים קסום במרקם קרמי וטעמים מעודנים

תאריך הכנה: 23.02.2024

מתכון ל"מרק קישואים קסום במרקם קרמי וטעמים מעודנים" – חוויה קולינרית עשירה שתשדרג כל ארוחה. הפכו ירקות פשוטים למנת גורמה.

מרכיבים / תוספות

- 6 זוקיני חתוכים לרבעים
- 3 קישואים חתוכים לרבעים
- 3 כרישה קצוצה לטבעות
- 3 שיני שום קצוצות גס
- כוס חלב שיבולת שועל
- 1 כוס אפונה קפואה
- ½ כפית צ'ילי גרוס
- ½ כפית פטרוזיליה יבשה
- ½ כפית טימין יבש
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן זית בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הזוקיני, הקישואים והכרישה עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהזוקיני והקישואים הזהיבו מעט (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי מים עד לכיסוי הירקות ואת התבלינים, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
5. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (יש להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
6. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל, עד שהקישואים והזוקיני התרככו.
7. הוספתי את האפונה הקפואה, ובישלתי במשך 5 דקות נוספות.
8. טחנתי את תוכן הסיר, עם בלנדר מוט, למחית רכה.
9. הוספתי את חלב שיבולת השועל, תיקנתי תיבול והגשתי עם קרוטונים.

23.02.2024

קלצ'ונה במילוי בשר ותירס עם סלסה עדינה

תאריך הכנה: 23.02.2024

מתכון קלצ'ונה במילוי בשר ותירס עם סלסה עדינה: גלו איך להפוך ערב רגיל לחגיגה עם המנה המושלמת הזו.

מרכיבים / תוספות

להכנת בצק הקלצ'ונה

- 500 גרם קמח לחם לבן
- 320 גרם מים
- 10 גרם מלח
- 10 גרם סוכר
- 6 גרם שמרים יבשים
- 20 גרם שמן זית

להכנת מלית הבשר

- 1 ק"ג בשר טחון
- 2 בצלים קצוצים דק
- 1 פלפל אדום (גמבה) קצוץ דק
- 3 שיני שום קצוצות דק
- תערובת תבלינים
  - ½ כפית פתיתי צ'ילי
  - ½ כפית פפריקה מתוקה
  - ½ כפית כמון
  - ½ כפית פלפל אנגלי טחון
  - ½ כפית אורגנו יבש
  - ½ כפית כוסברה יבשה
- 1 תיבולית צלי של קנור
- 5 כפות גרגרי תירס (מקופת שימורים) מסונן

להכנת סלסה

- 8 עגבניות תמר קלופות
- 3 שיני שום
- 8 גבעולי פטרוזיליה
- 1 פלפל ירוק חריף (ללא החרצנים)
- מיץ מ 1 לימון
- 1 כף שמן זית

- מלח גס לפי הטעם
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את מלית הבשר

1. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
2. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי למחבת את הבשר הטחון.
3. השחמתי את הבשר תוך פירוק גושי הבשר לפירורים, והעברתי לקערה.
4. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
5. הוספתי את הבצל, והפלפל האדום עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
6. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
7. הוספתי את תערובת התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
8. החזרתי למחבת את הבשר הטחון, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, והוספתי את תיבולית הצלי, מלח ופלפל שחור (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
9. בישלתי על חום כחצי שעה עד שהבשר היה רך.
10. הוספתי את גרגרי התירס, טעמתי ותיקנתי תיבול, ושמרתי בצד.

הכנתי את הקלצ'ונה

1. שמתי בקערה את המים, השמרים, השמן והסוכר, וערבבתי עד הסוכר נמס. הנחתי בצד לחמש דקות.
2. הוספתי את הקמח והמלח, ולשתי במיקסר עם וו לישה במשך 5-10 דקות.
3. כיסיתי את הבצק, והנחתי לו לתפוח במשך 45 דקות.
4. לשתי שוב את הבצק, והנחתי לבצק לתפוח במשך 45 דקות נוספות.
5. חילקתי את הבצק לשני חלקים, גלגלתי ל 10 כדורים, והנחתי אותם מכוסים במשך 30 דקות.
6. על משטח מקומח, רידדתי כל כדור לאליפסה דקה, מילאתי במלית, וסגרתי את הבצק לצרת חצי עיגול.
7. אפיתי בתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 220 מעלות מצב טורבו.

הכנתי את הסלסה

1. שמתי את כל המצרכים במעבד מזון, וטחנתי למחית חלקה.
2. טעמתי ותיקנתי תיבול.

הגשתי את קלצ'ונה

1. הנחתי במרכז צלחת הגשה קלצ'ונה אחת, ולצידה 3 כפות רוטב סלסה.
2. הגשתי.

23.02.2024

טרמיסו פרווה מושלם - חוויה קלאסית בגרסה טבעונית

תאריך הכנה: 23.02.2024

מתכון טרמיסו פרווה מושלם: גרסה טבעונית ללא לקטוז. חוויה קלאסית בגרסה מתאימה לכל דיאטה.

מרכיבים / תוספות

להכנת קרם וניל פרווה

- 500 מ"ל שמנת צמחית
- 80 גרם פודינג וניל
- 2 כפות סוכר
- 250 מ"ל חלב שיבולת שועל

להכנת בסיס לטרמיסו

- 1 חבילת בישקוטים
- 160 מ"ל אספרסו
- 250 מ"ל חלב שיבולת שועל
- 1 כף סוכר

לעיטור הטרמיסו פרווה

- אבקת קקאו

הכנה והערות

1. בקערת מיקסר הקצפתי את כל מצרכי הקרם וניל לקרם יציב.
2. ערבבתי את האספרסו עם החלב והסוכר.
3. טבלתי את הבישקוטים בתערובת הקפה (טבילה קצרה במשך 2-1 שניות).
4. הנחתי שכבה של בישקוטים על גבי תבנית בשכבה אחת.
5. מזגתי מחצית מכמות הקרם וניל פרווה על הבישקוטים.
6. הוספתי שכבה נוספת של בישקוטים, ועליהם קרם וניל.
7. כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי למקרר למשך 12 שעות.
8. לפני ההגשה פיזרתי על הטרמיסו אבקת קקאו.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

טרמיסו איטלקי

20.02.2024

פיצה עבה ואווירית עם 48 שעות תפיחה

תאריך הכנה: 20.02.2024

מתכון לפיצה עבה ואווירית עם שוליים פריכים – תפיחה במשך 48 שעות והידרציה גבוהה לטעם משובח.

מרכיבים / תוספות

להכנת בצק הפיצה

- 500 גרם קמח לחם
- 50 גרם שמן זית כתית מעולה
- 10 גרם מלח
- 3 גרם שמרים יבשים
- 375 גרם מים

להכנת שכבה עליונה

- 200 גרם רוטב פיצה מוכן
- 200 גרם גבינת מוצרלה מגורדת
- 50 גרם פתיתי פרמזן
- 20 זיתים ירוקים מגולענים וחצויים
- חצי כוס שמן זית

הכנה והערות

הכנה מקדימה של בצק הפיצה

1. שמתי בקערה את המים והשמרים. ערבבתי והנחתי בצד לחמש דקות.
2. הוספתי את הקמח והמלח, ולשתי במיקסר עם וו לישה במשך 10-5 דקות.
3. כיסיתי את הבצק, העברתי את הבצק למקרר לתפיחה במשך 48 שעות. כל 12 שעות קיפלתי בעדינות את הבצק, במטרה להוציא ממנו את האויר. כיסיתי והמשכתי בהתפחה.

הרכבתי ואפיתי את הפיצה

1. שימנתי היטב שתי תבניות נירוסטה בגודל 15 כפול 30 ס"מ , עם רבע כוס שמן זית.
2. הוצאתי את הבצק מהמקרר, חילקתי לשני חלקים, והנחתי אותם על התבניות. כיסיתי עם מגבת, והנחתי לתפיחה במשך שעתיים.
3. שיטחתי בעזרת האצבעות את הבצק על התבנית, מזגתי עליו את יתרת שמן הזית, והנחתי לבצק לתפוח תפיחה אחרונה במשך 30 דקות.
4. פיזרתי ¾ מגבינת המוצרלה על הבצקים, מרחתי על הגבינה את רוטב הפיצה, פיזרתי על הרוטב את יתרת גבינת המוצרלה וגבינת הפרמזן, ושמתי עליהם את הזיתים.
5. אפיתי את הפיצות, בתנור שחומם מראש ל-230 מעלות (מצב רגיל ללא טורבו), במשך 25 דקות.
6. הוצאתי את התבניות מהתנור, והנחתי למאפה להצטנן במשך 10 דקות.
7. הוצאתי את הפיצות מהתבניות, חתכתי למנות הגשה, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הפיצה המושלמת: עבה, קריספית ואווירית

14.02.2024

מרק גולש הונגרי בקערות לחם קרנצ'יות

תאריך הכנה: 14.02.2024

מתכון למרק גולש בקערות לחם קרנצ'יות: מנה מושלמת המשלבת טעמים עשירים ומרקמים מרגשים.

מרכיבים / תוספות

להכנת מרק גולש

- 1 ק"ג צלי כתף חתוך לקוביות בגודל ביס
- 1 בצל קצוץ דק
- 1 גזר קצוץ לקוביות קטנות
- 2 שיני שום קצוצות גס
- 100 גרם רסק עגבניות
- 2 כפיות פפריקה מתוקה
- 2 כפיות קימל שלם
- 1 כפית צ'ילי גרוס
- 3 תיבוליות צלי של קנור
- מלח גס לפי הטעם
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת קעריות לחם

- 750 גרם קמח לחם לבן
- 15 גרם מלח
- 8 גרם שמרים יבשים
- 480 גרם מים
- 15 גרם זרעי חמניות
- חלמון ביצה טרוף עם מעט מים

הכנה והערות

הכנתי מרק גולש

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את קוביות הבשר במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מקוביות הבשר לסיר.
5. השחמתי את קוביות הבשר היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את הפפריקה, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הפפריקה עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
12. הוספתי את הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
13. הוספתי את מים עד ל 2/3 גובה הבשר.
14. הוספתי את תיבוליות הצלי, זרעי הקימל, הצ'ילי הגרוס, מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
15. בישלתי בביעבוע כשלוש שעות עד שהבשר היה רך(מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
16. הוספתי 4 כוסות מים רותחים, תיקנתי תיבול (מלח גס ופלפל שחור גרוס).

הכנתי את קעריות הלחם

1. ערבבתי את המים, המלח והשמרים יחד בקערה, והנחתי למשך 5 דקות.
2. הוספתי את הקמח, ולשתי במיקסר עם וו לישה במשך כ-5 דקות.
3. הנחתי את הבצק בקערה, כיסיתי, והתפחתי במקרר במשך 48 שעות. כל 12 שעות לשתי בעדינות את הבצק, במטרה להוציא את האויר בבצק. כיסיתי והמשכתי בהתפחה.
4. הוצאתי את הבצק מהמקרר, חילקתי לשלושה כדורים, כיסיתי עם מגבת, והנחתי על תבנית אפייה לתפיחה אחרונה במשך שעתיים.
5. הברשתי את כדורי הבצק עם החלמון הטרוף, פיזרתי על הבצק מעט זרעי חמניות, ואפיתי בתנור שחומם מראש לטמפרטורה 160 מעלות מצב רגיל (לא טורבו) במשך 35 דקות.
6. הוצאתי את קעריות הלחם מהתנור, והנחתי להן להצטנן על רשת.

הגשתי את מרק הגולש בקעריות לחם

1. חתכתי את החלק העליון של קעריות הלחם.
2. הוצאתי את החלק הפנימי.
3. מילאתי את קעריות הלחם במרק גולש חם.
4. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

13.02.2024

חצ'פורי פיצה: מפגש מפתיע בין גאורגיה ואיטליה

תאריך הכנה: 13.02.2024

מתכון חצ'פורי פיצה: מילוי המאפה הגאורגי המסורתי במוצרלה ורוטב פיצה. מפגש מפתיע בין גאורגיה לאיטליה.

מרכיבים / תוספות

להכנת הבצק

- 250 גרם קמח לחם לבן
- 160 גרם מים
- 5 גרם מלח
- 5 גרם סוכר
- 3 גרם שמרים יבשים
- 10 גרם שמן

להכנת המילוי

- 300 גרם גבינת מוצרלה מגוררת
- 3 כפות רוטב פיצה מוכן

הכנה והערות

הכנת הבצק

1. שמתי בקערה את המים, השמרים, השמן והסוכר, וערבבתי עד הסוכר נמס. הנחתי בצד לחמש דקות.
2. הוספתי את הקמח והמלח, ולשתי במיקסר עם וו לישה במשך 5-10 דקות.
3. כיסיתי את הבצק, והנחתי לו לתפוח במשך 45 דקות.
4. לשתי שוב את הבצק, והנחתי לבצק לתפוח במשך 45 דקות נוספות.
5. חילקתי את הבצק לשני חלקים, גלגלתי לשני כדורים, והנחתי אותם מכוסים במשך 30 דקות.

עיצוב ואפיית החצ'פורי

1. ערבבתי את הגבינות ורוטב הפיצה.
2. מתחתי את הבצק בעזרת הידיים ומערוך לצורת אליפסה. גלגלתי את החלקים הארוכים של האליפסה, ועיצבתי לצורת סירה.
3. מילאתי במלית הגבינות.
4. אפיתי במשך 15 דקות בתנור שחומם מראש ל 230 מעלות מצב טורבו.
5. הוצאתי מהתנור והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

חצ'פורי גיאורגי

09.02.2024

קציצות דגים ותפוחי אדמה ברוטב בשמל פרווה

תאריך הכנה: 09.02.2024

מתכון לקציצות דג עסיסיות ברוטב בשמל פרווה: טעמים עשירים ומרקם מושלם. הדרך הטובה ביותר להרשים במטבח!

מרכיבים / תוספות

להכנת קציצות דגים

- 800 גרם פילה אמנון ללא עור
- 1 ביצה
- 4 כפות פירורי לחם
- 5 כפות מי ברז
- ½ צרור פטרוזיליה (עלים בלבד) קצוץ דק
- 4 גבעולי בצל ירוק קצוצים דק
- 2 שיני שום קצוצים דק
- ½ כפית פתיתי צ'ילי גרוס
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס
- 50 גרם מחמאה

להכנת רוטב בשמל פרווה

- 50 גרם מחמאה
- 50 גרם קמח
- 500 מ"ל חלב שיבולת שועל
- ¼ כפית צ'ילי גרוס
- 1/8 כפית אגוז מוסקט
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת תפוחי אדמה

- 4 תפוחי אדמה לבישול

הכנה והערות

בישלתי את תפוחי האדמה בישול מקדים

1. שמתי את תפוחי האדמה בסיר עם מים וכף מלח.
2. הבאתי לרתיחה, ובישלתי במשך 35 דקות בביעבוע עדין, עד שתפוחי האדמה התרככו.
3. קילפתי את תפוחי האדמה, חתכתי לפרוסות גדולות, ושמרתי בצד להמשך הבישול.

הכנתי את קציצות הדגים

1. ערבבתי את פירורי הלחם עם המים בקערה, וחיכיתי 5 דקות עד שהפירורים התרככו.
2. בעזרת סכין, קצצתי את נתחי הדג, וערבבתי אותם עם שאר החומרים, פרט למחמאה.
3. העברתי את תערובת קציצות הדגים לקערה, והוספתי את פירורי הלחם.
4. ערבבתי היטב, ושמתי במקרר לחצי שעה למיזוג טעמים.
5. לאחר חצי שעה קרצתי מהתערובת קציצות גדולות פחוסות.
6. החזרתי את הקציצות למקרר ל ¼ שעה להתייצבות.
7. במחבת, המסתי את המחמאה על אש גבוהה.
8. טיגנתי את קציצות הדגים משני הצדדים להשחמה קלה, כדקה לכל צד.
9. העברתי את קציצות הדגים לקערה, ושמרתי בצד להמשך.

הכנתי רוטב בשמל פרווה

1. המסתי את המחמאה, באותה מחבת שבה טיגנתי את קציצות הדגים, על להבה בינונית נמוכה.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב עד שכל הקמח התמזג בחמאה.
3. בישלתי את הרביכה (תערובת המחמאה והקמח) במשך 2 דקות.
4. הוספתי בהדרגה את החלב שיבולת שועל, כחצי כוס כל פעם. לפני הוספת חלב נוספת ערבבתי היטב עד שכל החומרים התמזגו.
5. הוספתי התבלינים, טעמתי ותיקנתי תיבול.

הרכבתי את קציצות הדגים עם תפוחי האדמה והרוטב בשמל פרווה

1. העברתי קציצות הדגים, עם הרוטב שהצטבר בצלחת, למחבת עם הרוטב בשמל. הקציצות רכות יש להעבירן בעדינות, ולהיזהר שלא תתפרקנה.
2. הוספתי למחבת את פרוסות תפוחי האדמה.
3. בישלתי על אש נמוכה במשך 15 דקות.
4. הגשתי את קציצות הדגים עם תפוחי האדמה והרוטב בשמל פרווה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב; רוטב בשמל

09.02.2024

קרמבל פרווה: מתוק פירותי וקסום

תאריך הכנה: 09.02.2024

מתכון קרמבל פרווה מושלם: פירות עונתיים וציפוי פירורי זהוב. קינוח קלאסי בגרסה כשרה ומפתה.

מרכיבים / תוספות

להכנת בסיס הפירות

- 800 גרם תותים, תפוחים ואגסים קלופים, שטופים וחתוכים לקוביות.
- 8 כפות סוכר חום
- 2 כפות קורנפלור

להכנת ציפוי קרמבל

- 100 גרם סוכר חום
- 200 גרם מחמאה קרה חתוכה לקוביות קטנות
- 300 גרם קמח
- קורט מלח

הכנה והערות

1. **הכנתי את בסיס הפירות** – ערבבתי בקערה את התותים, התפוחים, האגסים, הסוכר והקורנפלור.
2. **הכנתי את הקרמבל**– ערבבתי את הקמח, הסוכר והמלח. הוספתי את המחמאה, ומעכתי בין האצבעות עד שנוצר בצק במרקם פירורי.
3. **הרכבתי את מאפה הקרמבל** – פיזרתי את בסיס הפירות על תבנית פיירקס, ומעל בסיס הפירות פיזרתי את פירורי הקרמבל.
4. **אפיתי את מאפה הקרמבל** – הכנסתי את התבנית לתנור, שחומם מראש ל 175 מעלות, ואפיתי במשך כ 40 דקות, עד שפירורי הקרמבל השחימו.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרמבל (פירורים אפויים): מדריך מקיף

09.02.2024

צלי בשר פיקנטי בסגנון טקס-מקס עם שעועית אדומה

תאריך הכנה: 09.02.2024

מתכון צלי בשר פיקנטי בסגנון טקס-מקס עם שעועית אדומה – שילוב מדהים של בשר, תבלינים ושעועית למנה עשירה בטעמים.

מרכיבים / תוספות

מצרכים

- 2 ק"ג צלי כתף חתוך לקוביות גדולות
- 2 בצלים חתוכים לקוביות גדולות
- 2 גזרים חתוכים לטבעות עבות
- 6 שיני שום קצוצים גס
- 100 גרם רסק עגבניות
- תערובת אבקת צ'ילי הכוללת:
  - 2 כפיות פפריקה מתוקה
  - 1 כפית פתיתי צ'ילי גרוס
  - 1 כפית כמון
  - 1 כפית אבקת שום
  - 1 כפית אורגנו יבש
  - ½ כפית אבקת בצל
- 1 כף חומץ תפוחים
- 3 תיבוליות צלי של קנור
- 800 גרם שעועית אדומה מבושלת (משקל לאחר בישול, אפשר להשתמש בשקית שעועית קפואה).

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את קוביות הבשר במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מקוביות הבשר לסיר.
5. השחמתי את קוביות הבשר היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את אבקת הצ'ילי, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
12. דיגלזתי את תחתית הסיר – הגבהתי את חום הכיריים, הוספתי את החומץ, ובישלתי עד שריח החומץ התאדה, תוך קרצוף תחתית הסיר (כ- 3 דקות).
13. הוספתי את הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
14. הוספתי מים עד ל 2/3 גובה הבשר, ואת תיבוליות הצלי של קנור, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
15. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
16. בישלתי בביעבוע עדין כשלוש שעות עד שהבשר היה רך(מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
17. הוספתי את השעועית האדומה, והמשכתי לבשל, בביעבוע עדין, במשך 20 דקות.
18. תיקנתי תיבול לפי הטעם, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; אבקת צ'ילי מקסיקנית; בישול קטניות

09.02.2024

פרגיות ברוטב קארי ירוק, חמאת בוטנים וקרם קוקוס

תאריך הכנה: 09.02.2024

פרגיות עוף ברוטב קארי ירוק, חמאת בוטנים וקרם קוקוס: חוויה קולינרית מרהיבה שמשלבת טעמים אסיאתיים עשירים בכל ביס.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג ירכי עוף ללא עצמות וללא עור (פרגיות).
- 1 בצל קצוץ לרצועות דקות.
- 1 גזרים חתוך לטבעות בעובי 1 ס"מ.
- 3 שיני שום קצוצות דק.
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'ר טרי קצות דק.
- 1 כף מחית קארי ירוקה.
- 500 סמ"ק קרם קוקוס.
- 1 כפות חמאת בוטנים.
- 1 כפות רוטב סויה.
- מלח גס ופלפל שחור טרי לפי הטעם

הכנה והערות

1. ייבשתי, בעזרת מגבת נייר, את נתחי הפרגית חתכתי כל נתח הפרגית לקוביות, ותיבלתי במלח גס ופלפל שחור גרוס.
2. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
3. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מנתחי הפרגית לסיר.
4. טיגנתי את נתחי הפרגית עד שהם קיבלו צבע שחום, והעברתי לקערה.
5. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר נתחי הפרגית.
6. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
7. הוספתי את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
8. הוספתי את השום והג'ינג'ר, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
9. הוספתי את מחית הקארי, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
10. הוספתי את קרם הקוסקוס, חמאת הבוטנים, רוטב הסויה ואת הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, והבאתי לרתיחה.
11. הנמכתי את חום הכיריים ובישלתי בביעבוע כ 40 דקות עד שנתחי הפרגית היו מוכנים.
12. טעמתי ותיקנתי תיבול.
13. הגשתי את נתחי הפרגית על אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

02.02.2024

מרק תרד ואטריות בסגנון תורכי

תאריך הכנה: 02.02.2024

מתכון למרק תרד ואטריות בסגנון תורכי: חוויה קולינרית עם ציר ירקות ביתי ותבלינים עשירים. גלו טעמים שישאירו אתכם פעורי פה.

מרכיבים / תוספות

להכנת ציר ירקות

- 2 בצלים עם קליפה חתוכים לרבעים
- 6 גבעולי סלרי עם העלים
- 2 גזרים עם הקליפה חתוכים לרבעים
- 3 שיני שום שלמות
- 4 עלי דפנה
- 5 ליטר מים

להכנת מרק תרד ואטריות בסגנון תורכי

- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל חתוך לרצועות
- 3 שיני שום קצוצות
- 1 כף רסק עגבניות
- 1 כפית כמון
- 1 כפית פפריקה
- ½ כפית אורגנו
- ½ כפית סומק
- ½ כפית פלפל אנגלי טחון
- ½ כפית פתיתי צ'ילי
- 400 גרם עלי תרד קצוצים גס
- 500 גרם אטריות ביצים רחבות מבושלות בהתאם להוראות על גבי האריזה
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי ציר ירקות

1. שמתי את כל המצרכים בסיר גדול, והבאתי לרתיחה.
2. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני נמוך, ובישלתי במשך שעה וחצי בביעבוע עדין.
3. סיננתי את הציר (את הירקות זרקתי).

הכנתי את מרק התרד והאטריות בסגנון תורכי

1. חיממתי את שמן הזית בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
6. הוספתי את ציר הירקות לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזל לרתיחה.
7. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול), בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל.
8. הוספתי את התרד הקצוץ, ואת האטריות המבושלות, והמשכתי לבשל במשך כ 10 דקות נוספות.
9. תיקנתי תיבול.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר ירקות

02.02.2024

חצילונים וזוקיני ממולאים בבשר עם רוטב עגבניות

תאריך הכנה: 02.02.2024

מתכון מנצח של חצילים וזוקיני ממולאים בבשר עם רוטב עגבניות עשיר. מנה מסורתית שתרשים כל שולחן.

מרכיבים / תוספות

להכנת רוטב עגבניות

- 1 בצל קצוץ דק
- 2 שיני שום קצוצות גס
- 1 כף רסק עגבניות
- 700 גרם פאסטה של מוטי (מחית עגבניות)
- 1 כפית פפריקה
- ½ כפית כמון
- ½ כפית פלפל אנגלי טחון
- ½ כפית אורגנו
- ½ כפית צ'ילי גרוס
- 1 כוס ציר ירקות (אפשר להחליף במים)
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת מלית הבשר

- 500 גרם בשר טחון
- 3 כפות פירורי לחם
- 3 כפות חלב שיבולת שועל (אפשר להחליף במים)
- 1 ביצה גודל L
- ¼ כפית פפריקה
- ¼ כפית כמון
- ¼ כפית פלפל אנגלי טחון
- ¼ כפית צ'ילי גרוס
- ¼ כפית אורגנו
- ¼ כפית כוסברה יבשה
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

למילוי

- 5 חצילונים בייבי
- 4 זוקיני צהובים עגולים קטנים

הכנה והערות

הכנתי את רוטב העגבניות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-1 דקות).
5. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
6. הוספתי את מיץ העגבניות, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את מיץ העגבניות לרתיחה.
7. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי ,תוך ערבוב מידי פעם, ללא כיסוי במשך את 30 דקות.
8. הוספתי את ציר הירקות, ערבבתי היטב, ותיקנתי תיבול.

הכנתי את מלית הבשר

1. ערבבתי בקערה קטנה את פירורי הלחם וחלב השיבולת שועל, והנחתי לנוזלים לרכך את פירורי הלחם במשך 5 דקות.
2. ערבבתי היטב את פירורי הלחם עם הבשר הטחון ושאר חומרי מלית הבשר.
3. הנחתי במקרר במשך 30 דקות למיזוג טעמים.

הכנתי את החצילונים למילוי

1. חתכתי את החצילונים לאורכם.
2. שמתי את חצאי החצילונים על תבנית אפייה, ומרחתי במעט שמן.
3. צליתי את החצילונים בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 30 דקות, עד שבשר החצילונים התרכך.
4. הוצאתי את החצילונים מהתנור, ולאחר שהתקררו הוצאתי עם כפית את תוכן החצילונים הרך.

הכנתי את הזוקיני למילוי

1. חתכתי את זוקיני לאורכם.
2. הוצאתי בעזרת כפית את תוכן הזוקיני.
3. קצצתי את תוכן הזוקיני.

הכנתי את החצילונים והזוקיני הממולאים בבשר עם רוטב העגבניות

1. הוספתי את תוכן החצילים והזוקיני למלית הבשר, ערבבתי היטב.
2. מילאתי את חצאי החצילונים והזוקיני במלית הבשר, והנחתי אתם על תבנית אפייה.

3. מזגתי את רוטב העגבניות על החצילונים והזוקיני הממולאים, ועטפתי את התבנית בנייר כסף.
4. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל 200 מעלות למשך 40 דקות.
5. לאחר האפייה ציננתי במשך 10 דקות את הממולאים, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב עגבניות לפסטה; קציצות ברוטב

02.02.2024

כנאפה פרווה - בטטה וקינמון במעטפת קדאיף פריכה

תאריך הכנה: 02.02.2024

מתכון כנאפה פרווה עם מילוי בטטות וקינמון במעטפת קדאיף פריכה. טוויסט מודרני על המנה המסורתית, פשוט להכנה ומושלם לכל אירוע.

מרכיבים / תוספות

להכנת מילוי לכנאפה

- 2 בטטות
- ½ כוס חלב שיבולת שועל
- 3 כפות סוכר
- ½ כפית קינמון

להכנת סירופ

- 1 כוס מים
- 1 כוס סוכר

להכנת כנאפה

- 250 גרם שיערות קדאיף
- 150 גרם מחמאה

הכנה והערות

הכנתי את מילוי הכנאפה

1. חרצתי את הבטטות עם מזלג, והנחתי אותן בקערה עם מעט מים.
2. כיסיתי את הקערה, ובישלתי במיקרוגל במשך 6 דקות.
3. הוצאתי את הקערה מהמיקרוגל, והפכתי את הבטטות.
4. כיסיתי את הקערה, ובישלתי במיקרוגל במשך 6 דקות נוספות.
5. קילפתי את הבטטות הרכות.
6. מעכתי את תוכן הבטטות לפירה.
7. הוספתי את החלב, הסוכר, והקינמון, ערבבתי היטב ושמרתי בצד.

הכנתי את הסירופ

1. שמתי בסיר קטן כוס מים וכוס סוכר.
2. בישלתי על להבה בינונית עד שהסוכר נמס היטב.
3. ציננתי, ושמרתי בצד.

הכנתי את הכנאפה

1. גזרתי את שיערות הקדאיף, ואוורתי אותן (הפרדתי ושחררתי אותן אחת מהשנייה).
2. המסתי 100 גרם מחמאה במיקרוגל למשך כמה שניות עד להמסה מלאה, לפני שערבבתי אותה עם שיערות הקדאיף.
3. שימנתי תבניות מאפינס אישיות מאלומיניום.
4. מילאתי את תחתית תבניות המאפינס בשכבה דקה של שיערות קדאיף.
5. הוספתי כף מלית על שיערות הקדאיף, וכיסיתי את המלית בשערות קדאיף נוספות.
6. חתכתי 50 גרם מחמאה לקוביות, והנחתי על כל תבנית קובייה אחת.

אפיתי את הכנאפה והגשתי

1. לפני ההגשה חיממתי תנור ל 200 מעלות (ללא טורבו).
2. הכנסתי את תבניות המאפינס לתנור, ואפיתי במשך 25 דקות.
3. הוצאתי את התבניות מהתנור, ומזגתי לתוכן סירופ.
4. המתנתי 10 דקות, העברתי לצלחת הגשה והגשתי.

26.01.2024

פילה בקלה קריספי עם רוטב אבוקדו קרמי ובטטה צלוייה

תאריך הכנה: 26.01.2024

מתכון פילה בקלה קריספי עם רוטב אבוקדו קרמי ובטטה צלויה – גילו איך לאזן טעמים וליצור מנה מושלמת שתעלה כל ארוחה לרמה חדשה!

מרכיבים / תוספות

להכנת פילה בקלה מטוגן

- 6 יחידות פילה בקלה ללא עור
- קמח
- ביצה טרופה
- פנקו

להכנת רוטב אבוקדו ושמנת

- 1 אבוקדו בשל
- ½ קופסא שמנת חמוצה 27% שומן
- מיץ לימון לפי הטעם
- מלח ופלפל גס לפי הטעם
- ¼- ½ כוס חלב (בהתאם לסמיכות הרצויה)

להכנת פלח בטטה בתנור

- 3 בטטות קטנות, קלופות ופרוסות לפלחים
- 3 כפות שמן זית
- 1 כפית קורנפלור
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להגשה

- עירית קצוצה

הכנה והערות

הכנתי את פילה הבקלה המטוגן

1. ייבשתי היטב את פרוסות פילה הבקלה עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את פרוסות הבקלה במלח גס ופלפל שחור גרוס.
3. קימחתי את פרוסות הבקלה.
4. טבלתי את פרוסות הבקלה בבלילת הביצים.
5. ציפיתי את פרוסות הבקלה בפנקו.
6. שמתי במחבת שמן בגובה חצי סנטימטר.
7. חיממתי את השמן לחום 180 מעלות.
8. טיגנתי את פרוסות הבקלה כשלוש דקות מכל צד, עד שהשחים (יש לשמור את טמפרטורת השמן באזור 180 מעלות לאורך כל הטיגון).

הכנתי את רוטב האבוקדו והשמנת

1. הוצאתי את תוכן האבוקדו לקערה, ומעכתי למחית רכה.
2. הוספתי שמנת, מיץ לימון וחלב, וערבבתי היטב לרוטב בסמיכות של יוגורט.
3. תיבלתי במלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

צליתי את פלחי הבטטה בתנור

1. ערבבתי את פלחי הבטטה, השמן זית, הקורנפלור, המלח והפלפל השחור.
2. פיזרתי את פלחי הבטטה המתובלים, על תבנית מכוסה בנייר אפייה. (יש להקפיד שפלחי הבטטה יונחו בשכבה אחת ולא יגעו אחד בשני).
3. הכנסתי את התבנית לתנור, שחומם מראש ל 220 מעלות, לצלייה במשך 20 דקות עד שמזהיב.
4. הוצאתי את התבנית מהתנור, הפכתי בעדינות את הבטטות לצד השני, והחזרתי לתנור לצלליה נוספת בת 15 דקות.

הגשתי את פילה בקלה קריספי עם רוטב אבוקדו קרמי ובטטה צלוייה

1. הנחתי פרוסת פילה בקלה מטוגן על צלחת הגשה.
2. מזגתי מעט רוטב על פרוסת הדג.
3. הנחתי מספר פלחי בטטה צלויה, ליד פרוסת הדג.
4. עיטרתי בעירית קצוצה, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שניצל עוף

26.01.2024

סלט איטלקי מנצח: קפרזה מפנקת

תאריך הכנה: 26.01.2024

מתכון לסלט קפרזה ייחודי בקערה עם עגבניות שרי, בייבי מוצרלה ורכז בלסמי. טעם עשיר, מרקם מושלם, והכנה פשוטה למנה מרעננת.

מרכיבים / תוספות

- 20 עגבניות שרי חצויות
- חצי כוס כדורי בייבי מוצרלה חצויים
- 10 עלי בזיליקום טרי חתוכים לרצועות דקות
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית רכז בלסמי
- מלח גס ופלפל שחור טרי לפי הטעם

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המצרכים בקערת הגשה.
2. הגשתי עם פרוסות באגט דקות.

26.01.2024

קרפצ'יו פילה עם טוויסט בלסמי ופרמזן

תאריך הכנה: 26.01.2024

מתכון קרפצ'יו פילה בקר עם טוויסט בלסמי ופרמזן: מנה איטלקית מושלמת, פשוטה ומרהיבה, שתשדרג כל ארוחה.

מרכיבים / תוספות

- 200 גרם פילה בקר פרוס דק
- 2 כפות שמן זית
- 1 כף רכז בלסמי
- 1 כפית צלפים משומרים במלח
- ½ כפית פלפל שחור גרוס
- 2 כפות שבבי פרמזן
- ½ כוס עלי מיקרו רוקט

הכנה והערות

1. הנחתי את פרוסות פילה הבקר על צלחת הגשה.
2. מזגתי על פרוסות פילה הבקר שמן זית ורכז בלסמי.
3. פיזרתי עליהם, צלפים, פלפל שחור גרוס, שבבי פרמזן ועלי מיקרו רוקט.
4. הגשתי עם פרוסות באגט דקות.

26.01.2024

מרק חורף קרמי: כרישה, תפוחי אדמה ושמנת

תאריך הכנה: 26.01.2024

מתכון למרק כרישה ותפוחי אדמה קרמי – חוויה חורפית מושלמת! מרק עשיר ומחמם בעל טעם מושלם.

מרכיבים / תוספות

- 100 גרם חמאה
- 3 כרישה (החלק הלבן בלבד) קצוצים לטבעות דקות
- 5 תפוחי אדמה לבנים קלופים וקצוצים לקוביות קטנות
- 2 שיני שום קצוצים
- 1 כפית פתיתי צ'ילי גרוס
- 750 סמ"ק מים
- 250 סמ"ק שמנת מתוקה לבישול (38% שומן)
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. המסתי את החמאה בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי לסיר את הכרישה ומעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב כ 5 דקות (יש להקפיד שהכרישה לא תשחים, במידת הצורך להנמיך את עוצמת הכיריים).
3. הוספתי את השום ותפוחי האדמה, והמשכתי לטגן במשך כ 5 דקות נוספות.
4. הוספתי את המים, כפית צ'ילי גרוס ו1/2 כפית מלח, הבאתי לרתיחה ובישלתי בביעבוע במשך 40 דקות, עד שתפוחי האדמה התרככו לחלוטין.
5. כיביתי את הכיריים.
6. טחנתי היטב את המרק, עם בלנדר מוט.
7. הוספתי את השמנת המתוקה, וערבבתי היטב.
8. תיקנתי תיבול (מלח ופלפל).
9. עיטרתי במעט עירית קצוצה, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרק וישואז Vichyssoise

26.01.2024

קרם ברולה עם אוכמניות

תאריך הכנה: 26.01.2024

מתכון קרם ברולה עם אוכמניות: גלו איך לשדרג את המנה המפנקת עם טוויסט חמצמץ. הכנה קלה, טעמים מרהיבים וקרמל פריך מושלם!

מרכיבים / תוספות

- 500 מ"ל שמנת מתוקה 38%
- 1 כף תמצית וניל
- 100 גרם סוכר לבן
- 6 חלמונים מביצים גודל L
- 1 חבילה קטנה של אוכמניות
- סוכר דמררה לציפוי קרם הברולה

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל-120 מעלות.
2. חיממתי שמנת מתוקה עד לסף רתיחה.
3. תוך כדי חימום ערבבתי את השמנת מידי פעם, כדי שתחתית השמנת לא תישרף.
4. טרפתי בקערה סוכר וחלמונים עד שהתערובת הפכה לתפוחה ובהירה.
5. מזגתי את השמנת המתוקה לתערובת הביצים תוך השוואת טמפרטורות.
6. הוספתי את הוניל לתערובת, וערבבתי.
7. שמתי 5-6 אוכמניות התחתית קעריות אישיות חסינות אש.
8. מזגתי את התערובת לקעריות.
9. שמתי את הקעריות בתבנית אפייה, ומזגתי לתבנית האפייה מים עד למחצית גובה הקעריות.
10. הכנסתי את התבנית לתנור ואפיתי במשך 35 דקות עד שקרם התקשה מעט. (האפייה בתוך תבנית עם מים נקראית בן מארי).
11. בסיום האפייה הוצאתי את התבנית מהתנור, והשארתי את הקעריות בתוך הבן מארי (בתוך המים) עד הקרם הצטנן לטמפרטורת חדר.
12. העברתי את הקעריות למקרר למשך 6 שעות (יש לקרר את הקרם לפחות שעתיים, בהכנה מראש ניתן לשמור אותו במקרר 24 שעות).
13. לפני ההגשה פיזרתי על הקרם, בעודו קר, סוכר דמררה וקרמלתי עם ברנר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

22.01.2024

ריבת אגסים

תאריך הכנה: 22.01.2024

מתכון ריבת אגסים ביתית: תהליך פשוט להכנת ריבה מתוקה ועשירה בטעם. גלו איך לשדרג כל כריך ומאפה!

מרכיבים / תוספות

- 200 גרם אגסים קלופים, מגורעים וקצוצים
- 3 גרם פקטין
- 120 גרם סוכר
- 6 גרם מיץ לימון

הכנה והערות

1. ערבבתי בסיר את כל המצרכים, והנחתי בטמפרטורת חדר למשך כשעה (נוזלי האגסים הצטברו בסיר).
2. הנחתי את הסיר על אש בינונית-גבוהה, והבאתי את התערובת לרתיחה מלאה (רתיחה שלא מפסיקה לבעבע בעת ערבוב). הקפדתי לערבב מידי פעם כדי למנוע שריפה.
3. לאחר הרתיחה, הנמכתי את האש, תוך שמירה על רתיחה עדינה אך יציבה. בישלתי במשך כ 40 דקות, תוך ערבוב תכוף. התערובת הסמיכה והצטמצמה מעט.
4. כדי לבדוק אם הריבה מוכנה הנחתי כמות קטנה על צלחת קרה. הריבה הייתה מוכנה כאשר היא לא נזלה כאשר הטיתי את הצלחת.
5. העברתי לצנצנת מעוקרת, וציננתי.

19.01.2024

פסטה ריגטוני עם תרד, חזה עוף ורוטב קרמי

תאריך הכנה: 19.01.2024

מתכון פסטה ריגטוני עם חזה עוף ותרד ברוטב קרמי מחלב שיבולת שועל. חוויה קולינרית כשרה, מלאה בטעמים מעודנים ומרקמים מושלמים.

מרכיבים / תוספות

- 4 יחידות חזה עוף שלם ללא עור ועצמות
- ¼ כוס שמן זית
- 400 גרם פסטה ריגטוני
- 300 גרם תרד
- 8 בצלצלי שאלוט קצוצים
- 4 שיני שום קצוצים
- 2 כפות יין לבן.
- 3 כפיות תבלין קייג'ון
- 1 כפית צ'ילי גרוס
- 1 כפית אבקת בצל
- 1 כף קמח
- 2 כוסות חלב שיבולת שועל
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. הרתחתי בסיר גדול 4 ליטר מים עם 2 כפות מלח.
2. הוספתי את עלי התרד לסיר ובישלתי במשך 3 דקות, עד שצבע התרד הפך לירוק כהה.
3. העברתי את עלי התרד לקערה עם מי קרח (לעצירת בישול התרד). שמרתי את מי בישול התרד לבישול הפסטה.
4. סחטתי את התרד היטב מעודפי נוזלים (יש הרבה נוזלים בתרד יש לסחוט אותם טוב ובסיום להיעזר במגבת), וקצצתי את התרד גס.
5. בישלתי את הפסטה במי בישול התרד בהתאם להוראות על האריזה, וסיננתי את הפסטה ממי הבישול.
6. ערבבתי בקערה קטנה כפית מלח גס, כפית פלפל שחור גרוס, כפית תבלין קייג'ון וכפית אבקת בצל. ייבשתי את נתחי חזה העוף, ותיבלתי אותם בתערובת התבלינים.
7. חיממתי את שמן הזית במחבת גדולה על להבה גבוהה.
8. הנחתי את נתחי חזה העוף על המחבת, וצרבתי אותם היטב מכל הצדדים.
9. העברתי את נתחי חזה העוף לקערה.
10. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, הוספתי מעט שמן זית ואת רצועות השאלוט עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
11. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
12. הוספתי את היין הלבן ודגלזתי (קרצפתי) את תחתית המחבת (כ-3 דקות).
13. הוספתי את ייתרת תבלין הקייג'ון, הצ'ילי הגרוס והקמח, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 3 דקות. הקמח התגבש עם המצרכים במחבת לרביכה לבנה.
14. מזגתי את חלב שיבולת השועל בהדרגה למחבת, תוך ערבוב. מזגתי מעט חלב כל פעם, והוספתי מנה נוספת לאחר שהחלב נבלע ברביכה.
15. הוספתי את התרד הקצוץ למחבת, ערבבתי היטב, טעמתי ותיקנתי תיבול.
16. חתכתי כל נתח חזה עוף לארבעה חלקים.
17. החזרתי את נתחי חזה העוף החתוכים למחבת, ערבבתי היטב, ובישלתי על להבה בינונית במשך כ 8 דקות עד שחזה העוף היה מוכן.
18. מזגתי את תחולת המחבת על הפסטה המסוננת, ערבבתי היטב, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה - עקרונות הכנה; תרד מוקרם

18.01.2024

פילה אמנון ברוטב אדום חריף בסגנון מזרחי

תאריך הכנה: 18.01.2024

מתכון קל להכנת דג אמנון ברוטב אדום חריף בסגנון מזרחי: שילוב טעמים מרעננים וחריפים שישדרגו כל ארוחה.

מרכיבים / תוספות

- 4 נתחי פילה אמנון גדולים חצויים

להכנת רוטב אדום חריף

- ½ כוס שמן קנולה
- 1 בצל חתוך לקוביות גסות
- 1 פלפל אדום מתוק (גמבה) חתוך לקוביות גדולות
- 6 שיני שום קצוצות גס
- 100 גרם רסק עגבניות
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1 כפית פפריקה חריפה
- ½ כפית כמון
- 1 כף פתיתי צ'ילי
- מיץ מ 1 לימון
- 1 כוס עלי פטרוזיליה קצוצים גס
- 2 כוסות מים
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי רוטב אדום חריף

1. חיממתי את שמן הקנולה בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל והפלפלים עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את רסק העגבניות והתבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
5. הוספתי את מיץ הלימון, עלי הפטרוזיליה והמים לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
6. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
7. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל.
8. טעמתי את הרוטב ותיקנתי תיבול.

אפיתי את פרוסות האמנון עם הרוטב האדום

1. הנחתי את פרוסות האמנון על תבנית אפייה.
2. מזגתי את הרוטב החריף על פרוסות האמנון
3. כיסיתי את תבנית האפייה, ואפיתי בתנור שחום מראש ל 180 מעלות במשך 25 דקות, עד שהדג היה מוכן.

הגשתי את הפילה אמנון ברוטב אדום חריף בסגנון מזרחי

1. הנחתי פרוסת דג ורוטב במרכז צלחת הגשה.
2. פיזרתי מעט פטרוזיליה קצוצה, והגשתי עם חלה טרייה.

17.01.2024

כרעי עוף משגעות עם אספרגוס ורוטב מירין וחומץ אורז

תאריך הכנה: 17.01.2024

מתכון לכרעי עוף משגעות בצריבה מושלמת, תוך שימוש בתבלינים תחת העור, אספרגוס טרי, ורוטב מירין וחומץ אורז לארוחה מושלמת.

מרכיבים / תוספות

- 4 כרעיים עם עצם ועור, מופרדים לשוק וירך
- תערובת תבלינים
  - 1 כפית מלח גס
  - 1 כפית פלפל שחור גרוס
  - 1 כפית פתיתי צ'ילי
  - 1 כפית אבקת בצל
  - 1 כפית שום גבישי
- 20 גבעולי אספרגוס חתוכים לרצועות באורך 2 ס"מ
- 3 שיני שום קצוצות
- 1 כף מירין
- 1 כף חומץ אורז
- 1 כף יין שאוסינג

הכנה והערות

1. ערבבתי את תערובת התבלינים בקערה קטנה.
2. ייבשתי את כרעי העוף בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי את כרעי העוף תחת העור עם תערובת התבלינים.
3. חיממתי מחבת נירוסטה, ללא שמן, על אש גבוהה.
4. כאשר המחבת להטה, הנחתי את כרעי העוף במחבת (צד העור כלפי מטה), וצרבתי את העוף במשך כ 5 דקות.
5. הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, כיסיתי את המחבת עם מכסה, ובישלתי במשך כ 25 דקות, עד שכרעי העוף היו מוכנות (טמפרטורה פנימית של 77 מעלות).
6. הוצאתי את נתחי העוף לקערה, וכיסיתי בנייר אלומיניום לשמירת חום, במחבת נותרו נוזלי העוף.
7. הגבהתי את חום הכיריים לגבוה, הוספתי את רצועות האספרגוס והשום עם מעט מלח, ובישלתי תוך ערבוב עד שנוזלי הצלייה התאדו (כ-5 דקות).
8. הוספתי למחבת את המירין, החוץ והיין ובישלתי עד שהנוזלים התאדו (כ-3 דקות).
9. החזרתי את ירכי העוף למחבת, והגשתי.

12.01.2024

פילה לברק ברוטב עגבניות פיקנטי עם חצילים צלויים

תאריך הכנה: 12.01.2024

מתכון קל לפילה לברק ברוטב עגבניות פיקנטי עם חצילים צלויים – שילוב מושלם של טעמים עשירים ומרקמים מפתים.

מרכיבים / תוספות

להכנת פילה לברק ברוטב עגבניות פיקנטי

- 8 פילטים של דג לברק
- 1 בצל קצוץ גס
- 1 פלפל אדום מתוק (גמבה) קצוץ גס
- 1 פלפל ירוק חריף (עם הגרעינים) קצוץ לטבעות גסות
- 1 גזר קלוף קצוץ לטבעות דקות
- 1 קישוא חתוך לקוביות גדולות
- 6 שיני שום קצוצות
- 100 גרם רסק עגבניות
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 400 גרם עגבניות קלופות מרוסקות
- מיץ מ 1 לימון
- 1 כפית סוכר
- ½ כוס שמן קנולה
- 2 כוסות מים
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת חצילים צלויים בתנור

- 1 חציל חתוך לקוביות גדולות
- 1 פלפל ירוק חריף (עם הגרעינים) קצוץ לטבעות גסות
- ½ כוס שמן זית
- ½ כפית מלח גס
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס
- ½ כפית תבלין קייג'ון

להגשה

- פטרוזיליה קצוצה

הכנה והערות

הכנתי את הדג ברוטב עגבניות פיקנטי

1. חיממתי את שמן הקנולה במחבת גדולה על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, הפלפלים והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ והקישואים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את רסק העגבניות והפפריקה, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
5. הוספתי את העגבניות, מיץ הלימון והמים למחבת, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
6. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי סוכר, מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
7. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל.
8. טעמתי את הרוטב ותיקנתי תיבול.
9. הוספתי את פרוסות הדגים למחבת, ווידאתי שרוטב כיסה את כל חלקי הדג.
10. כיסיתי את המחבת, ובישלתי על חום נמוך בביעבוע קל במשך כ – 25 דקות, עד שפרוסות הדגים היו מבושלות

הכנתי את החצילים הצלויים בתנור

1. ערבבתי את קוביות החצילים עם השמן והתבלינים, ופיזרתי אותם על גבי תבנית.
2. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל 170 מעלות מצב טורבו.
3. צליתי את החצילים במשך כ 20 דקות.
4. הוצאתי את התבנית מהתנור, והפכתי את החצילים בתבנית.
5. החזרתי את התבנית לתנור, וצליתי את החצילים במשך 20 דקות נוספות, עד שהחצילים התרככו.

הגשתי את הפילה דג ברוטב עגבניות פיקנטי עם חצילים צלויים

1. הנחתי פרוסת דג ורוטב המרכז צלחת הגשה.
2. הנחתי לצד הדג מספר פרוסות חצילים.
3. פיזרתי מעט פטרוזיליה קצוצה, והגשתי עם פוקצ'ה טרייה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב חריימה לדג

05.01.2024

טרמיסו תות-לימון בהשראת טרייפל אנגלי

תאריך הכנה: 05.01.2024

מתכון מהפכני טרמיסו תות-לימון בהשראת טרייפל אנגלי – קינוח ייחודי עם טוויסט מרענן שיהפוך כל ארוחה לחגיגה קולינרית.

מרכיבים / תוספות

להכנת סירופ בניחוח לימון

- ¾ כוס מים
- ¾ כוס סוכר
- זסטים מקליפת לימון אחד

להכנת זביונה

- 4 חלמונים
- 100 גרם סוכר
- 1 כף לימון

להכנת קרם מסקרפונה

- 250 מ"ל שמנת מתוקה 38%
- 500 גרם גבינת מסקרפונה
- 100 גרם סוכר

להכנת קולי תות שדה

- 300 גרם תות שדה טרי שטוף
- 50 גרם סוכר
- 1 כף מיץ לימון

להרכבת הטרמיסו

- 1 חבילה בישקוטים
- 300 גרם תותים חתוכים דק

הכנה והערות

הכנתי סירופ בניחוח לימון

1. שמתי את כל מרכיבי הסירופ בסיר קטן.
2. הרתחתי את הנוזל בסיר.
3. כיביתי את הכיריים, והנחתי לסירופ להצטנן לטמפרטורת חדר.
4. סיננתי את הסירופ (כדי להוציא את הזסטים), ושמרתי בצד להמשך.

הכנתי את הזביונה

1. טרפתי את החלמונים עם הסוכר עד לקבלת קצף בהיר.
2. הוספתי מיץ הלימון, וטרפתי מספר שניות נוספות.
3. שמתי את הקערה מעל סיר עם מים רותחים בביעבוע עדין (בן מארי).
4. המשכתי לטרוף, בעזרת מקצף חשמלי, את התערובת במשך 5-6 דקות עד לקבלת קצף סמיך ובהיר (עד שפס שנוצר בתערובת נסגר בחזרה כעבור לא פחות מ-4 שניות).
5. ציננתי את הזביונה לטמפרטורת חדר, ושמרתי במקרר להמשך.

הכנתי קולי תות שדה

1. שמתי בסיר את כל המצרכים, ובישלתי על אש גבוהה במשך כ-10 דקות עד שהתותים התרככו.
2. טחנתי את התותים באמצעות מיקסר ידני.
3. ציננתי את הקולי לטמפרטורת החדר.

הכנתי את קרם המסקרפונה

1. הקצפתי את השמנת מתוקה בקערת מיקסר עד לקבלת קצפת יציבה (פסגות רכות).
2. הקצפתי, בקערה נפרדת, את גבינת המסקרפונה והסוכר.
3. הוספתי בתנועות קיפול את הזביונה לתערובת המסקרפונה.
4. הוספתי בתנועות קיפול את הקצפת לתערובת המסקרפונה.

הרכבתי את הטרמיסו

הכנתי טרמיסו בכוסות אישיות

1. טבלתי את הבישקוטים בסירופ בניחוח לימון (טבילה קצרה במשך 2-1 שניות).
2. הנחתי שכבה של בישקוטים בתוך כוסות אישיות.
3. מזגתי קולי תות על הבישקוטים.

4. מזגתי קרם המסקרפונה על קולי התות.
5. כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי למקרר למשך ל 4 שעות.

הכנתי תבנית טרמיסו

1. טבלתי את הבישקוטים בסירופ בניחוח לימון (טבילה קצרה במשך 2-1 שניות).
2. הנחתי שכבה של בישקוטים על גבי תבנית בשכבה אחת.
3. מזגתי קולי תות על הבישקוטים.
4. מזגתי שכבה מקרם המסקרפונה על הבישקוטים.
5. הוספתי שכבה נוספת של בישקוטים, ועליהם קולי תות וקרם המסקרפונה.
6. כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי למקרר למשך 12 שעות.

עיטור הטרמיסו לפני ההגשה

1. פיזרתי על הטרמיסו תות שדה טרי חתוך לקוביות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

טרמיסו איטלקי

05.01.2024

פסטה צדפים ממולאת בסלמון ורוטב בשמל עשיר

תאריך הכנה: 05.01.2024

מתכון מעודן של פסטה צדפים ממולאת בסלמון ורוטב בשמל עשיר – שילוב טכניקות בישול קלאסיות וטעמים עשירים למנה בלתי נשכחת.

מרכיבים / תוספות

- 1 חבילה פסטה צדפים גדולים

להכנת דג הסלמון

- 5 פרוסות דג סלמון ללא עור
- ½ כוס יין לבן

להכנת מילוי לפסטה צדפים

- 3 כפות שמן זית
- 2 בצלים קצוצים דק
- 3 שיני שום קצוצים דק
- 400 גרם עלי תרד טרי קצוצים גס
- ½ כוס יין לבן
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם
- 2 כפות גיבנת שמנת

להכנת רוטב בשמל

- 200 גרם חמאה
- 250 גרם קמח
- 5 ליטר חלב
- מלח ופלפל לבן לפי הטעם

לפיזור על הצדפים הממולאים

- פנקו (פירורי לחם יפניים)
- 150 גרם גבינת פרמזן מגורדת

הכנה והערות

בישלתי את הפסטה צדפים

1. הרתחתי 5 ליטר מים.
2. הוספתי למים 2 כפות מלח.
3. הוספתי את הפסטה, ובישלתי במים רותחים עם בעבוע חזק כדי שהיא תזוז בבישול ולא תידבק.
4. בישלתי במשך כ-11 דקות עד שהפסטה אל דנטה.
5. העברתי את הפסטה לקערה, ושימנתי עם מעט שמן כדי שלא תידבק.
6. שמרתי את הפסטה המבושלת להמשך.
7. שמרתי את מי בישול הפסטה לבישול דג הסלמון.

הכנתי את דג הסלמון

1. שמתי את נתחי דג הסלמון במחבת גדולה.
2. מזגתי על דג הסלמון ½ כוס יין, וכיסיתי אותם עם מי בישול הפסטה.
3. הבאתי את הנוזל לרתיחה.
4. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי את נתחי הסלמון, בביעבוע עדין, במשך כ 18 דקות, עד שהדג היה מוכן.
5. הוצאתי את נתחי הסלמון מהנוזל, והנחתי להם להתקרר לטמפרטורת חדר.
6. פוררתי ידנית את נתחי הסלמון לפירורים, ושמרתי להמשך.

הכנתי את המילוי לצדפי הפסטה

1. חיממתי 3 כפות שמן זית במחבת גדולה על חום בינוני.
2. הוספתי את הבצל הקצוץ עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהמחבת (כ-2 דקות).
4. הוספתי את עלי התרד הקצוצים, וטיגנתי תוך ערבוב עלי התרד קמלו (כ-8 דקות).
5. הגבהתי את חום הכיריים, הוספתי ½ כוס יין לבן, ובישלתי תוך ערבוב עד שהיין התאדה.
6. העברתי את התערובת לקערה, ולאחר שהתערובת הצטננה מעט הוספתי את הגבינה ופירורי דג הסלמון המבושל.
7. טעמתי ותיקנתי תיבול.

הכנתי רוטב בשמל

1. המסתי את החמאה בסיר על להבה בינונית נמוכה.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב עד שכל הקמח התמזג בחמאה.

3. בישלתי את הרביכה (תערובת החמאה והקמח) במשך 2 דקות.
4. הוספתי בהדרגה את החלב, כחצי כוס כל פעם. לפני הוספת חלב נוספת ערבבתי היטב עד שכל החומרים התמזגו.
5. הוספתי מלח ופלפל לבן לפי הטעם.

הרכבתי את צדפי הפסטה במילוי סלמון

1. מילאתי את צדפי הפסטה בתערובת המילוי.
2. הנחתי את הצדפים הממולאים על גבי תבנית פיירקס בשכבה אחת.
3. מזגתי את רוטב בשמל על הצדפים הממולאים.
4. פיזרתי את הרוטב גבינת פרמזן מגורדת ופירורי פנקו.
5. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 170 מעלות, במשך כ 30 דקות, עד שפירורי הפנקו השחימו מעט.
6. הוצאתי את התבנית מהתנור, הנחתי לתבשיל להצטנן במשך כ 10 דקות, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב בשמל; פסטה - עקרונות הכנה; דג מבושל בציר ארומטי

05.01.2024

מרק עגבניות ואורז עשיר בעשבי תיבול ונגיעת צ'ילי

תאריך הכנה: 05.01.2024

מתכון פשוט של מרק עגבניות ואורז עם עשבי תיבול עשירים ונגיעת צ'ילי. מנה חמה ומנחמת. טעם מעולה בכל כף!

מרכיבים / תוספות

- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל קצוץ דק
- 2 שיני שום קצוצים דק
- 1 כף רסק עגבניות
- 400 גרם עגבניות מרוסקות
- 2 ליטר מים
- חצי כוס עלי בזיליקום קצוצים
- 1 כפית טימין יבש
- 1 כפית סוכר
- 1 כפית פתיתי צ'ילי
- 1 שקית ציר ירקות מרוכז (אפשר להחליף בכף אבקת מרק או להשמיט)
- ½ כוס אורז עגול
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. חיממתי 3 כפות שמן זית במחבת גדולה על חום בינוני.
2. הוספתי את הבצל הקצוץ עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהמחבת (כ-2 דקות).
4. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה מעט את צבעו (כ-2 דקות).
5. הוספתי את שאר המצרכים הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
6. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע עדין במשך כ 30 דקות.
7. תיקנתי תיבול והגשתי.

25.12.2023

עוף צרוב במחבת עם ירקות ורוטב יין עשיר

תאריך הכנה: 25.12.2023

מתכון לעוף מדהים: ירכי עוף צרובות במחבת עם רוטב יין לבן עשיר. שילוב של טכניקות מיוחדות וטעמים משגעים שיהפכו כל ארוחה לחגיגה.

מרכיבים / תוספות

- 4 ירכיים מופרדים לשוק וירך
- 5 בצלצלי שאלוט חתוכים לרצועות
- 3 קישואים חתוכים לקוביות קטנות
- 3 שיני שום קצוצות
- 1 כוס יין לבן
- 1 כפית תימין
- 1 כפית מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כפי שום גבישי
- 1 כפית אבקת בצל

הכנה והערות

1. ערבבתי את המלח הגס, הפלפל השחור הגרוס, השום הגבישי ואבקת הבצל בקערה קטנה.
2. ייבשתי את כרעי העוף בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי את כרעי העוף תחת העור עם כמחצית מתערובת התבלינים.
3. חיממתי 2 כפות שמן, במחבת נירוסטה, על אש גבוהה.
4. כאשר החלו לעלות מהמחבת אדי שמן ראשונים, הנחתי את כרעי העוף במחבת (צד העור כלפי מטה), וצרבתי את העוף במשך כ 5 דקות.
5. הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, כיסיתי את המחבת עם מכסה, ובישלתי במשך כ 25 דקות, עד שכרעי העוף היו מוכנות (טמפרטורה פנימית של 77 מעלות).
6. הוצאתי את נתחי העוף לקערה, וכיסיתי בנייר אלומיניום לשמירת חום, במחבת נותרו נוזלי העוף.
7. הגבהתי את חום הכיריים לגבוה, הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-3 דקות).
8. הוספתי למחבת את קוביות הזוקיני, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהזוקיני התרכך מעט (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום הקצוץ, הטימין ומחצית מתערובת התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי למחבת את היין, והמשכתי לטגן תוך ערבוב, עד שהיין הצטמצם למרקם סירופי (כ- 5 דקות).
11. הגשתי את ירכי העוף עם הירקות המוקפצים ואורז לבן.

22.12.2023

קרמבל שקדים קסום עם תותים ואגסים

תאריך הכנה: 22.12.2023

קינוח פרווה מושלם: קרמבל שקדים עם תותים ואגסים. חוויית אפייה מיוחדת, עם טעמים עסיסיים ומרקם פירורי מושלם. מתכון שלא תרצו לפספס!

מרכיבים / תוספות

להכנת בסיס הפירות

- 300 גרם תות שדה שטוף וחצוי
- 6 אגסים קלופים, מגולענים וחתוכים לקוביות
- 2 כפות סוכר חום (דמררה)
- 1 כף קורנפלור

להכנת קרמבל שקדים

- 250 גרם קמח
- 160 גרם סוכר חום
- ½ כפית קינמון
- קורט מלח
- 200 גרם חמאת שקדים

הכנה והערות

1. **הכנתי את הקרמבל שקדים** – ערבבתי את החומרים היבשים (קמח, סוכר, קינמון ומלח). הוספתי את חמאת השקדים, וערבבתי עד שנוצר בצק במרקם פירורי.
2. **הכנתי את בסיס הפירות** – ערבבתי בקערה את התותים, קוביות האגסים, הסוכר והקורנפלור.
3. **הרכבתי את מאפה הקרמבל** – פיזרתי את בסיס הפירות על תבנית פיירקס, ומעל בסיס הפירות פיזרתי את פירורי הקרמבל.
4. **אפיתי את מאפה הקרמבל** בתנור, שחומם מראש ל 175 מעלות, במשך כ 40 דקות, עד שפירורי הקרמבל השחימו.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרמבל (פירורים אפויים): מדריך מקיף

22.12.2023

גלילות עוף ממולאות בשר טחון עם פתיתים

תאריך הכנה: 22.12.2023

בואו נכין גלילות עוף ממולאות ופתיתים צבעוניים שיהפכו כל ארוחה לחגיגה. מתכון קל ומרהיב עם תערובות תבלינים ייחודיות לטעם מנצח!

מרכיבים / תוספות

להכנת ירכי העוף

- 8 נתחי ירך עוף ללא עצם וללא עור משוטחים (סטייק פרגית).
- ½ כוס שמן קנולה
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס
- 2 כפיות פפריקה מתוקה
- 1 כפיות אבקת שום
- 1 כפית אבקת בצל
- ¼ כפית פלפל צ'ילי גרוס
- ½ כפית כמון
- ½ כפית רוזמרין יבש

להכנת מלית בשר טחון

- 1/2 ק"ג בשר טחון 30% שומן
- 1 כף פירורי לחם
- 1 ביצה
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כפית אורגנו יבש
- 1 כפית תימין יבש
- ½ כפית פלפל אנגלי טחון
- ¼ כפית אגוז מוסקט טחון

להכנת פתיתים עם קוביות בטטה וברוקולי

- 500 גרם פתיתים אפויים עגולים
- 5 כפות שמן קנולה
- 1 כפית כורכום
- 1 כפית אבקת ג'ינג'ר יבש טחון
- ½ כפית הל טחון
- 1 כפית שום גבישי

- 1 כפית אבקת בצל
- 2 כפיות מלח גס
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס
- 750 מ"ל מים רותחים
- 1 בטטה בינונית קצוצה לקוביות בגודל 1-2 ס"מ
- 1 ראש ברוקולי קטן מופרד לראשים

להכנת רוטב תפוזים:

- מיץ מ-2 תפוזים
- גרידה של 1 תפוז
- 1 כף דבש
- 1 כף רוטב סויה
- 1 כפית ג'ינג'ר, מגורר
- 1 שן שום, קצוצה
- 1/2 כוס ציר ירקות
- מלח ופלפל לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את מלית הבשר הטחון

1. השרתי את פירורי הלחם עם 1 כף מים למשך 3 דקות, על מנת שפירורי הלחם יתרככו מעט.
2. ערבבתי את כל מצרכי המלית, ושמתי במקרר במשך שעה למיזוג טעמים.

תיבלתי את נתחי העוף

1. ערבבתי את תערובת התבלינים עם ½ כוס שמן קנולה.
2. שמתי את נתחי ירכי העוף ומחית התבלינים המדוללת בקערה.
3. עיסתי את נתחי ירכי העוף היטב במחית התבלינים המדוללת, ושמתי במקרר במשך שעה למיזוג טעמים.

הכנתי את גלילות העוף

1. הנחתי את נתחי ירכי העוף על משטח עבודה, שמתי מלית בשר על נתח העוף, וגלגלתי בעדינות לגלילה.
2. שמתי את הגלילות בקערה כאשר צד התפר כלפי מטה.
3. מעודפי מלית הבשר הטחון הכנתי קציצות.

אפיתי את גלילות העוף והתוספת

1. שמתי את גלילות העוף על תבנית, ולצידם את עודפי מלית הבשר הטחון.
2. כיסיתי את התבנית בנייר אפייה, ואפיתי במשך 30 דקות בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות.
3. לאחר 30 דקות, הסרתי את הכיסוי, ואפיתי במשך 30 דקות נוספות עד שנתחי העוף היו מוכנים.

הכנתי פתיתים עם קוביות בטטה וברוקולי

1. שמתי את הפתיתים בסיר גדול, חיממתי את הסיר על אש בינונית גבוה.
2. השחמתי את הפתיתים תוך ערבוב מתמיד עד שצבעם הפך חום עמוק.
3. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
4. הוספתי את השמן והתבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את המים, המלח והפלפל השחור לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
6. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, כיסיתי את הסיר ובישלתי במשך 12 דקות על חום נמוך בביעבוע קל.
7. כיביתי את הכיריים והשארתי מכוסה במשך 5 דקות בלי לפתוח את המכסה.
8. פתחתי את המכסה, ואוררתי את הפתיתים עם מזלג.

צליתי את קוביות הבטטה והברוקולי:

1. תיבלתי את קוביות הבטטה והברוקולי עם מעט מלח גס, פלפל שחור ושמן זית.
2. צליתי את הברוקולי והבטטה, כל ירק בתבנית נפרדת, בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות
3. את פרחי הברוקולי צליתי במשך כ 15 דקות עד ששוליי הברוקולי הפכו פריכים אך הברוקולי עדיין ירוק עז.
4. את קוביות הבטטה צליתי במשך כ 25 דקות עד שקוביות הבטטה התרככו.

הכנתי את רוטב התפוזים

1. ערבבתי בסיר מיץ תפוזים, גרידת דבש, רוטב סויה, ג'ינג'ר, שום וציר ירקות.
2. הבאתי לרתיחה, הנמכתי את האש ובישלתי עד שהרוטב הסמיך.
3. תיבלתי במלח ופלפל לפי הטעם.

הגשתי את המנה

1. פרסתי את גלילות העוף לפרוסות.
2. ערבבתי את הפתיתים עם קוביות הבטטה ופרחי הברוקולי
3. הנחתי בצלחת הגשה פרוסות עוף, פתיתים עם קוביות בטטה ופרחי ברוקולי, ומעט רוטב תפוזים.

22.12.2023

מרק דלעת צלויה

תאריך הכנה: 22.12.2023

מתכון קל להכנת מרק דלעת צלויה עשיר ומחמם עם טוויסט חלב שיבולת שועל, ותיבול מושלם עם זרעי קימל ופלפל צ'ילי.

מרכיבים / תוספות

- 5 ק"ג דלעת, ללא הקליפה וללא גרעינים, חתוכה לקוביות גדולות
- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל קצוץ גס
- 3 שיני שום קצוצים גס
- ½ כפית זרעי קימל
- ½ כפית פלפל צ'ילי גרוס
- 1 שקית במשקל 25 גרם ציר ירקות מרוכז 'אינה פרמנס׳ (אפשר להחליף ב1 כף אבקת מרק)
- 3 כוסות חלב שיבולת שועל
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. שימנתי את קוביות הדלעת עם 1 כף שמן זית, והנחתי אותן על תבנית אפייה. צליתי את קוביות הדלעת במשך 30-25 דקות, בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות, עד לריכוך.
2. בסיר גדול חיממתי את שמן הזית הנותר על אש בינונית. הוספתי את הבצל והשום הקצוצים, וטיגנתי עד שהבצל נעשה שקוף.
3. הוספתי לסיר את הדלעת הצלויה יחד עם חלב השיבולת שועל, זרעי הקימל, פלפל הצ'ילי וציר הירקות המרוכז. ערבבתי היטב.
4. הבאתי את התערובת לרתיחה, הנמכתי את האש, ובישלתי במשך 20 דקות.
5. בעזרת בלנדר מוט טחנתי את המרק עד לקבלת מרקם חלק.

תיבלתי במלח גס ופלפל שחור גרוס, והגשתי עם קרוטונים.

15.12.2023

סלמון וולינגטון עם קרם תרד

תאריך הכנה: 15.12.2023

שדרגו את הארוחה שלכם עם סלמון וולינגטון מושלם וקרם תרד קסום. טעמים מרהיבים שיגרמו לכם להרגיש כמו שפים במטבח מקצועי! 🍽️✨

מרכיבים / תוספות

להכנת סלמון וולינגטון

- 4 פרוסות דג סלמון
- 1 חבילת בצק עלים מצונן של שמרית
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם
- 1 חלמון טרוף עם 2 כפות מים

להכנת קרם תרד

- 100 גרם חמאה
- 4 בצלי שאלוט קצוצים לרצועות
- 2 שיני שום קצוצים גס
- 1 כף קמח
- 400 גרם עלי תרד קצוצים גס
- 250 מ"ל שמנת מתוקה
- 1 כוס חלב
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את הסלמון וולינגטון

1. ייבשתי היטב את נתחי הסלמון עם מגבת נייר, ותיבלתי אותם עם מלח גס ופלפל שחור גרוס.
2. חתכתי את בצק העלים ל 4 דפים שווים בגודלם.
3. הנחתי נתח דג סלמון על כל דף בצק עלים, ועטפתי את הדג עם שולי בצק העלים.
4. כיסיתי תבנית תנור בנייר אפייה, ושמתי את נתחי הדג העטופים בבצק עלים, על נייר האפייה.
5. הכנסתי את התבנית למקרר למשך 30 דקות, כדי שהבצק עלים יתקרר.
6. הוצאתי את התבנית מהמקרר, והברשתי את בצק העלים עם החלמון הטרוף.
7. חוררתי מעט את בצק העלים, כדי לאפשר לאדי הסלמון לצאת, והכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש לחום 190 מעלות.
8. אפיתי את נתחי הדג העטופים בבצק עלים במשך כ 30 דקות, עד שבצק העלים השחים, והסלמון היה מוכן.
9. הוצאתי את התבנית מהתנור, והנחתי לנתחי הדג העטופים להצטנן מעט.

הכנתי את קרם התרד

1. המסתי 50 גרם חמאה במחבת גדולה על חום בינוני.
2. הוספתי את רצועות השאלוט עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהמחבת (כ-2 דקות).
4. הוספתי את עלי התרד הקצוצים, וטיגנתי תוך ערבוב עלי התרד קמלו (כ-8 דקות).
5. הזזתי את תערובת הבצל והתרד לצידי המחבת, והמסתי 50 גרם חמאה נוספים במכרז המחבת.
6. הוספתי את כף הקמח למרכז המחבת (על החמאה המומסת), וערבבתי היטב את כל המצרכים במחבת. הקמח התגבש וקיבלתי רביכה.
7. המשכתי לבשל את הרביכה במשך 3 דקות תוך ערבוב מתמיד.
8. מזגתי את השמנת המתוקה למחבת החמה וערבבתי עד שכל השמנת המתוקה נבלעה ברביכה.
9. מזגתי את החלב והמשכתי לערבב על שהחלב והרביכה התמזגו לרוטב סמיך.
10. תיבלתי את הרוטב במלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הגשתי את הסלמון וולינגטון

1. מזגתי קרם על צלחת הגשה.
2. הנחתי סלמון וולינגטון על קרם התרד.
3. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

Beef wellington / ביף וולינגטון; תרד מוקרם

11.12.2023

שווארמה מקסיקנית

תאריך הכנה: 11.12.2023

מתכון פיוז'ן מרהיב של שווארמה מקסיקנית: פרגיות עוף עסיסיות במרינדת תבלינים מיוחדת. מנה חמה, חריפה ומלאת טעמים!

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג ירכי עוף ללא עצם משוטחים (פרגיות עוף)
- ½ כוס שמן זית

להכנת תערובת אבקת צ'ילי מקסיקני:

- 2 כפיות פפריקה (אפשר להמיר ½ כפית בפפריקה מעושנת)
- 1 כפית פלפל צ'ילי גרוס (אפשר להוסיף או להפחית בהתאם לרמת החריפות המבוקשת)
- 1 כפית כמון
- 1 כפית אבקת שום
- ½ כפית אורגנו יבש
- ½ כפית אבקת בצל

הכנה והערות

1. ערבבתי את תערובת אבקת הצ'ילי המקסיקני והשמן.
2. שמתי בקערה את נתחי העוף, מזגתי עליהם את תערובת התבלינים, ערבבתי היטב והנחתי במקרר במשך שעה למיזוג טעמים.
3. הנחתי את פרוסות העוף המתובלות על מחבת, שמתאימה לתנור, ומזגתי את שאריות המשרה למחבת.
4. הכנסתי את המחבת לתנור שחומם מראש ל 150 מעלות במצב טורבו, ואפיתי במשך 50 דקות.
5. הוצאתי את המחבת מהתנור, והנחתי לנתחי העוף להתקרר במשך 20 דקות.
6. העברתי את נתחי העוף לקרש חיתוך, וחתכתי לרצועות שווארמה דקות.
7. חיממתי את המחבת עם ונוזלי הצלייה על כיריים בחום גבוה, ובישלתי עד שהנוזלים התאדו ונותר סירופ סמיך.
8. החזרתי את המחבת לכיריים וצרבתי את נתחי השווארמה במשך מספר דקות.
9. הורדתי את המחבת מהכיריים, ערבבתי היטב, הגשתי עם שעועית אדומה ואבוקדו.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שווארמה

08.12.2023

קינוח מקסיקני פרווה: אמפנדה במילוי קרמל מתוק

תאריך הכנה: 08.12.2023

Cajeta Empanadas פרווה – אמפנדס מתוקים, טעימים ומתאימים! מתכון קל להכנה, מושלם לכל ארוחה מקסיקנית.

מרכיבים / תוספות

להכנת בצק האמפנדס

- 375 גרם קמח
- 100 גרם סוכר
- ½ כפית מלח
- 170 גרם מחמאה קרה חתוכה לקוביות
- 1 ביצה גודל L
- 60 מ"ל מים

להכנת קרמל Cajeta פרווה

- 700 מ"ל חלב קוקוס
- 300 מ"ל חלב שיבולת שועל
- 300 גרם סוכר לבן
- ½ כפית תמצית וניל טהור

הכנה והערות

הכנתי את בצק האמפנדס

1. שמתי את הקמח, הסוכר והמלח בקערת מיקסר, וערבלתי בשני פולסים את המצרכים היבשים.
2. הוספתי את המחמאה הצוננת והחתוכה לקוביות. ערבלתי במספר פולסים את התערובת עד שהיא הפכה לפירורים גסים. דאגתי שלא לערבב יותר מדי, ושיישארו חתיכות קטנות של מחמאה.
3. הוספתי את הביצה וערבלתי כמה פעמים לשילוב.
4. תוך הפעלת המעבד, הוספתי לאט לאט את המים, רק עד שהבצק התגבש לכדור. הוספתי את המים בכמות קטנה בכל פעם, והפסקתי ברגע שהבצק התאחד.
5. העברתי את הבצק למשטח מקומח קלות, ולשתי אותו בעדינות כמה פעמים.
6. עטפתי את הבצק בניילון נצמד, והכנסתי למקרר לשעה, כדי לאפשר לגלוטן בבצק להירגע ולחמאה להתקרר.

הכנתי את הקאג'טה

1. מזגתי את כל המצרכים לסיר, והנחתי את הסיר על אש בינונית.
2. בישלתי את התערובת תוך הקפדה על רתיחה בינונית יציבה במשך כשעה וחצי, תוך כדי ערבוב מדי פעם, כל 15-20 דקות. במהלך הבישול התערובת התעבתה והתכהתה בהדרגה.
3. לאחר כשעה וחצי, כשהנוזל סמיך ומצטמצם, הנמכתי את האש לבינונית נמוכה והמשכתי לבשל תוך רתיחה קבועה ומתונה. המשכתי לערבב לעיתים קרובות יותר כדי למנוע היווצרות שכבה בתחתית הסיר.
4. לאחר כחצי שעה של בישול הקאג'טה קיבלה צבע חום קרמל; והסמיכה כמו ריבה.
5. הסרתי את הסיר מהאש והנחתי לקאג'טה להתקרר (הקאג'טה מתמצקת בעת הקירור).

הכנתי את האמפנדה קאג'טה

1. חילקתי את בצק האמפנדס לכדורים במשקל 45 גרם כל אחד.
2. רידדתי כל כדור לעיגול בקוטר 12 ס"מ.
3. שמתי כף קאג'טה במרכז כל עיגול.
4. קיפלתי צד אחד של הבצק על המלית ועל הצד הנגדי, ויצרתי חצי עיגול.
5. סגרתי היטב, וכיווצתי את שולי הבצק.
6. החזרתי את האמפנדה למקרר, לקירור נוסף בן שעה.
7. חוררתי חור קטן בחלק העליון של כל אמפנדה. כדי לאפשר לאדים לברוח ולמנוע מהקרמל לנזול החוצה.
8. חיממתי תנור ל 180 מעלות.

אפיתי את האמפנדס במשך כ-25 דקות, עד שהאמפנדס השחימו מעט.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אמפנדה - בצק ממולא אפוי או מטוגן; קרמל

08.12.2023

קציצות בשר אווריריות עם רוטב צ'ילי קון קרנה

תאריך הכנה: 08.12.2023

קציצות בשר טחון רכות, אווריריות ומתובלות עם רוטב צ'ילי קון קרנה סמיך ועשיר בטעמים. מתכון קל להכנה, מומלץ בחום!

מרכיבים / תוספות

להכנת תערובת אבקת צ'ילי

- 2 כפיות פפריקה מתוקה
- 1 כפית פלפל צ'ילי גרוס
- 1 כפית כמון
- 1 כפית אבקת שום
- ½ כפית אורגנו יבש
- ½ כפית אבקת בצל

להכנת קציצות

- 1 ק"ג בשר טחון
- 2 ביצים גודל L
- 8 כפות פירורי לחם
- 7 כפות חלב שיבולת שועל (אפשר להחליף במים)
- 5 כפיות אבקת צ'ילי
- 1 כפית מלח
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

להכנת צ'ילי קון קרנה

- 2 בצלים קצוצים גס
- 3 פלפלים אדומים מתוקים (גמבה) חתוך לקוביות גדולות
- 1 פלפל ירוק חריף חתוך גס
- 4 שיני שום קצוצים גס
- 100 גרם רסק עגבניות
- 3 כפיות אבקת צ'ילי
- 2 כוסות מים רותחים
- 20 עגבניות שרי חצויות
- 2 תיבוליות צלי של קנור
- 800 גרם שעועית אדומה מבושלת מוקפאת
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להגשה

- אורז לבן
- כוסברה קצוצה

הכנה והערות

הכנתי את קציצות הבשר

1. ערבבתי בקערה קטנה את פירורי הלחם וחלב השיבולת שועל, והנחתי לנוזלים לרכך את פירורי הלחם במשך 5 דקות.
2. ערבבתי היטב את פירורי הלחם עם הבשר הטחון ושאר חומרי הקציצות.
3. הנחתי במקרר במשך 30 דקות למיזוג טעמים.
4. יצרתי קציצות מעיסת הבשר בגודל כדור פינג פונג.

הכנתי צ'ילי קון קרנה

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצלים והפלפלים עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
6. הוספתי לסיר את 2 כוסות המים הרותחים, את העגבניות שרי החצויות ואת תיבוליות הצלי. הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
7. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי את הקציצות לסיר.
8. תיבלתי את התערובת במעט מלח ופלפל, תוך הקפדה לא להוסיף יותר מדי. לקראת סיום הבישול, ניתן לטעום ולתקן את התיבול לפי הצורך.
9. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל.
10. הוספתי את השעועית האדומה, והמשכתי לבשל במשך כחצי שעה.
11. טעמתי את הרוטב, ותיקנתי תיבול.

הגשתי את קציצות הצ'ילי קון קרנה

1. שמתי על צלחת הגשה אורז לבן.
2. מזגתי על האורז קציצות ומעליהן את הרוטב העשיר.
3. פיזרתי מעט כוסברה קצוצה והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב; בישול קטניות; אורז מאודה - שיטת הכנה

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 2

08.12.2023

קונכיות טורטייה פריכות עם ירקות מוקפצים בסגנון מקסיקני

תאריך הכנה: 08.12.2023

מתכון קל להכנה וטעים להפליא! קונכיות טורטייה פריכות עם מילוי עשיר של ירקות מוקפצים ורוטב אבוקדו קרמי.

מרכיבים / תוספות

להכנת ירקות מוקפצים

- 2 פלפלים אדומים חתוכים לרצועות דקות
- 1 פלפל צהוב חתוך לרצועות דקות
- 1 פלפל כתום חתוך לרצועות דקות
- 1 בצל סגול חתוך לרצועות דקות
- 1 בצל לבן חתוך לרצועות דקות
- 1 זוקיני צהוב חתוך לרצועות
- 3 שיני שום קצוצים דק
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- ½ כפית שום גבישי
- ½ כפית פלפל צ'ילי גרוס
- ½ כפית אורגנו יבש
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם

להכנת קונכיות טורטייה

- 6 טורטיות קוטר 20 ס"מ
- שמן קנולה

להכנת מחית אבוקדו

- 1 אבוקדו בשל
- 2 כפות מיץ לימון

להגשה

- כוסברה קצוצה דק
- שמנת חמוצה

הכנה והערות

הכנתי את קונכיות הטורטייה

1. חיממתי תנור לחום 160 מעלות מצב טורבו.
2. הברשתי את הטורטיות עם מעט שמן.
3. שמתי את הטורטיות בתוך קערות באופן שיצרו צורה של סירה.
4. אפיתי את הטורטיות בתנור במשך 20 דקות, עד שהם השחימו והפכו פריכות.

הכנתי את הירקות המוקפצים

1. חיממתי מעט שמן במחבת על אש בינונית.
2. הוספתי את הירקות עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. תיקנתי תיבול.

הכנתי את מחית האבוקדו

1. ריסקתי את מלית העבודה, בקערה קטנה.
2. ערבבתי את מחית האבוקדו עם מיץ הלימון ושמרתי בצד.

הגשתי את קונכיות הטורטייה הפריכות עם הירקות המוקפצים

1. שמתי קונכית טורטייה על צלחת הגשה.
2. מילאתי את קונכיית הטורטייה התערובת הירקות המוקפצים.
3. שמתי על הירקות כף שמנת חמוצה, ולצידה כף מחית אבוקדו.
4. פיזרתי מעל כוסברה קצוצה.
5. הגשתי.

01.12.2023

טארט שקדים ואוכמניות פריך וטעים

תאריך הכנה: 01.12.2023

טארט שקדים ואוכמניות – חוויה קולינרית מושלמת עם טעמים חגיגיים, מרקם פריך והמון יצירתיות. מתאים לכל אירוע!

מרכיבים / תוספות

- 1 חבילת בצק עלים מצונן של שמרית
- 200 גרם אוכמניות
- 200 גרם שקדים טחונים
- 200 גרם סוכר
- קורט מלח
- 200 גרם מחמאה רכה (בטמפרטורת חדר)
- 2 ביצים בגודל L
- ½ כפית תמצית שקדים
- 2 כפות קורנפלור

הכנה והערות

הכנתי את בסיס הטארט

1. שימנתי תבנית טארט עם תרסיס שמן בטעם חמאה.
2. הנחתי את בצק העלים על תבנית הטארט, הצמדתי את הבצק לתחתי התבנית ולדפנות.
3. העברתי את התבנית עם בצק העלים למקרר, למשך 20 דקות.

הכנתי את קרם השקדים

1. שמתי את השקדים, הסוכר, המלח והמחמאה במעבד מזון עם להב ברזל, ועיבדתי במשך מספר דקות לתערובת אחידה.
2. הוספתי את הביצים, תמצית השקדים והקורנפלור והמשכתי לעבד למחית חלקה.

הכנתי ואפיתי את הטארט

1. הוצאתי את התבנית עם הבצק מהמקרר, ודקרתי מעט את תחתית הבצק.
2. מילאתי את התבנית בקרם השקדים.
3. פיזרתי מעל קרם השקדים את האוכמניות.
4. אפיתי את הטארט בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות, במשך כ 30 דקות, עד שהבצק השחים מעט והקרם התגבש.
5. הוצאתי את הטארט מהתנור, והנחתי לו להצטנן.
6. הגשתי את הטארט בטמפרטורת חדר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך

01.12.2023

צלי כתף רך עם רוטב עשיר וירקות שורש צלויים

תאריך הכנה: 01.12.2023

מתכון מרהיב לצלי כתף רך עם רוטב עשיר וירקות שורש צלויים. טכניקות בישול פשוטות וטעמים מושלמים בכל ביס. הכינו והתפעלו!

מרכיבים / תוספות

להכנת צלי הבשר

- 2 ק"ג נתח מספר 5 (צלי כתף)
- 1 כפית מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 תיבולית צלי של קנור
- 1 כוס מים
- 2 כפות רביכה קרה (ראו הוראות הכנה במתכון הבסיס המצורף, אפשר להחליף ב 2 כפות קורנפלור מומסות בשתי כפות מים קרים)

להכנת ירקות שורש בתנור

- 2 גזרים כתומים
- 2 גזרים לבנים
- 2 גזרים סגולים
- 2 בטטות כתומות
- 2 בטטות לבנות
- חצי כוס שמן זית
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס
- ¼ כפית צ'ילי גרוס

הכנה והערות

הכנתי את צלי הבשר

1. ייבשתי היטב את נתח הבשר עם מגבת נייר, ותיבלתי אותו במלח ופלפל.
2. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
3. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את נתח הבשר לסיר, והשחמתי את כל צידי נתח הבשר היטב בסיר (כ-10 דקות).
4. הוספתי את כוס המים והתיבולית, כיסיתי את הסיר, והכנסתי אותו לתנור שחומם מראש לחום 140 מעלות.
5. בישלתי את נתח הבשר בתנור במשך כ 5 שעות עד שהבשר היה רך(מידי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
6. הוצאתי את הסיר מהתנור, והנחתי לנתח הבשר להצטנן מעט.
7. העברתי את נתח הבשר לקרש חיתוך, פרסתי אותו לפרוסות, והנחתי את הפרוסות על תבנית הגשה.
8. הסמכתי את הרוטב שבסיר, בעזרת רביכה, ומזגתי את הרוטב הסמיך על פרוסות הבשר.

הכנתי את ירקות השורש בתנור

1. חתכתי את ירקות השורש לחתיכות בגודל של כ 4 ס"מ, ותיבלתי אותם עם שמן הזית והתבלינים.
2. פיזרתי את ירקות השורש המתובלים על תבנית, וצליתי בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות עד שהירקות התרככו (גזרים כ- 35 דקות, בטטות כ 25 דקות).
3. העברתי את ירקות השורש הצלויים לתבנית הגשה, והגשתי עם צלי הבשר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; רביכה Roux

01.12.2023

סלט אגסים צלויים עם ארוגולה וגבינת צאן

תאריך הכנה: 01.12.2023

סלט אגסים צלויים עם ארוגולה וגבינת צאן: טעם ייחודי ומרקם מושלם במתכון קל ומרענן, המתאים לכל ארוחה.

מרכיבים / תוספות

- 3 אגסים בשלים אך לא רכים, קלופים, חצויים ומנוקים מגרעינים
- 2 כפות שמן זית (לצליית האגסים)
- 3 כוסות ארוגולה, מנוקה ויבשה
- 1/2 כוס בצל אדום, פרוס דק
- 1 כוס חצאי אגוז מלך, קלויים
- גליל גבינת פרומעז
- מלח ופלפל שחור טחון טרי, לפי הטעם

לרוטב

- 3 כפות שמן זית כתית מעולה
- 1 כף חומץ בלסמי
- 1 כפית דבש
- מלח ופלפל שחור טחון טרי, לפי הטעם

הכנה והערות

1. הברשתי את חצאי האגסים בשמן זית.
2. חיממתי מחבת פסים על להבה בינונית, והנחתי את האגסים על המחבת, החלק החתוך כלפי מטה.
3. צליתי את האגסים במשך כ-4-5 דקות מכל צד, עד שהתקבלו סימני צריבה קלה על האגסים יפים והם התרככו מעט.
4. העברתי את האגסים הצלויים לקערה, והנחתי להם להצטנן לטמפרטורת חדר.
5. לאחר שחצאי האגסים הצטננו, חתכתי אותם לרבעים.
6. ערבבתי בקערית קטנה שמן זית, חומץ בלסמי, דבש, מלח ופלפל עד לאיחוד החומרים.
7. הנחתי בקערה גדולה את הארוגולה והבצל האדום וערבבתי עם הרוטב.
8. הנחתי סלט ארוגולה על צלחת הגשה.
9. הנחתי על הסלט חצי אגס חתוך לרבעים.
10. פיזרתי מסביב לחצאי האגס הצלויים אגוזי מלך קלויים וגבינת צאן.
11. הגשתי.

29.11.2023

שוקי עוף ברוטב עגבניות שרי ובזיליקום

תאריך הכנה: 29.11.2023

התענגו על שוקי עוף מושלמים ברוטב עגבניות שרי ובזיליקום, מתכון ים תיכוני קל ומעורר תיאבון שמוכן במחבת אחת!

מרכיבים / תוספות

- 4 שוקי עוף עם עור ועצם
- 1 בצל קצוץ דק
- 2 גבעולי סלרי קצוצים דק
- 2 שיני שום קצוצות גס
- 20 עגבניות שרי
- 6 עלי בזיליקום קצוצים גס
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם

הכנה והערות

1. ייבשתי את שוקי העוף בעזרת נייר סופג. תיבלתי היטב משני הצדדים, ותחת העור, עם מלח ופלפל.
2. חיממתי במחבת גדולה על אש בינונית-גבוהה. לאחר מכן, הוספתי 2 כפות שמן זית.
3. כאשר עלו מהמחבת אדים ראשונים של השמן, הוספתי את השוקיים עם העור כלפי מטה.
4. השחמתי את השוקיים במשך כ-5 דקות עד שהעור היה זהוב ופריך.
5. הוצאתי את השוקיים מהמחבת והנחתי בצד.
6. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני.
7. באותה מחבת הוספתי עוד כף שמן זית.
8. הוספתי את הבצל והסלרי עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הגבהתי את חום הכיריים לבינוני גבוה.
11. הוספתי את עגבניות השרי, וטיגנתי תוך ערבוב במשך 5 דקות, עד שעגבניות השרי התפקעו מעט.
12. הנמכתי את האש לבינונית-נמוכה.
13. הוספתי את עלי הבזיליקום, מלח ופלפל, וערבבתי היטב.
14. החזרתי את השוקיים (עם הנוזלים שהצטברו בקערה) למחבת.
15. כיסיתי את המחבת, ובישלתי את כל המרכיבים יחד. במשך 20 דקות, עד ששוקי העוף היו מוכנים.
16. תיקנתי תיבול והגשתי.

24.11.2023

פודינג לחם (פודינג ברד) פרווה עם תותים טריים

תאריך הכנה: 24.11.2023

התענגו מפודינג לחם ותותים פרווה – מתכון קל להכנה עם בריוש קריספי ותותים עסיסיים. פינוק מתוק, מושלם לכל אירוח!

מרכיבים / תוספות

- 500 גרם לחם בריוש חתוך לקוביות גדולות
- 300 גרם תותים טריים חצויים
- 4 ביצים
- חצי כוס (100 גרם) סוכר
- רבע כפית (1 גרם) מלח
- 2 כפיות (10 גרם) תמצית וניל
- חצי כפית (1 גרם) קינמון
- 2 כוסות (480 מ"ל) חלב שיבולת שועל
- חצי כוס (120 גרם) שמנת צמחית
- תרסיס שמן בטעם חמאה, לשימון התבנית

הכנה והערות

1. חיממתי את התנור לחום של 150 מעלות צלזיוס.
2. פיזרתי את הקוביות הגדולות על תבנית אפייה.
3. אפיתי את הלחם בתנור במשך כ-10 דקות.
4. שמנתי תבנית אפייה בנפח של 2 ליטר עם תרסיס שמן.
5. פיזרתי על תחתית תבנית האפייה שכבה של קוביות לחם, ומעליהן פיזרתי כחצי מהתותים.
6. כיסיתי בקוביות לחם הנותרות.
7. בקערה גדולה ערבבתי ביצים עם סוכר, מלח, תמצית וניל וקינמון. הוספתי בהדרגה את חלב שיבולת השועל והשמנת הצמחית.
8. יצקתי את תערובת החלב מעל קוביות הלחם ולחצתי בעזרת מרית כדי לצפות את הלחם בתערובת באופן אחיד. השארתי את הבלילה עם הלחם לנוח למשך 10-15 דקות, במהלכן הבלילה נספגה בקוביות הלחם
9. בינתיים, הפעלתי מחדש את התנור לחום של 180 מעלות צלזיוס.
10. פיזרתי את התותים הנותרים על הבלילה, ואפיתי את הפודינג במשך כ-35-40 דקות עד שהוא הזהיב.
11. הוצאתי את התבנית מהתנור, והנחתי לפודינג להתקרר במשך 10 דקות לפני ההגשה.
12. פיזרתי אבקת סוכר מעל הפודינג, והגשתי.

24.11.2023

כרעי עוף צרובות ברוטב תרד ורימונים

תאריך הכנה: 24.11.2023

כרעי עוף צרובות ועסיסיות ברוטב תרד ורימונים – מתכון קלאסי ופשוט שמשלב בהרמוניה בין טעמים שונים.

מרכיבים / תוספות

- 4 כרעי עוף מופרדים לשוק וירך עם עצם ועור
- 1 בצל קצוץ דק
- 1 זוקיני קצוץ דק
- 2 שיני שום קצוצות
- 400 גרם תרד קצוץ גס
- מלח גס ופלפל שחור גרוס
- 2 כפות רכז רימונים

הכנה והערות

1. ייבשתי את כרעי העוף בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי במלח גס ופלפל שחור גרוס.
2. חיממתי 2 כפות שמן, במחבת נירוסטה, על אש גבוהה.
3. כאשר החלו לעלות מהמחבת אדי שמן ראשונים, הנחתי את כרעי העוף במחבת (צד העור כלפי מטה), וצרבתי את העוף במשך כ 5 דקות.
4. הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, כיסיתי את המחבת עם מכסה, ובישלתי במשך כ 25 דקות, עד שכרעי העוף היו מוכנות (טמפרטורה פנימית של 77 מעלות).
5. הוצאתי את נתחי העוף לקערה, וכיסיתי בנייר אלומיניום לשמירת חום.
6. הוספתי למחבת את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-3 דקות).
7. הוספתי למחבת את קוביות הזוקיני, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהזוקיני התרכך מעט (כ-3 דקות).
8. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
9. הוספתי למחבת את התרד, והמשכתי לטגן תוך ערבוב, עד שעלי התרד קמלו מעט (כ- 5 דקות).
10. הוספתי למחבת את רכז הרימונים, והמשכת לטגן, תוך ערבוב והקפצה, במשך 1 דקה נוספת.
11. הגשתי את ירכי העוף עם הירקות המוקפצים ואורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

24.11.2023

מאפה עגבניות ממולאות בפסטו ומוצרלה

תאריך הכנה: 24.11.2023

התענגו מהקסם של עגבניות ממולאות פסטו ומוצרלה! מתכון פשוט ומרהיב, המשלב טעמים עשירים ומרקמים מפתיעים למנה מושלמת.

מרכיבים / תוספות

- 4 עגבניות גדולות
- 8 פרוסות גבינת מוצרלה
- 1 כוס פירורי לחם
- 1 כוס פסטו
- ½ כוס גבינת מוצרלה מגורדת
- ¼ כוס שמן זית

הכנה והערות

1. ערבבתי את פירורי הלחם, שמן הזית, גבינת המוצרלה המגורדת והפסטו.
2. חתכתי את ראש העגבניות, והוצאתי את תוכנן.
3. מילאתי את העגבניות בתערובת פירורי הלחם, הגבינה ופסטו.
4. שמתי על כל עגבנייה 2 פרוסות גבינת מוצרלה.
5. אפיתי את העגבניות הממולאות: במשך כ-10 דקות בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות.

17.11.2023

קלפוטי תות שדה פרווה: קינוח עדין ומתוק

תאריך הכנה: 17.11.2023

קלפוטי תות שדה פרווה – קינוח צרפתי עם תות שדה טרי וחלב שיבולת שועל. קל להכנה וטעים במיוחד!

מרכיבים / תוספות

- 400 גרם תות שדה טרי.
- 2 ביצים.
- 2 חלמונים.
- 1 כוס סוכר.
- 250 מ"ל שמנת מתוקה 38%.
- 1/2 כוס קמח.

הכנה והערות

1. הסרתי את העלים הירוקים מהתותים, וחציתי אותם.
2. ערבבתי את הקמח והסוכר בקערה.
3. הוספתי את הביצים, וטרפתי עם מטרפה לתערובת תפוחה.
4. הוספתי את השמנת, וטרפתי עם מטרפה לתערובת אחידה.
5. שימנתי, בעזרת תרסיס שמן, תבנית פאי.
6. פיזרתי 2 כפות סוכר על התבנית.
7. שמתי על התבנית מחצית מהתותים.
8. מזגתי את התערובת לתבנית.
9. פיזרתי את ייתרת התותים על גבי התערובת.
10. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 160 מעלות במשך כ- 40 דקות, עד שהבלילה הזהיבה והתייצבה למרקם פודינג.
11. בזקתי אבקת סוכר והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קלפוטי

17.11.2023

צלי בשר בסגנון טקסס – קוביות בשר ברוטב פיקנטי עשיר טעמים

תאריך הכנה: 17.11.2023

גלו את סוד הצ'ילי הטקסני המושלם: קוביות בשר ברוטב פיקנטי עשיר טעמים! מדריך מלא להשחמת בשר ובישול ארוך לטעמים מעמיקים ומרשימים.

מרכיבים / תוספות

- 2 ק"ג צלעות בקר חתוכים לקוביות בגודל 5 ס"מ
- 2 בצלים חתוכים לקוביות גדולות
- 7 שיני שום קצוצות גס
- 100 גרם רסק עגבניות
- 1 כף כמון
- 1 כפית שבבי צ'ילי
- 1 כף פפריקה
- 1 כפית זרעי כוסברה טחונים
- 1 כף תבלין קייג'ון
- 1 כפית אורגנו יבש
- 400 גרם עגבניות מרוסקות
- 2 תיבוליות צלי של קנור
- 1 כוס מים רותחים

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את קוביות הבשר עם מלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהחלו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מקוביות הבשר לסיר.
5. השחמתי היטב את קוביות הבשר בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
12. הוספתי את העגבניות המרוסקות, את התיבוליות ואת קוביות הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
13. הוספתי כוס מים, והמתנתי עד שהנוזל רתח.
14. הנמכתי את חום הכיריים, כיסיתי את הסיר, ובישלתי ברתיחה עדינה וביעבוע קל במשך כשלוש שעות עד שהבשר היה רך(מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
15. הגשתי את צלי הבשר הטקסני עם פירה תפוחי אדמה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

17.11.2023

מרק כתום עם עשבי תיבול

תאריך הכנה: 17.11.2023

מרק כתום עם עשבי תיבול – מתכון פשוט ובריא, מלא טעמים וארומות. מושלם לארוחת ערב מחממת ונעימה!

מרכיבים / תוספות

- 2 בטטות קלופות חתוכות לקוביות קטנות
- 2 גזרים קלופים חתוכים לקוביות
- 2 בצל קצוץ גס
- 2 שיני שום חתוכות לרבעים
- 1 כפית אורגנו
- 1 כפית טימין
- ½ כפית פתיתי צ'ילי גרוס
- 1 שקית ציר ירקות מרוכז של INA PAARMAN'S
- 1 ליטר מים.
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את קוביות הבטטה, הגזר והבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי מים לכיסוי הירקות.
5. הוספתי את האורגנו, טימין, הצ'ילי הגרוס, ציר הירקות המרוכז, מלח ופלפל (יש להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול), והבאתי לרתיחה.
6. הנמכתי את חום הכיריים, כיסיתי את הסיר, ובישלתי ברתיחה עדינה במשך 40 דקות, עד שהירקות התרככו.
7. הסרתי את הסיר מהכיריים, וטחנתי את הירקות, עם בלנדר מוט, למחית רכה.
8. תיקנתי תיבול.
9. הגשתי עם קרוטונים.

10.11.2023

טארט פנקוטה פיסטוק. קינוח פרווה, קרמי ומרענן.

תאריך הכנה: 10.11.2023

כל השלבים להכנת טארט פנקוטה פיסטוק קרמי ומרענן – קינוח פרווה מושלם! מתכון קל להכנה עם בצק פריך ומלית קרמית, מושלם לכל אירוע.

מרכיבים / תוספות

- בצק פריך מרודד קפוא של מעדנות (גליל בצק אחד מתוך שניים שיש בחבילה)
- 7 גרם גילטין
- 40 גרם מי ברז
- 500 מ"ל שמנת צמחית
- 100 גרם חמאת פיסטוק
- 3 כפות סוכר

הכנה והערות

הכנתי את בסיס הטארט

1. הפשרתי את הבצק הפריך בהתאם להוראות על גבי האריזה.
2. שימנתי תבנית טארט עם תרסיס שמן.
3. הנחתי את הבצק על תבנית הטארט, הצמדתי את הבצק לשולי התבנית, וחתכתי שאריות בצק.
4. דקרתי את תחתית הבצק, עם מזלג.
5. החזרתי את תבנית הטארט למקרר לחצי שעה.
6. חיממתי תנור לחום 170 מעלות טורבו.
7. אפיתי את הטארט "אפייה עיוורת"
    1. הנחתי על הטארט נייר אפייה.
    2. פיזרתי על נייר האפייה שעועית יבשה.
8. הכנסתי את הטארט לתנור, ואפיתי במשך 15 דקות, עד שהבצק התחיל לקבל גוון זהוב בהיר מאוד.
9. הוצאתי את הטארט מהתנור, והסרתי ממנו את נייר האפייה והשעועית.
10. החזרתי את הטארט לתנור, אפיתי במשך 5 דקות נוספות, עד להזהבת הבצק.
11. הוצאתי את הטארט מהתנור, וציננתי אותו בטמפרטורת חדר.

הכנתי פנקוטה פיסטוק

1. ערבבתי את הג'לטין עם המים, וקיררתי במקרר 15 דקות עד שנוצרה מסת ג'לטין.
2. חיממתי את השמנת הצמחית, חמאת הפיסטוק והסוכר בסיר קטן עד לסף רתיחה.
3. הסרתי מהאש, והוספתי לסיר את מסת הג'לטין.
4. ערבבתי היטב עד שכל מסת הג'לטין נמסה.

הרכבתי את טארט הפנקוטה

1. מזגתי את התערובת על הטארט המצונן.
2. כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי למקרר למספר שעות עד שהפנקוטה התייצבה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך; ג'לטין

10.11.2023

קציצות בקר ברוטב סטרוגנוף פרווה על מצע אטריות

תאריך הכנה: 10.11.2023

מנה עשירה של קציצות בקר ברוטב סטרוגנוף פרווה על מצע אטריות! מתכון חדשני שמשלב טעמים עשירים וקרם קשיו מפנק.

מרכיבים / תוספות

להכנת קרם קשיו

- 1 כוס קשיו לא קלוי
- 1/2-3/4 כוסות מים

להכנת קציצות בקר

- 1 ק"ג בשר טחון
- 2 ביצים בגודל L
- 6 כפות חלב שיבולת שועל
- 8 כפות פירורי לחם
- ½ כפית פלפל אנגלי טחון
- 1 כפית טימין יבש
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

להכנת רוטב סטורגנוף

- 1 בצל קצוץ גס
- 250 גרם פטריות שמפיניון חצויות
- 2 שיני שום קצוצות
- 2 כפות מלח
- 2 תיבוליות צלי של קנור מומסות ב 2 כוסות מים רותחים
- 1 כפית צ'אטני תמרהינדי

להגשה לצד הקציצות

- 1 חבילה אטריות ביצים רחבות, מבושלות בהתאם להוראות על גבי האריזה
- פטרוזיליה קצוצה

הכנה והערות

הכנתי את הקרם קשיו

1. השרתי את הקשיו במי ברז במשך 12 שעות.
2. סיננתי את הקשיו מהמים ושטפתי היטב.
3. טחנתי בבלנדר את הקשיו הרכים עם חצי כוס מים.
4. שמרתי את קרם הקשיו להמשך.

הכנתי את הקציצות

1. ערבבתי בקערה קטנה את פירורי הלחם וחלב השיבולת שועל, והנחתי לנוזלים לרכך את פירורי הלחם במשך 5 דקות.
2. ערבבתי היטב את פירורי הלחם ושאר חומרי קציצות הבשר.
3. הנחתי במקרר במשך 30 דקות למיזוג טעמים.
4. יצרתי מעיסת הבשר קציצות בגודל כדור פינג פונג.
5. חיממתי מעט שמן במחבת נירוסטה על אש גבוהה, וטיגנתי את הקציצות עד להזהבה (כ 3-4 דקות מכל צד).
6. העברתי את הקציצות לקערה, ושמרתי בצד להמשך.

הכנתי את רוטב הסטרוגנוף

1. שפכתי את עודפי השמן מהמחבת (השארתי כ- 1 כף שמן במחבת, ואת מוצקי הבשר שנשארו מהטיגון).
2. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני.
3. הוספתי למחבת את הבצל והפטריות עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב וקרצוף תחתי המחבת עד שהבצל הפך שקוף (כ-10 דקות).
4. הוספתי למחבת את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שניחוח השום עלה מהמחבת (כ-2 דקות).
5. הוספתי למחבת את הקמח למחבת, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ- 4 דקות.
6. הוספתי למחבת בהדרגה, ותוך ערבוב מתמיד, את המים עם קוביות הצלי של קנור המומסות.
7. הוספתי לרוטב את הציאטני ותיבלתי במלח גס ופלפל שחור גרוס (יש להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
8. החזרתי למחבת את הקציצות, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, ובישלתי במשך חצי שעה על חום נמוך ברתיחה עדינה.
9. הוספתי למחבת את קרם הקשיו וערבבתי היטב, עד שהקרם קשיו התמזג עם הרוטב.
10. טעמתי את הרוטב ותיקנתי תיבול.
11. המשכתי לבשל את הקציצות ברוטב העשיר במשך 25 דקות נוספות.

הגשתי את קציצות הסטרוגנוף

1. הנחתי בצלחת הגשה אטריות ביצים מבושלות.
2. הוספתי, על האטריות, קציצות ורוטב סטרוגנוף.
3. פיזרתי מעט פטרוזיליה קצוצה.
4. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם קשיו; קציצות ברוטב

08.11.2023

שווארמה פרגיות עם בצל מקורמל

תאריך הכנה: 08.11.2023

מתכון מושלם לשווארמה פרגיות – עסיסיות, מתובלות בתבלינים מזרחיים ומוגשות עם בצל מקורמל. פשוט להכנה, טעים להפליא!

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג ירכי עוף ללא עצם משוטחים (פרגיות עוף)
- תערובת תבלינים:
  - 1 כפית מלח גס
  - ½ כפית פלפל שחור
  - 1 כפית פפריקה
  - 1 כפית גראם מסלה
  - 1 כפית כמון
- ½ כוס שמן זית
- 2 בצלים חתוכים לטבעות רחבות

הכנה והערות

1. ערבבתי את תערובת התבלינים והשמן.
2. שמתי בקערה את נתחי העוף, מזגתי עליהם את תערובת התבלינים, ערבבתי היטב והנחתי במקרר במשך שעה למיזוג טעמים.
3. הנחתי את טבעות הבצל על מחבת, שמתאימה לתנור.
4. הנחתי את פרוסות העוף המתובלות על הבצל, ומזגתי את שאריות המשרה למחבת.
5. הכנסתי את המחבת לתנור שחומם מראש ל 150 מעלות במצב טורבו, ואפיתי במשך 50 דקות.
6. הוצאתי את המחבת מהתנור, והנחתי לנתחי העוף להתקרר במשך 20 דקות.
7. העברתי את נתחי העוף לקרש חיתוך, וחתכתי לרצועות שווארמה דקות.
8. חיממתי את המחבת עם רצועות הבצל ונוזלי הצלייה על כיריים בחום גבוה, ובישלתי עד שהנוזלים התאדו ונותר סירופ סמיך.
9. העברתי את הבצל עם הסירופ מהמחבת לקערה, החזרתי את המחבת לכיריים וצרבתי את נתחי השווארמה במשך מספר דקות.
10. הורדתי את המחבת מהכיריים.
11. החזרתי את הבצל והסירופ למחבת, וערבבתי היטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שווארמה

03.11.2023

קינוח טארט שוקולדים פרווה

תאריך הכנה: 03.11.2023

תהליך אפייה פשוט ותוצאה מרשימה! למדו כיצד להכין טארט שוקולדים פרווה עשיר בטעמים, מתכון קל ומהיר המתאים לכל המשפחה.

מרכיבים / תוספות

- בצק פריך מרודד קפוא של מעדנות (גליל בצק אחד מתוך שניים שיש בחבילה)
- 5 כוסות חלב שיבולת שועל
- 50 גרם מחמאה
- 3 כפות סוכר
- 100 גרם שוקולד מריר חתוך לקוביות
- 100 גרם שוקולד לבן פרווה חתוך לקוביות

הכנה והערות

הכנתי את תחתיות הטארט

1. הפשרתי את הבצק הפריך בהתאם להוראות על גבי האריזה.
2. שימנתי שתי טבעות אפייה.
3. הנחתי מחצית מהבצק על טבעת אפייה הצמדתי את הבצק לשולי הטבעת, וחתכתי שאריות בצק.
4. הכנתי באופן דומה את מחצית הבצק על טבעת האפייה השנייה.
5. דקרתי את תחתית הבצק, עם מזלג.
6. החזרתי את תבניות הטארט הלא אפויים למקרר לחצי שעה.
7. חיממתי תנור לחום 170 מעלות טורבו.
8. אפיתי את הטארט "אפייה עיוורת"
    1. הנחתי על הטארט נייר אפייה.
    2. פיזרתי על נייר האפייה שעועית יבשה.
9. הכנסתי את הטארט לתנור, ואפיתי במשך 10 דקות, עד שהבצק התחיל לקבל גוון זהוב בהיר מאוד.
10. הוצאתי את הטארט מהתנור, והסרתי את נייר האפייה והשעועית.
11. החזרתי את הטארט לתנור, אפיתי במשך 5 דקות נוספות, עד להזהבת הבצק.
12. הוצאתי את הטארט מהתנור, וציננתי אותם בטמפרטורת חדר.

הכנתי שני סוגי גנאש שוקולד

1. חיממתי את החלב שיבולת שועל, המחמאה והסוכר בסיר קטן עד לסף רתיחה.
2. הנחתי את קוביות השוקולד המריר בקערה, ואת קוביות השוקולד הלבן בקערה נפרדת.
3. מזגתי לכל קערת שוקולד מחצית מתערובת החלב החמה, והשארתי למספר דקות כדי שהשוקולד יימס.
4. ערבבתי כל אחת מקערות השוקולד והחלב היטב (כל קערה בנפרד)
5. מזגתי את השוקולד המריר לטארט אחד.
6. מזגתי את השוקולד הלבן לטארט שני.
7. העברתי את הטארטים למקרר למספר שעות עד שהשוקולד התמצק.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך

03.11.2023

ירכי עוף בקראסט פריך עם תפוחי אדמה ובצל מקורמל

תאריך הכנה: 03.11.2023

מתכון ייחודי של ירכי עוף בקראסט פריך, עם תפוחי אדמה ובצל מקורמל – הכול מבושל במחבת אחת לארוחה משביעה ומפנקת.

מרכיבים / תוספות

- 4 ירכי עוף עם עור ועצם
- 4 תפוחי אדמה בינוניים, חתוכים לקוביות בגודל ביס
- 2 בצלים גדולים, פרוסים לפרוסות עבות
- 4 כפות שמן זית
- 3 שיני שום, קצוצות דק
- 1 כף מירין
- 2 כפות מיץ לימון טרי
- ½ כפית רוזמרין יבש
- ½ כפית תימין יבש
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם
- פטרוזיליה טרייה, קצוצה (לקישוט)

הכנה והערות

השחמתי את ירכי העוף

1. ייבשתי את ירכי העוף בעזרת נייר סופג. תיבלתי היטב משני הצדדים, ותחת העור, עם מלח ופלפל.
2. חיממתי במחבת גדולה על אש בינונית-גבוהה. לאחר מכן, הוספתי 2 כפות שמן זית.
3. כאשר עלו מהמחבת אדים ראשונים של השמן, הוספתי את הירכיים עם העור כלפי מטה.
4. השחמתי את הירכיים במשך כ-10 דקות עד שהעור היה זהוב ופריך. הפכתי אותם ובישלתי עוד 3-5 דקות.
5. הוצאתי את הירכיים מהמחבת והנחתי בצד.

השחמתי את תפוחי האדמה:

1. באותה המחבת, הוספתי עוד כף שמן זית.
2. הנחתי את פרוסות תפוחי האדמה בשכבה אחת, והשחמתי במשך 5 דקות מכל צד או עד שהתפוחים היו זהובים ורכים מעט.
3. הוצאתי את תפוחי האדמה מהמחבת והנחתי בצד.

הכנתי בצל מקורמל

1. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני.
2. באותה מחבת הוספתי עוד כף שמן זית.
3. הוספתי את פרוסות הבצל, תיבלתי עם מעט מלח, וערבבתי מדי פעם.
4. הנחתי לבצל להתקרמל לאט, עד שהפך חום זהב במשך 30 דקות.
5. הוספתי שום מקוצץ לבצל ובישלתי כדקה עד שריח השום עלה מהמחבת.
6. הוספתי את המירין ומיץ הלימון, והמשכתי לבשל עד שנוזלי המירין והלימון התאדו.
7. העברתי את תערובת הבצל לקערה.

שילבתי את המרכיבים

1. הנמכתי את האש לבינונית-נמוכה.
2. החזרתי את הירכיים (עם הנוזלים שהצטברו בקערה) למחבת, צד העור כלפי מטה
3. הוספתי את תפוחי האדמה למחבת, ופיזרתי מעל רוזמרין ותימין.
4. פיזרתי מעל את תערובת הבצל המקורמל.
5. כיסיתי את המחבת, ובישלתי את כל המרכיבים יחד. במשך 25 דקות, ווידאתי שהעוף התבשל ותפוחי האדמה היו רכים.

הגשתי את המנה

1. העברתי לצלחת הגשה ירך עוף, הנחתי לצידה תפוחי אדמה שחומים ובצל מקורמל.
2. קישטתי עם פטרוזיליה טרייה קצוצה, והגשתי עם בגט פריך.

28.10.2023

גלילות פילו קריספיות במילוי גבינות ופסטו

תאריך הכנה: 28.10.2023

גלילות פילו קריספיות ממולאות בגבינות ופסטו. למדו איך להכין מנה קלה ומושלמת לכל ארוחה או אירוע!

מרכיבים / תוספות

להכנת גלילות פילו

- חבילת עלי פילו מצוננים (16 דפים)
- תרסיס שמן זית

להכנת המלית

- 250 גרם גבינת לבנה 9%
- 200 גרם גבינת פטה מלוחה
- 150 גרם גבינת פרמזן מגורדת
- 150 גרם גבינה עמק מגורדת
- 1 כף רוטב פסטו
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל מצרכי המלית בקערה.
2. הנחתי דף פילו על משטח עבודה, וריססתי עם תרסיס שמן זית.
3. שמתי על דף הפילו המשומן דף נוסף, וריססתי גם אותו עם תרסיס שמן.
4. המשכתי באופן דומה עם עוד שני דפי פילו (סה"כ 4 דפים משומנים).
5. מרחתי ¼ מהמלית על בצד הארוך של דפי הפילו.
6. גלגלתי לגלילה, והנחתי על תבנית, מכוסה בנייר אפייה.
7. המשכתי באופן דומה עם שאר דפי הפילו, כך שקיבלתי ארבע גלילות.
8. מרחתי מעט שמן זית על הגלילות.
9. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 20 דקות.
10. הוצאתי מהתנור, והנחתי למאפה להתקרר במשך 5 דקות.
11. הגשתי עם ביצה וסלט ירקות.

27.10.2023

מרק דגים איטלקי מסורתי בגרסה כשרה

תאריך הכנה: 27.10.2023

מרק דגים איטלקי בגרסה כשרה: נזיד דגים עם רוטב סמיך ועשיר. המתכון האידיאלי לארוחה מפנקת. לחם לטבילה הוא חובה!

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג פילה דג לבן ללא עור
- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל קלוף וקצוץ
- 4 שיני שום, קצוצים
- 400 גרם עגבניות קצוצות
- 240 מ"ל יין לבן יבש
- 950 מ"ל ציר דגים
- קורט פלפל צ'ילי
- פטרוזיליה טרייה קצוצה
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 2 עלי דפנה
- 1 כפית אורגנו יבש

הכנה והערות

1. חיממתי את שמן הזית במחבת, על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל הקצוץ עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את העגבניות עם הרוטב ואת היין, ובישלתי תוך ערבוב עד שהנוזלים התאדו במחצית (כ-5 דקות).
5. הוספתי ציר הדגים, עלי הדפנה, האורגנו, פלפל צ'ילי, מלח, ופלפל. הרתחתי את התערובת ובישלתי במשך כ-15 דקות.
6. הנחתי בעדינות את פרוסות הדגים ברוטב. ובישלתי אותם בתוך הרוטב בביעבוע עדין במשך כ 8 דקות עד הדג התבשל לגמרי.
7. טעמתי את הרוטב, ותיקנתי תיבול.
8. הוצאתי את עלי הדפנה, פיזרתי מעט פטרוזיליה טרייה, והגשתי עם לחם איטלקי פריך לספיגה של הרוטב הטעים, ויין לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב חריימה לדג

27.10.2023

רביולי גבינות עם רוטב שום ופרמזן קרמי

תאריך הכנה: 27.10.2023

רביולי גבינות ברוטב שום ופרמזן קרמי – פינוק איטלקי. הכינו רוטב מרשים ופשוט לרביולי גבינות מוכן!

מרכיבים / תוספות

- 1 חבילה רביולי גבינות מוכנים לבישול
- 1 כוס שמנת מתוקה
- 2 כפות חמאה ללא מלח
- 4 שיני שום קצוצות
- 1 כוס פרמזן מגוררת
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- קמצוץ אגוז מוסקט מגורר

הכנה והערות

1. בסיר על אש בינונית, המסתי את החמאה.
2. הוספתי את השום הקצוץ וטיגנתי עד שהריח השום עלה מהסיר. הקפדתי שהשום לא ישחים.
3. הוספתי את השמנת, והבאתי לרתיחה עדינה.
4. הורדתי את האש לבינונית-נמוכה וערבבתי את גבינת הפרמזן הגרודה. המשכתי לערבב עד שהגבינה נמסה והרוטב היה חלק.
5. תיבלתי את הרוטב באגוז מוסקט, מלח ופלפל שחור לפי הטעם.
6. הנחתי לרוטב להתבשל עוד 2-3 דקות עד שהסמיך מעט.
7. בישלתי רביולי גבינות קנויים, בהתאם להוראות על גבי האריזה.
8. מזגתי את הרוטב על הרביולי המבושלים. והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה טרייה

24.10.2023

מרק עוף וירקות טעים ליום חורפי

תאריך הכנה: 24.10.2023

מרק עוף וירקות טעים לחורף! מתכון ללא אבקת מרק, עם ירכי עוף וירקות טריים. ארוחה מושלמת לימים הקרים.

מרכיבים / תוספות

- 4 ירכי עוף עם העור והעצמות
- 2 עלי דפנה
- 4 גרגרי פלפל אנגלי שלם
- 1 בצל חתוך לשמיניות.
- 3 גזרים חתוכים לטבעות בגודל ביס
- 3 תפו"א חתוכים לקוביות גדולות
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. שמתי את נתחי העוף בסיר, וכיסיתי אותם במי ברז.
2. הבאתי את המים לרתיחה על אש גבוהה (במהלך הבישול יצאו מנתכי העוף שומן ולכלוך).
3. סיננתי את נתחי העוף מהמים, ושטפתי אותם, ואת הסיר, במי ברז.
4. החזרתי את נתחי העוף לסיר, וכיסיתי אותם במי ברז נקיים.
5. הוספתי את עלי הדפנה, גרגרי הפלפל האנגלי, וחצי כפית מלח, והבאתי את תחולת הסיר לרתיחה.
6. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי על אש נמוכה בביעבוע עדין במשך 45 דקות.
7. הוצאתי את נתחי העוף מהסיר, והנחתי להם להתקרר מעט.
8. פירקתי את בשר העוף, ושמתי בקערה.
9. החזרתי את עצמות העוף והעור לסיר, הוספתי את הירקות, ובישלתי בביעבוע שעה נוספת.
10. הוצאתי את עצמות העוף והעור מהסיר, הוספתי את בשר העוף המפורק ובישלתי במשך 10 דקות נוספות.
11. תיקנתי תיבול (מלח ופלפל שחור לפי הטעם), והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף צלול (בהיר)

20.10.2023

רולדת שוקולד פרווה. נפלאה וקלה להכנה.

תאריך הכנה: 20.10.2023

רולדת שוקולד פרווה מפתה! מתכון קל, כשר, ללא חלב. בצק פריך ושוקולד מתוק מפנקים את החושים. אל תחמיצו!

מרכיבים / תוספות

- בצק פריך קפוא, מופשר בהתאם להוראות האריזה.
- ממרח שוקולד השחר.

הכנה והערות

1. פרשתי את הבצק על משטח עבודה.
2. מרחתי ממרח שוקולד על הבצק.
3. גלגלתי את הבצק עם הממרח לצורת רולדה.
4. ריפדתי תבנית בנייר אפייה, והנחתי את הרולדה על נייר האפייה.
5. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 180 במשך כ 30 דקות (עד שהבצק הזהיב).
6. הוצאתי את התבנית עם הרולדה מהתנור, והנחתי לרולדה להתקרר לטמפרטורת חדר.
7. לאחר שהמאפה התקרר, חתכתי את הרולדה לפרוסות באמצעות סכין משוננת, והגשתי.

20.10.2023

גולש בקר טרופי ברוטב קוקוס וקארי

תאריך הכנה: 20.10.2023

תבשיל בשר בקר עשיר ומיוחד עם טעם טרופי! קוביות בקר רכות מבושלות ברוטב קרמי הכולל קרם קוקוס, מחית קארי וציאטני מנגו. שילוב מושלם לארוחה מהנה.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג קוביות צלעות בקר
- 1 בצל גדול, פרוס דק
- 2 גזרים חתוכים לקוביות
- 2 כפות מחית ג'ינג'ר ושום
- 2 כפות מחית קארי ירוק
- 2 כפות צ'אטני מנגו
- 400 מ"ל קרם קוקוס
- מלח ופלפל שחור, לפי הטעם

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את קוביות הבשר במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי כ 1/3 מקוביות הבשר לסיר.
5. השחמתי את קוביות הבשר היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את מחית השום והג'ינג'יר ומחית הקארי , וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, את קרם הקוקוס, הצ'אטני מנגו ותיבלתי עם מלח ופלפל.
11. הבאתי לרתיחה, והמשכתי לבשל בביעבוע עדין במשך כשלוש שעות, עד שהבשר היה רך. במהלך הבישול הפכתי את הבשר מעת לעת, כדי שכל חלקיו יבשלו בנוזל.
12. בסיום הבישול תיקנתי תיבול לפי הטעם.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

13.10.2023

קרם ברולה אווירי פרווה - קינוח מושלם לארוחה בשרית

תאריך הכנה: 13.10.2023

קרם ברולה אווירי פרווה: הקינוח המושלם לאחר ארוחה בשרית. בלי מוצרים חלביים, טעם עשיר וכשרות פרווה!

מרכיבים / תוספות

- 500 מ"ל חלב שיבולת שועל
- 50 גרם מחמאה
- 1 כפית וניל
- 100 גרם סוכר לבן
- 6 חלמונים גודל L
- 6 כפות סוכר דמררה.

הכנה והערות

1. שמתי בסיר קטן חלב שיבולת שועל, מחמאה וניל, וחיממתי על אש בינונית עד, שהמחמאה נמסה, והחלב הגיע לסף רתיחה.
2. טרפתי בקערה סוכר וחלמונים עד שהתערובת תפחה, והפכה בהירה.
3. מזגתי את החלב החם לתערובת הביצים, תוך השוואת טמפרטורות.
4. מזגתי את התערובת לכלים חסיני חום.
5. שמתי את הכלים בתבנית, ומזגתי מים עד למחצית גובה הכלים.
6. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש לחום 120 מעלות, ואפיתי בבן מארי במשך כ 40 דקות עד שהקרם התקשה.
7. הוצאתי את התבנית מהתנור, וציננתי בבן מארי לטמפרטורת חדר.
8. העברתי את הכלים למקרר לארבע שעות.
9. לפני ההגשה פיזרתי סוכר דמררה, וקירמלתי עם מבער.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

13.10.2023

רוסטביף עסיסי עם תפו"א בתנור וסלט עגבניות

תאריך הכנה: 13.10.2023

נתח סינטה מצופה בחרדל ותבלינים, נצלה בתנור עם תפוחי אדמה קריספיים. הנתח סופג את מיצי התבלינים ומשלים אותו סלט עגבניות שרי ונענע למרקם מרענן.

מרכיבים / תוספות

להכנת רוסטביף סינטה

- נתח סינטה במשקל 1.5 ק"ג
- 1 כף חרדל
- 1 כפית מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כפית שום גבישי
- 1 כפית רוזמרין יבש

להכנת תפוחי אדמה

- 800 גרם תפוחי אדמה קטנים (בייבי תפו"א)
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת סלט עגבניות

- 30 עגבניות שרי חצויות
- 3 שיני שום פרוסות דק
- צרור עלי נענע קצוצות
- 3 כפות שמן זית
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את נתח הרוסטביף לצלייה

1. ערבבתי את התבלינים בקערה קטנה.
2. חיממתי מחבת גדולה עם תחתית עבה ומעט שמן, על להבה גבוהה.
3. לאחר שהמחבת והשמן התחממו היטב, צרבתי את נתח הסינטה במשך כ 3-4 דקות לכל צד, עד שצידי הנתח השחימו היטב.
4. מרחתי את החרדל על הנתח הצרוב.
5. פיזרתי את תערובת התבלינים על החרדל.

צליתי את נתח הרוסטביף ואת תפוחי האדמה

1. חיממתי תנור ל 160 מעלות.
2. ערבבתי את תפוחי האדמה עם מלח ופלפל.
3. פיזרתי את תפוחי האדמה על תבנית אפייה, והנחתי עליהם את נתח הבשר.
4. הכנסתי לתנור, וצליתי במשך 60 דקות, עד שהנתח הגיע לטמפרטורה פנימית של 55 מעלות.
5. העברתי את הנתח לצלחת, וכיסיתי בנייר אלומיניום.
6. הגבהתי את חום התנור ל180 מעלות, והמשכתי לצלות את תפוחי האדמה על שהם התרככו.

הכנתי את סלט העגבניות

1. ערבבתי את כל מצרכי הסלט, ותיקנתי תיבול

הגשתי את המנה

1. לאחר שנתח הרוסטביף "נח" במשך 15 דקות, פרסתי אותו לפרוסות דקות.
2. הנחתי פרוסת רוסטביף במרכז צלחת הגשה.
3. הוספתי לצד הנתח תפוחי אדמה וסלט, והגשתי.

13.10.2023

פילה אמנון בתנור עם רוטב עגבניות ביתי וירקות

תאריך הכנה: 13.10.2023

פילה אמנון בתנור עם רוטב עגבניות ביתי וירקות – מנה קלה ומהירה להכנה. מומלץ להגיש עם חלה טרייה לטבילה ברוטב.

מרכיבים / תוספות

- 5 יחידות של פילה אמנון
- 2 בצלים חתוכים לרצועות
- 2 גזרים חתוכים לטבעות
- 2 פלפלים אדומים מתוקים (גמבה) חתוכים לרצועות
- 1 עגבנייה חתוכה לקוביות
- 6 שיני שום קצוצים גס
- 200 גרם רסק עגבניות
- 5 כפות פפריקה מתוקה
- 1 כפית צ'ילי גרוס
- 1 כפית כורכום
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי רוטב לדג

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, הפלפל האדום והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ והעגבנייה, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
6. הוספתי כוס מים, מלח ופלפל שחור לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
7. בישלתי בביעבוע עדיך במשך חצי שעה.

הכנתי את הדג

1. שמתי את פרוסות הדג בתבנית.
2. מזגתי את הרוטב על פרוסות הדג.
3. הכנתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל180 מעלות.
4. צליתי את פרוסות הדג עם הרוטב במשך כ 20 דקות.

הגשתי את הדג

1. הנחתי בצלחות הגשה אישיות פרוסת דג, ירקות ומזגתי מעל מהרוטב.
2. הגשתי עם חלה טרייה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

08.10.2023

קוביות כתף בקר בתנור בסגנון הונגרי

תאריך הכנה: 08.10.2023

קוביות כתף בקר רכות ועסיסיות עם תבלינים קלאסיים כמו פפריקה, שום ופלפל שחור. הצלייה האיטית בתנור מניבה בשר נמס בפה. שילוב טעמים מושלם לבשר רך ומושחם. אידיאלי לארוחה ביתית חמה ומרגיעה.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג כתף בקר חתוך לקוביות
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1 כפית תבלין קייג'ון
- 1 כפית שום גבישי
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס
- 1 תיבולית צלי של קנור מומסת בחצי כוס מים רותחים

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל 140 מעלות מצב טורבו
2. שמתי את כל נצרכים בתבנית, וערבבתי היטב.
3. כיסיתי את התבנית, וצליתי בתנור במשך 4 שעות עד שקוביות הבשר התרככו.
4. מידי שעה הפכתי את קוביות הבשר בנוזל.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

07.10.2023

פריטטה צבעונית

תאריך הכנה: 07.10.2023

פריטטה צבעונית: תערובת מופלאה של ביצים, כדורי מוצרלה, בזיליקום טרי וירקות פריכים, שיוצרת חגיגה איטלקית מפנקת להתחלת היום.

מרכיבים / תוספות

- 4 ביצים גודל לארג'
- צרור בצל ירוק חתוך לרצועות
- 1 פלפל אדום מתוק (גמבה) קצוץ לקוביות דקות.
- 1 כף בזיליקום קצוץ
- 8 כדורי ביבי מוצרה
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל 175 מעלות, ושמתי את הרשת בשליש העליון.
2. שמתי בקערה את הביצים, החלב, הבצל, הגמבה, הבזיליקום ומלח ופלפל, וטרפתי היטב לבלילה.
3. חיממתי מעט שמן במחבת, שניתן להכניס לתנור, על הכיריים בחום בינוני נמוך.
4. העברתי את הבלילה למחבת, ובישלתי תוך כדי ערבוב הבלילה.
5. כאשר נוצרו גושים והבלילה לא הייתה נוזלית אך עדיין רטובה, הוספתי את כדורי הבייבי מוצרלה, והעברתי את המחבת לתנור.
6. אפיתי במשך כ 10 דקות, עד שהחלק העליון של הפריטטה התייצב.
7. הוצאתי מהתנור, והמתנתי מספר דקות כדי שהאדים יתפזרו והפריטטה תתקשה.
8. החלקתי את הפריטטה לצלחת הגשה, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פריטטה

05.10.2023

חזה עוף צרוב במחבת על מצע ירקות מוקפצים בסגנון ים תיכוני

תאריך הכנה: 05.10.2023

חזה עוף מוקפץ מונח על מצע של ירקות תיכוניים מוקפצים, ומשלב מרקמים פריכים עם טעמים עזים בחיבוק קולינרי ישראלי מסורתי.

מרכיבים / תוספות

- 6 פרוסות חזה עוף משוטחות
- ½ כף שום גבישי
- 1 כף אורגנו
- ½ כפית מלח גס
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס
- 1 בצל סגול חתוך לרצועות
- 1 פלפל אדום מתוק (גמבה) חתוכה לרצועות
- 2 שיני שום קצוצות
- 2 עגבניות קלופות, מנוקות מחרצנים וחתוכות לרבעים
- 1 כף בזיליקום קצוץ דק
- 6 זיתים ירוקים מגולענים, שטופים וחצויים
- 10 כדורי בייבי מוצרלה
- בלסמי מרוכז (להגשה)
- שמן זית לטיגון

הכנה והערות

1. ערבבתי בקערה קטנה את השום הגבישי, אורגנו, מלח גס ופלפל שחור לתערובת תבלינים.
2. ייבשתי את פרוסות חזה העוף היטב בעזרת מגבת נייר.
3. תיבלתי את פרוסות חזה העוף במחצית מתערובת התבלינים.
4. חממתי מעט שמן זית במחבת גדולה, על חום גבוה.
5. לאחר שהחלו לעלות מהמחבת אדים ראשונים, הוספתי את פרוסות חזה העוף, וטיגנתי אותם במשך כ 3 דקות מכל צד.
6. העברתי את פרוסות חזה העוף לצלחת.
7. הנמכתי את חום הכירים לבינוני, והוספתי מעט שמן זית.
8. הוספתי את הבצל והגמבה עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהמחבת (כ-2 דקות).
10. הוספתי את העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהעגבניות התרככו (כ-5 דקות).
11. הוספתי את הזיתים והבזיליקום, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 2 דקות
12. שמתי על צלחת הגשה 3 כפות מהירקות, הנחתי עליהם 2 פרוסות חזה עוף, הנחתי לצידם 3 כדורי בייבי מוצרלה וזילפתי מספר טיפות של בלסמי מרוכז.

03.10.2023

חזה עוף מוקפץ בתיבול קריאולי עם כרוב אדום חריף

תאריך הכנה: 03.10.2023

מנה מהירה וקלה להכנה המשלבת חזה עוף מוקפץ בתיבול קריאולי עשיר עם כרוב אדום ברוטב חומץ מתוק חריף. שילוב מנצח של טעמים ומרקמים.

מרכיבים / תוספות

- 8 פרוסות חזה עוף משוטחות
- ½ כף שום גבישי
- 1 כף תבלין קייג'ון
- ½ כפית מלח גס
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כרוב סגול חתוך לרצועות
- 6 בצלים ירוקים חתוכים לרצועות
- 3 כפות חומץ בן יין לבן
- שמן קנולה לטיגון

הכנה והערות

1. ערבבתי בקערה קטנה את השום הגבישי, קייג'ון, מלח גס ופלפל שחור לתערובת תבלינים.
2. ייבשתי את פרוסות חזה העוף היטב בעזרת מגבת נייר.
3. תיבלתי את פרוסות חזה העוף במחצית מתערובת התבלינים.
4. חממתי מעט שמן זית במחבת גדולה, על חום גבוה.
5. לאחר שהחלו לעלות מהמחבת אדים ראשונים, הוספתי את פרוסות חזה העוף, וטיגנתי אותם במשך כ 3 דקות מכל צד.
6. העברתי את פרוסות חזה העוף לצלחת.
7. הנמכתי את חום הכירים לבינוני, והוספתי מעט שמן זית.
8. הוספתי את רצועות הכרוב והבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 10 דקות עד שהכרוב התרכך.
9. הוספתי את יתרת תערובת התבלינים וערבבתי היטב.
10. הוספתי את החומץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח החומץ התאדה מהמחבת (כ-2 דקות).
11. שמתי על צלחת הגשה כרוב ובצל, והנחתי עליהם 2 פרוסות חזה עוף.

30.09.2023

חזה עוף צרוב במשרה מייפל, שום וחומץ תפוחים

תאריך הכנה: 30.09.2023

חזה עוף מושרה במרינדה מייפל שום וחומץ תפוחים לטעם חמוץ מתוק, ולאחר מכן צרוב במחבת. ארוחה מהירה מנצחת.

מרכיבים / תוספות

- 4 פרוסות חזה עוף משוטחות
- ½ כוס סירופ מייפל טהור
- 3 כפות חומץ תפוחים
- 1 כפית מלח
- 1 כפית פפריקה
- 1 כפית שום כתוש

הכנה והערות

1. בקערה קטנה, ערבבתי היטב את כל מרכיבי המרינדה: המייפל, החומץ, המלח, הפפריקה והשום הכתוש.
2. הנחתי את 4 פרוסות חזה עוף בקערה. יצקתי מעליהן בעדינות את תערובת המרינדה שהכנתי. כיסיתי את הקערה והכנסתי אותה למקרר למשך 30 דקות.
3. חיממתי כף אחת של שמן זית על אש בינונית-גבוהה במחבת גדולה. כאשר השמן התחמם, הוספתי בעדינות את פרוסות חזה העוף, וטיגנתי אותן כ-4 דקות מצד אחד, עד שקיבלו גוון חום-זהוב.
4. לאחר מכן, הפכתי את פרוסות חזה העוף, ויצקתי עליהן את יתרת תערובת המרינדה. הנמכתי את האש לבינונית-נמוכה, כיסיתי את המחבת, ובישלתי עוד כ-3 דקות נוספות, עד שהטמפרטורה הפנימית הגיעה ל-74 מעלות צלזיוס.
5. נתתי לפרוסות חזה העוף לנוח מספר דקות לפני ההגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב מחבת

23.09.2023

תבשיל עדשים ירוקות עם עגבניות עשבי תיבול בסגנון ים תיכוני

תאריך הכנה: 23.09.2023

עדשים ירוקות בסגנון ים-תיכוני, מבושלות עם עגבניות ועשבי תיבול, מרכיבים פשוטים יוצרים סימפוניה של טעמים אדמתיים ופיקנטיים.

מרכיבים / תוספות

- 1 חבילה (500 גרם) עדשים ירוקות יבשות
- 3 כוסות מרק ירקות
- 2 כפות שמן זית
- 3 בצל קצוץ דק
- 4 שיני שום, קצוצות
- פחית אחת (800 גרם) עגבניות חתוכות לקוביות
- 3 עלי דפנה
- 2 כפית אורגנו מיובש
- מלח ופלפל לפי הטעם

הכנה והערות

1. שטפתי את העדשים במים קרים וסיננתי.
2. בסיר גדול חיממתי את שמן הזית על אש בינונית. הוספתי את הבצל הקצוץ, וטיגנתי עד לשקיפות.
3. הוספתי את השום הקצוץ, וערבבתי עוד דקה.
4. יצקתי פנימה את קוביות העגבניות, העדשים, עלי הדפנה והאורגנו המיובש. ערבבתי לאיחוד.
5. הוספתי את מרק הירקות, והבאתי את התערובת לרתיחה.
6. הנמכתי את האש, כיסיתי, ונתתי לזה להתבשל כ-25-30 דקות, עד שהעדשים היו רכות.
7. הסרתי את עלי הדפנה, תיבלתי במלח ופלפל ותיקנתי תיבול.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול קטניות

22.09.2023

סטיקי רייס עם מנגו

תאריך הכנה: 22.09.2023

מנגו פוגש אורז דביק בקינוח מפתה, בהשראה תאילנדית, שבו קרם קוקוס ומנגו עסיסי משתלבים לתערובת הרמונית של מתיקות ומרקם.

מרכיבים / תוספות

- 2 כוסות אורז עגול לסושי
- 2 ליטר מים קרים להשריית האורז
- 3 כוסות מים לבישול
- 800 מ"ל קרם קוקוס
- 150 גרם סוכר לבן או חום
- 4 מנגו בשל

הכנה והערות

1. השריתי את האורז במים במשך 8 שעות.
2. סיננתי את האורז, ושמתי את האורז עם המים בסיר.
3. הבאתי לרתיחה, הנמכתי את חום הכיריים ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.
4. כיביתי את הכיריים והשארתי את הסיר מכוסה למשך 10 דקות.
5. העברתי את האורז לקערה וחיכיתי שיצטנן עד לטמפרטורת חדר (כ- 30 דקות)
6. בזמן שהאורז התבשל, חיממתי את חלב הקוקוס בסיר עם הסוכר ו-1/2 כפית מלח עד שהסוכר נמס. לאחר מכן הסרתי אותו מהאש.
7. לאחר שהאורז התקרר יצקתי עליו ½ מרוטב הקוקוס, תוך כדי ערבוב טוב לאיחוד. כיסיתי את הקערה במגבת ונתתי לה לשבת 30 דקות לספיגת הרוטב.
8. קילפתי וחתכתי 4 מנגו בשלים.
9. מזגתי מהאורז הדביק על צלחות הגשה, הוספתי פרוסות מנגו, וטפטפתי מעט מרוטב הקוקוס שנותר מעל.

22.09.2023

צלי בקר בסגנון קוריאני עם פירה ווסאבי וסלט תפוחים ירוקים

תאריך הכנה: 22.09.2023

צלי בקר בסגנון קוריאני עם פירה ווסאבי וסלט תפוחים ירוקים: פיוז'ן של בשר בקר עשיר ורך, תפוחי אדמה קרמיים בניחוח וואסבי וסלט פריך ומרענן.

מרכיבים / תוספות

להכנת צלי בקר בסגנון קוריאני

- 3 ק"ג אסאדו (שפונדרה) עם עצם
- 2 בצלים גדולים, פרוסים
- 2 גזרים, קצוצים

למרינדה לצלי בקר בסגנון קוריאני

- 1 כוס רוטב סויה יפני
- ½ כוס רוטב סויה תאילנדי כהה
- ½ כוס רוטב סויה תאילנדי בהיר
- 1 כוס סוכר חום
- 1 כוס מירין
- 2 כפות שמן שומשום
- 10 שיני שום, קצוצות
- 2 כף ג'ינג'ר טרי, מגורר
- 2 כפות פלפל שחור גרוס

לעיבוי הרוטב

- 2 כפות קורנפלור
- 4 כפות מים

להכנת מחית תפוחי אדמה ווואסאבי

- 5 ק"ג תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים לקוביות
- 300 מ"ל חלב שקדים
- 3 כפות משחת וואסבי,
- מלח גס ופלפל שחור גרוס, לפי הטעם

להכנת סלט ירוק ופרוסות תפוחים פריכות

- 3 תפוחים ירוקים , פרוסים דק
- 500 גרם עלי בייבי
- 100 גרם אגוזי מלך, קצוצים וקלויים

- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 6 כפות שמן זית
- 2 כפות דבש
- מלח גס ופלפל שחור גרוס, לפי הטעם

להגשה

- 6 בצלים ירוקים, פרוסים דק

הכנה והערות

השרתי את נתחי הבשר

1. ערבבתי בקערה את כל חומרי המרינדה.
2. הנחתי את נתחי הבשר בתבנית.
3. מזגתי לתבנית את המרינדה, ווידאתי שכל נתחי הבשר מכוסים במשרה.
4. כיסיתי את התבנית, ושמרתי במקרר במשך 8 שעות למיזוג טעמים.

צליתי את נתחי הבשר

1. העברתי את נתחי הבשר עם המרינדה לסיר גדול.
2. הוספתי לסיר את הבצל והגזר.
3. הרתחתי את הנוזלים הסיר.
4. הנמכתי את חום הכיריים לנמוך, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 5 שעות עד שנתחי הבשר היו רכים מאוד. מידי פעם ערבבתי את נתחי הבשר על מנת שכולם יהיו בנוזל.
5. לאחר שנתחי הבשר התרככו, הוצאתי אותם מהרוטב, ושמרתי בקערה.
6. ערבבתי את הקורנפלור והמים, ומזגתי לרוטב החם, בעודו מעל הכיריים.
7. ערבבתי היטב והבאתי את הרוטב לרתיחה עדינה.
8. החזרתי את נתחי הבשר לסיר, ומרתי על אש נמוכה עד ההגשה.

הכנתי מחית תפוחי אדמה ווואסאבי

1. בישלתי את תפוחי האדמה בסיר גדול עם מים מומלחים עד שהם התרככו, בערך 40 דקות.
2. סיננתי את תפוחי האדמה והחזרתי אותם לסיר.
3. מעכתי את תפוחי האדמה למחית רכה.
4. הוספתי את חלב השקדים, והמשכתי למעוך עד לקבלת מרקם חלק.
5. ערבבתי פנימה את משחת הוואסאבי, המלח והפלפל.
6. תיקנתי תיבול.

הכנתי סלט ירוק ופרוסות תפוחים פריכות

1. ערבבתי בצנצנת את מיץ הלימון, שמן הזית, הדבש, מלח והפלפל.
2. שמתי בקערה את התפוחים הפרוסים דק עלי הבייבי ואגוזי מלך הקלויים.
3. מזגתי לקערה את הרוטב וערבבתי.

הגשתי את צלי בקר בסגנון קוריאני על מחית תפוחי אדמה ווואסאבי עם סלט ירוק ופרוסות תפוחים פריכות

1. העברתי את צלי הבקר לקערת הגשה ופיזרתי עליו מעט בצל ירוק קצוץ.
2. העברתי את מחית תפוחי אדמה ווואסאבי לקערת הגשה.
3. העברתי את הסלט הירוק ופרוסות תפוחים פריכות לקערת הגשה.
4. הגשתי את שלוש הקערות למרכז שולחן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

22.09.2023

קציצות בשר בסגנון קוריאני עם אטריות שעועית וסלט מלפפונים אסייתי

תאריך הכנה: 22.09.2023

קציצות בשר בסגנון קוריאני בשילוב אטריות שעועית עדינות וסלט מלפפונים אסייתי, מתובלים במירין. מנת פיוז'ן טעימה.

מרכיבים / תוספות

להכנת קציצות הבשר:

- 1 ק"ג בשר בקר טחון
- 1 כפית מחית פלפל צ'או צ'או
- 1 כפית מחית מיסו בהירה
- 1 כף עמילן תירס
- 4 בצלים ירוקים קצוצים דק
- 4 שיני שום, קצוצות
- 2 כפות רוטב סויה בהיר
- 2 כפות שמן שומשום
- מלח ופלפל לפי הטעם

להכנת רוטב לקציצות הבשר:

- 100 מ"ל רוטב סויה
- 150 מ"ל מים
- 2 כפות חומץ אורז
- 2 כפות דבש או 4 כפות סוכר חום
- 1 כף שמן שומשום
- 1 כפית מחית פלפל צ'או צ'או
- 1 כפית מחית מיסו בהירה
- 1 כפית ג'ינג'ר, טחון
- 2 שיני שום, קצוצות

להכנת סלט מלפפונים אסייתי

- 4 מלפפונים גדולים, פרוסים דק
- 1 גזר, פרוס דק

להכנת רוטב לסלט מלפפונים אסייתי

- 4 כפות מירין
- 4 כפות חומץ אורז
- 2 כף רוטב סויה יפני

- 2 כפית שמן שומשום
- 1 שן שום, קצוצה (לא חובה)
- מלח לפי הטעם

להגשה

- 400 גרם אטריות שעועית מבושלות לפי ההוראות על האריזה
- בצל ירוק קצוץ

הכנה והערות

הכנתי את סלט המלפפונים האסיאתי

1. פיזרתי על המלפפונים מעט מלח, הנחתי להם להגיר נוזלים במשך 10 דקות ואז שטפתי וייבשתי אותם.
2. בקערה קטנה ערבבתי יחד את חומרי הרוטב.
3. ערבבתי את המלפפונים הפרוסים, הגזר והרוטב. ערבבתי כדי לוודא שכל המרכיבים מצופים היטב ברוטב.
4. כיסיתי בניילון נצמד וקיררתי את הסלט למשך 30 דקות כדי לאפשר לטעמים להתמזג ולירקות להיות פריכים ומרעננים.
5. תיקנתי תיבול והגשתי.

הכנתי את קציצות הבקר הקוריאניות

1. ערבבתי בקערה גדולה את מרכיבי קציצות הבשר. נזהרתי לא לערבב יתר על המידה. יצרתי כדורים בגודל 2.5 ס"מ, ושמרתי במקרר למשך 20 דקות.
2. במחבת גדולה על אש בינונית, שמתי מעט שמן, וטיגנתי את הקציצות כ-4-5 דקות מכל צד, עד שהן השחימו.
3. הוצאתי את הקציצות מהמחבת והנחתי אותם בצד.

הכנתי את הרוטב:

1. שפכתי את עודפי השמן מהמחבת, ובאותה מחבת ערבבתי כל מרכיבי הרוטב, מלבד עמילן התירס.
2. הבאתי את הרוטב לרתיחה, והחזרתי את כדורי הבשר, עם הרוטב שהצטבר בקערה, למחבת.
3. הנמכתי את חום הכיריים ובישלתי בביעבוע עדין במשך 30 דקות.

הכנתי את האטריות:

1. השריתי את אטריות השעועית במים חמימים למשך 10-15 דקות עד שהן התרככו, לפי ההוראות על האריזה.
2. סיננתי אותן היטב.
3. הוספתי למחבת את אטריות השעועית המבושלות וערבבתי עד שהן היו מצופות לחלוטין ברוטב.

הגשתי את המנה:

1. העברתי את הקציצות והאטריות עם הרוטב לקערת הגשה, ופיזרתי עליהם בצל ירוק קצוץ.
2. הגשתי למרכז שולחן עם סלט המלפפונים.

11.08.2023

פורל בשמנת בתיבול ים תיכוני עם אורז צהוב

תאריך הכנה: 11.08.2023

פורל בשמנת בתיבול ים תיכוני ואורז צהוב: מחווה למתכון האלמותי של אורי ירמיאס, המשלב פשטות ואלגנטיות בכל ביס.

מרכיבים / תוספות

להכנת הפורל:

- 4 דגי פורל מפולטים לשני חלקים
- 800 מ"ל שמנת מתוקה
- 4 כפיות של תערובת פלפל ארבע העונות
- 4 כפיות אנשובי מרוסק
- בצל ירוק קצוץ דק

להכנת האורז:

- 2 כוס אורז
- 3 כוסות ציר דגים
- 2 כפיות מחוקות כורכום
- 2 ענפי רוזמרין
- 2 כפיות מלח גס
- 4 כפות שמן קנולה

להכנת ציר דגים

- עצמות וראש מ 4 דגי פורל
- 2 בצלים חתוכים עם הקליפה
- 2 גזרים חתוכים גס
- 3 עלי דפנה

הכנה והערות

הכנתי את ציר הדגים

1. שמתי את כל הצרכים בסיר עם 4 כוסות מים.
2. הבאתי לרתיחה, וקיפיתי.
3. הנמכתי את חום הכיריים לנמוך, ובישלתי בביעבוע עדין במשך שעה.
4. סיננתי את הציר.

הכנתי את הדג:

1. ערבבתי את השמנת עם תערובת הפלפלים והאנשובי המרוסק.
2. חיממתי מחבת גדולה עם מעט שמן קנולה.
3. כאשר החלו לעלות מהשמן אדים ראשונים הנחתי את הפילטים, העור כלפי מטה.
4. לאחר שתי דקות הוספתי את השמנת המתובלת וכיסיתי את המחבת.
5. ניערתי מעט כדי שהדג לא ייחרך. ובישלתי במשך מספר דקות עד שפילה הדג הגיע לטמפרטורה פנימית של 53 מעלות צלסיוס.
6. תיקנתי תיבול ופיזרתי על הפורל בצל ירוק קצוץ.

הכנתי את האורז:

1. טיגנתי את האורז בשמן כמה דקות.
2. הוספתי לסיר את ציר הדגים והתבלינים, ערבבתי היטב והבאתי לרתיחה.
3. כיסיתי את הסיר, הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, ובישלתי במשך 25 דקות.
4. כיביתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה למשך 15 דקות.
5. אוררתי את האורז עם מזלג, כיסיתי את הסיר, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.

הגשתי את הדג עם האורז:

1. הנחתי בצלחת הגשה פרוסת דג עם מעט רוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

דג מבושל בציר ארומטי

11.08.2023

פנקוטה עם סירופ מייפל ותאנים טריות

תאריך הכנה: 11.08.2023

פנה קוטה איטלקית פוגשת טעמים ישראלים מקומיים: קינוח קרמי בשילוב תאנים טריות וסירופ מייפל עשיר.

מרכיבים / תוספות

- 6 גרם ג׳לטין
- 30 גרם מים
- 350 מ"ל שמנת מתוקה
- 150 מ"ל חלב
- 75 גרם סוכר לבן
- 6 כפות סירופ מייפל טהור
- 6 תאנים טריות, חתוכות לרבעים

הכנה והערות

הכנתי את הפנקוטה

1. ערבבתי את הג'לטין עם המים, וקיררתי במקרר 15 דקות עד שנוצרה מסת ג'לטין.
2. הבאתי את השמנת המתוקה והסוכר לרתיחה.
3. הסרתי מהאש והוספתי לסיר את מסת הג'לטין.
4. ערבבתי היטב עד שכל מסת הג'לטין נמסה.
5. העברתי את התערובת לקערות הגשה, כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי ללילה למקרר.

בעת ההגשה

1. מזגתי כף סירופ מייפל על הפנקוטה, הנחתי תאנה אחת והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ג'לטין

11.08.2023

ברוסקטה עם טונה ואבוקדו טריים בסגנון ים תיכוני

תאריך הכנה: 11.08.2023

ברוסקטה בסגנון ים תיכוני – טונה טרייה ואבוקדו קרמי נפגשים על פרוסות בגט קלויות.

מרכיבים / תוספות

- 200 גרם טונה טרייה נקייה חתוכה לקוביות בגודל 1-2 ס"מ.
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית מיץ לימון
- ¼ כפית מלח גס
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס
- 1 אבוקדו בשל פרוס דק ועליו מעט מיץ לימון
- 1 בצל שאלוט קצוץ לרצועות דקות
- באגט חתוך ל 12 פרוסות

הכנה והערות

1. מרחתי את פרוסות הבגט במעט שמן זית, וקליתי אותן בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך כ 15 דקות עד שהפרוסות השחימו מעט.
2. ערבבתי את קוביות הטונה עם שמן הזית, מיץ הלימון, מלח גס ופלפל שחור.
3. שמתי על כל ברוסקטה מספר פרוסות אבוקדו.
4. שמתי על פרוסות האבוקדו מעט רצועות שאלוט.
5. שמת על השאלוט מספר קוביות טונה טרייה.
6. הגשתי.

09.08.2023

מוס שוקולד מריר בניחוח תפוזים. קינוח פרווה קל להכנה.

תאריך הכנה: 09.08.2023

קינוח פרווה מפנק של שוקולד מריר ותפוזים חמצמצים. מוס פרווה, קל להכנה, חלומו של כל חובב קינוחים.

מרכיבים / תוספות

להכנת לקרם אנגלז

- 100 גרם חלב שיבולת שועל
- 100 גרם מיץ תפוזים טבעי
- 40 גרם חלמונים (כ -2 ביצים מדיום).
- 20 גרם סוכר.
- 250 גרם שוקולד מריר.

להכנת מרנג איטלקי

- 100 גרם חלבון ביצה (כ- 4 ביצים מדיום).
- 50 גרם מים.
- 120 גרם סוכר.

להגשה

- 1 תפוז מפולט לפלחים

הכנה והערות

הכנתי קרם אנגלז:

1. שברתי את השוקולד לקוביות והנחתי בקערה.
2. שמתי את כל המצרכים בסיר קטן.
3. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והגיע לטמפרטורת יעד של 84 מעלות.
4. העברתי את הקרם לקערה עם השוקולד.
5. המתנתי דקה להמסת השוקולד וערבבתי היטב לתערובת אחידה.

הכנתי מרנג איטלקי:

1. בישלתי מים וסוכר ל-113 מעלות. חשוב לא לערבב את הסירופ אחרת הסוכר עלול להתגבש.
2. בעת ההגעה לטמפרטורה היעודה התחלתי לקציף את החלבון על מהירות בינונית-גבוהה ועד להיווצרות קצף ראשוני בלבד. במקביל המשכתי לחמם את סירופ הסוכר עד ל-118 מעלות. (המטרה ששני הדברים יקרו באותו הזמן).
3. הוספתי את סירופ הסוכר לתוך המיקסר, כאשר המיקסר פועל על מהירות בינונית. מזגתי את הסירופ על דופן הקערה ולא על הקצף.
4. המשכתי בהקצפה על מהירות גבוהה ועד למצב בו הקערה אינה חמה למגע והמרנג התייצב.

הכנתי את המוס שוקולד

1. העברתי שליש מהמרנג לקערת קרם השוקולד וערבבתי היטה להשוואת מרקמים.
2. הוספתי את שאר המרנג וקיפלתי עד שהחומרים השתלבו.
3. מזגתי את המוס לכוסות הגשה, ועטפתי בניילון נצמד.
4. העברתי למקרר לשש שעות.

הגשתי את המוס שוקולד

1. הוצאתי את כוסות המוס מהמקרר, והסרתי את הניילון הנצמד.
2. הנחתי מספר פלחי תפוז מפולטים על המוס.
3. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס

21.07.2023

ירכי עוף צלויות בתנור עם גזר תפוחי אדמה ורוטב מייפל חרדל

תאריך הכנה: 21.07.2023

ירכי עוף צלויות בתנור עם גזר, תפוחי אדמה ורוטב מייפל-חרדל ייחודי

מרכיבים / תוספות

- 4 ירכי עוף עם עצם ועור
- 1/4 כוס סירופ מייפל
- 2 כפות חרדל דיז'ון
- 2 כפות חומץ תפוחים
- 2 שיני שום, קצוצות
- 1 כפית טימין מיובש
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 4 גזרים גדולים, קלופים וחתוכים לחתיכות אלכסוניות עבות
- 4 תפוחי אדמה בינוניים חתוכים לחתיכות בגודל ביס
- ¼ כוס שמן זית

הכנה והערות

1. ערבבתי בקערה את סירופ המייפל, חרדל דיז'ון, חומץ תפוחים, שום, טימין מיובש, מלח ופלפל שחור עד לקבלת תערובת אחידה.
2. הנחתי את ירכי העוף בשקית, ויצקתי עליהן את המרינדה, וידאתי שכל ירך מצופה היטב. סגרתי את השקית, ושמתי את העוף במקרר למשך 12 שעות.
3. חיממתי התנור ל-205 מעלות מצב טורבו.
4. תיבלתי את חתיכות הגזר ותפוחי האדמה בשמן זית, מלח ופלפל שחור, ופיזרתי אותם על גבי תבנית גדולה.
5. הנחתי רשת מעל תפוחי האדמה והגזר.
6. הוצאתי את ירכי העוף מהמרינדה, ונתתי לעודפי המרינדה לטפטף. שמרתי את יתרת המרינדה לרוטב.
7. הנחתי את ירכי העוף על הרשת מעל הגזר ותפוחי האדמה, כשהעור כלפי מעלה.
8. צולים בתנור במשך כ-40 דקות, עד שהעוף התבשל (טמפרטורה פנימית של 74 מעלות), העור הפך פריך וזהוב והירקות התרככו.
9. בזמן שהעוף והירקות נצלו בתנור, יצקתי את המרינדה לסיר קטן. בישלתי על אש נמוכה כמה דקות עד להסמכה למרקם סירופ, תוך ערבוב מדי פעם.
10. לאחר שהעוף היה מוכן, הוצאתי אותו מהתנור ונתתי לו לנוח כמה דקות.
11. הזלפתי את הרוטב המצומצם על ירכי העוף, הגזר ותפוחי האדמה הצלויים, והגשתי אותם עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוף שלם צלוי

15.07.2023

שווארמה פרגיות אפויה בתנור עם שומן טלה ותבלינים ריחניים

תאריך הכנה: 15.07.2023

שווארמה פרגית עסיסית, עשירה בטעמים מפתים, וצלויה בתנור הביתי לשלמות.

מרכיבים / תוספות

- 8 פרוסות ירכי עוף ללא עצם משוטחים (סטייק פרגית)
- 150 גרם שומן כבש, חתוך לרצועות דקות
- 1 כף גרהאם מלסה
- 5 כפות תבלין שווארמה
- ½ כף פפריקה מתוקה
- ½ כף מלח גס
- ¼ כף פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

1. ערבבתי את התבלינים בקערה קטנה.
2. שמתי 2 נתחי סטייק הפרגית, בשכבה אחת, בתבנית אינגליש, ופיזרתי עליהם 1/5 מתערובת התבלינים.
3. שמתי שכבה נוספת של 2 נתחי סטייק פרגית, ופיזרתי עליהם 1/5 מתערובת התבלינים.
4. המשכתי באופן דומה כל הנתחים, עד שקיבלתי 4 שכבות מתובלות.
5. שמתי על השכבה העליונה את שומן הכבש, ופיזרתי את ייתרת תערובת התבלינים.
6. כיסיתי את התבנית בנייר כסף, והכנסתי לתנור שחומם מראש ל 140 מעלות לשעתיים.
7. הוצאתי מהתנור, והנחתי לבשר להתקרר במשך שעה).
8. חתכתי את השווארמה לפרוסות דקות.
9. ערבבתי את פרוסות השווארמה עם הנוזלים שהצטברו בתבנית.
10. הגבהתי את חום התנור ל 250 מעלות.
11. פיזרתי את פרוסות השווארמה על תבנית תנור גדולה בשכבה אחת.
12. הכנתי את התבנית עם השווארמה הקצוצה לתנור ל 5 דקות, עד שפרוסות השווארמה השחימו מעט.
13. הגשתי עם טורטיה ומגוון סלטים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שווארמה

07.07.2023

פאני פורי קריספי במילוי גרגרי חומוס ויוגורט על קרם סלק

תאריך הכנה: 07.07.2023

פיוז'ן של טעמים עם פאני פורי במילוי גרגרי חומוס ספוג בעשבי תיבול, יוגורט יווני חמצמץ וקרם סלק חריף. טוויסט מזרח תיכוני על קלאסיקה מדרום אסיה.

מרכיבים / תוספות

- 15 מטבעות פאני פורי

להכנת חומוס עם עשבי תיבול:

- 1 כוס חומוס מבושל וקפוא
- 1 כף שמן זית
- 1 שן שום, קצוצה
- 1/2 כפית אורגנו מיובש
- 1/2 כפית טימין מיובש
- מלח ופלפל לפי הטעם

להכנת רוטב יוגורט:

- 1/2 כוס יוגורט יווני
- 1 כף מיץ לימון
- 1 כף שמיר טרי קצוץ
- מלח ופלפל לפי הטעם

להכנת קרם הסלק:

- 1 סלק קטן, מבושל ומקולף
- קורט פלפל צ'ילי חריף יבש
- 1/4 כוס יוגורט יווני
- 1 כף מיץ לימון
- 1 כף נענע טרייה קצוצה
- מלח ופלפל לפי הטעם

לקישוט:

- עלי שמיר

הכנה והערות

הכנתי את גרגירי החומוס עם עשבי תיבול

1. חיממתי שלוש כפות שמן זית במחבת על אש בינונית.
2. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כדקה עד שריח השום עלה מהמחבת.
3. הוספתי את החומוס המבושל, האורגנו המיובש, הטימין המיובש, מלח ופלפל. ערבבתי היטב כדי לצפות את החומוס בעשבי התיבול והתבלינים.
4. בישלתי במשך כ 4 דקות עד שהחומוס התחמם.
5. הסרתי מהכיריים ושמרתי בצד.

הכנתי את רוטב היוגורט

1. בקערה קטנה שמתי יוגורט יווני, מיץ לימון, שמיר טרי קצוץ, מלח ופלפל.
2. ערבבתי היטב עד לקבלת מרקם חלק וקרמי.
3. תיקנתי תיבול, והנחתי בצד.

הכנתי את קרם הסלק

1. ערבבתי בבלנדר את כל המצרכים.
2. ערבבתי עד לקבלת מרקם חלק וקרמי.
3. תיקנתי תיבול, והנחתי בצד.

טיגנתי את הפאני פורי

1. חיממתי סיר עם שמן לטמפרטורה כל כ 160 מעלות.
2. הכנסתי את מטבעות הפאני פורי לשמן, תוך מספר שניות המטבעות התנפחו וצפו על השמן, הפכתי את הכדורים להשחמה משני הצדדים.
3. הוצאתי את הפאני פורי מהשמן ושמרתי לא מכוסה (חשוב לא לכסות את הפורים כדי לשמור על פריכותם).

הרכבתי את המנה להגשה

1. לקחתי כדור פורי, והקשתי בעדינות על החלק העליון עם האגודל כדי ליצור חור קטן.
2. מילאתי את הפורי בכף רוטב יוגורט ועליו כף גדושה של חומוס עשבי תיבול.
3. המשכתי למלא באופן דומה את כל כדורי הפורי.
4. מרחתי על צלחת הגשה שכבה מקרם הסלק, שתשמש בסיס לכדורי הפורי.
5. שמתי בצלחת ההגשה שלושה כדורי פורי.

קישטתי בעלה שמיר, והגשתי.

07.07.2023

קורדון בלו מוזהב עם סלט ירוק בניחוח הדרים ותפוחי אדמה קטנים

תאריך הכנה: 07.07.2023

קורדון בלו – עוף עסיסי, גבינה שוויצרית, בשר חזיר וקרום פריך. בשילוב עם סלט ירוק בניחוח הדרים ותפוחי אדמה בייבי

מרכיבים / תוספות

להכנת קורדון בלו

- 6 חצאי חזה עוף
- 12 פרוסות האם
- 6 פרוסות גרוייר
- קמח
- ביצים
- פירורי לחם טחונים דק
- שמן לטיגון

להכנת תפוחי האדמה

- 15 תפוחי אדמה קטנים
- ¼ כוס שמן זית
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת סלט ירוק

- חבילה עלי בייבי
- 1 בצל שאלוט קצוץ דק
- 10 עגבניות שרי חתוכות

להכנת וינגרייט הדרים

- 1/4 כוס מיץ תפוזים סחוט טרי
- 2 כפות מיץ לימון סחוט טרי
- 2 כפות שמן זית כתית מעולה
- 1 כפית חרדל דיז'ון
- 1 כפית דבש
- מלח ופלפל לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את הקורדון בלו

1. ייבשתי היטב את חצאי חזה העוף עם נייר סופג.
2. עם קצה סכין לפתוח את חצאי חזה העוף לפרפר, ושיטחתי מעט.
3. תיבלתי את חזה העוף ופלפל ושמתי עליהם פרוסות האם וגבינה.
4. פיזרתי מעט קמח (הקמח סופג לחות ועוזר להדביק את הגלילה) ובעזרת ניילון נצמד גלגלתי לרולדה.
5. הכנסתי את הגלילות, עטופות בניילון נמצד, למקרר לשעה להתמצקות.
6. טבלתי כל גלילה בקמח, אחר כך בביצים ולבסוף בתערובת פירורי לחם.
7. החזרתי את הגלילות למקרר לשעה כדי לתת להם להתמצק.
8. חיממתי בסיר טיגון שמן עמוק עד 185 מעלות, וטיגנתי את הגלילות משני הצדדים עד להזהבה יפה.
9. לפני ההגשה הכנסתי את הגלילות לתנור, שחומם מראש ל 190 מעלות, ואפיתי עד לטמפרטורה פנימית של 76 מעלות.
10. הוצאתי את הגלילות ונתתי להן לנוח 5 דקות לפני ההגשה.

הכנתי את תפוחי האדמה הקטנים

1. הנחתי את תפוחי האדמה בסיר גדול וכיסיתי אותם במים קרים.
2. הוספתי כף מלח גס למים.
3. הבאתי את המים לרתיחה על אש בינונית-גבוהה, ובישלתי את תפוחי האדמה, במשך 15 דקות, עד שהם התרככו.
4. סיננתי את תפוחי האדמה, והעברתי לתבנית.
5. מזגתי על תפוחי האדמה שמן זית, מלח ופלפל.
6. לפני ההגשה הכנסתי את התבנית עם תפוחי האדמה לתנור, שחומם מראש ל 190 מעלות, ואפיתי במשך כ 20 דקות.

הכנתי את הסלט הירוק עם וינגרייט הדרים

1. בקערה קטנה ערבבתי היטב את מרכיבי הוינגרייט, עד שכל המרכיבים התמזגו.
2. הנחתי בקערה את מרכיבי הסלט.

לפני ההגשה מזגתי את הרוטב על הסלט, וערבבתי היטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שניצל עוף; רוטב לסלט עלים ירוקים; תפוחי אדמה קטנים בתנור

07.07.2023

מאפה בצק עלים פריך ממולא בקרם וניל ושוקולד מריר

תאריך הכנה: 07.07.2023

מתכון פשוט למאפה מענג, התפנקו מבצק עלים פריך עם וניל שמנת ושוקולד מריר עשיר.

מרכיבים / תוספות

להכנת קרם וניל

- 1/2 ליטר חלב שיבולת שועל
- 1 כפית מחית וניל
- 100 גרם חלמון
- 100 גרם סוכר
- 50 גרם קורנפלור

להכנת מאפה וניל

- 2 חבילות בצק עלים מצונן של שמרית
- 100 גרם שוקולד מריר חתוך לקוביות
- ביצה אחת, טרופה

להגשה

- אבקת סוכר

הכנה והערות

הכנתי את קרם הווניל

1. חיממתי את החלב שיבולת שועל עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי קורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים התמזגו.
4. הוספתי את תמצית הווניל וערבבתי היטב.
5. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.
6. החזרתי את תערובת החלב והביצים לסיר.
7. בישלתי על אש בינונית, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והתחילו בועות ראשונות של רתיחה.
8. הסרתי מהאש.
9. העברתי את הקרם לקערה, והנחתי לו להצטנן מעט.
10. כיסיתי בניילון נצמד, וחיכיתי שהקרם יצטנן לטמפרטורת חדר.

הכנתי את מאפה הווניל

1. חתכתי את כל אחד מבצק העלים ל 8 צורות מלבניות (סה"כ 18 יחידות).
2. החתי 8 מלבני הבצק על תבנית מרופדת בנייר אפייה, והשארתי מעט מרווח בין כל אחד.
3. הנחתי מספר קוביות שוקולד מריר הקצוץ על כל מלבן בצק.
4. הזלפתי על כל מלבן בצק עלים כ-2-1 כפות קרם וניל. הקפדתי להשאיר גבול קטן מסביב לקצוות.
5. הברשתי את הקצוות של מלבני הבצק עם הביצים הטרופות (זה יעזור לאטום את המאפה).
6. הנחתי בזהירות את מלבני הבצק הנותרים על המלית, ויישרתי את הקצוות.
7. לחצתי בעדינות כדי לאטום את הקצוות זה לזה. ובעזרת מזלג קווצתי את הקצוות של כל מאפה להבטחת אטימה בטוחה.
8. הברשתי את החלק העליון של המאפים בביצים הטרופות.
9. יצרתי חריץ קטן בחלק העליון של כל מאפה כדי לאפשר לאדים לצאת במהלך האפייה.
10. הכנסתי את תבנית האפייה לתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 190 מעלות.
11. אפיתי במשך כ 30 דקות שהמאפים תפחו והזהיבו.
12. לאחר האפייה הוצאתי את המאפים מהתנור, ונתתי להם להתקרר על רשת.

הגשתי את מאפה הווניל

1. לפני ההגשה פיזרתי על המאפים אבקת סוכר, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם פטיסייר

30.06.2023

רוגן ג'וש בסגנון קשמירי: נתחי בשר רכים ברוטב עגבניות מתובל עשיר

תאריך הכנה: 30.06.2023

התענגו על קסמי המטבח ההודי עם רוגן ג'וש בסגנון קשמירי: בשר בקר רך ברוטב עגבניות עשיר וארומטי.

מרכיבים / תוספות

- 2 ק"ג שריר בקר חתוך לקוביות גדולות
- 2 בצלים חתוכים לקוביות גדולות
- 4 שיני שום
- 2 ס"מ ג'ינג'ר
- ½ כפית צי'ילי חריף
- 10 זרעי הל טחונים
- 2 כפית זרעי כמון טחונים
- 2 כפית זרעי כוסברה טחונים
- 2 כפות פפריקה
- 2 כפיות גראם מסאלה
- 1 כפית כורכום
- 100 גרם רסק עגבניות
- 2 תיבוליות צלי
- 3 עלי דפנה
- 2 כפות קמח
- 2 כפות שמן

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את קוביות הבשר במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מקוביות הבשר לסיר.
5. השחמתי את קוביות הבשר היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום והג'ינג'ר, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את התבלינים , וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
12. הוספתי את הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
13. הוספתי מים עד ל 2/3 גובה הבשר.
14. הוספתי את עלי הדפנה ותיבוליות הצלי.
15. בישלתי בביעבוע כשלוש שעות עד שהבשר היה רך(מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
16. ערבבתי את הקמח והשמן לרביכה, הוספתי את הרביכה לסיר בעודו רותח, וערבבתי היטב עד שהרביכה נמסה ברוטב, והרוטב הסמיך.
17. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

30.06.2023

אורז ג'ירה: אורז ריחני עם זרעי כמון קלויים מהמטבח ההודי

תאריך הכנה: 30.06.2023

אורז ג'ירה הודי: אורז ריחני עם זרעי כמון קלויים. סיפור של חמישה מרכיבים המשתלבים בהרמוניה של טעמים ומרקמים.

מרכיבים / תוספות

- 2 כוסות אורז בסמטי
- 3 כפות שמן
- 2 כפות זרעי כמון
- 3 כוסות מים
- 2 כפיות מלח גס

הכנה והערות

1. חיממתי את השמן בסיר על להבה בינונית גבוהה.
2. הוספתי את זרעי הכמון, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כחצי דקה, עד שזרעי הכמון השחימו מעט.
3. הוספתי את האורז, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 4 דקות, עד שגרגרי האורז הפכו שקופים.
4. הוספתי את המים והמלח, והבאתי לרתיחה.
5. כיסיתי את הסיר, הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, ובישלתי במשך 20 דקות.
6. כיסיתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה למשל 15 דקות.
7. אוררתי את האורז עם מזלג, כיסיתי את הסיר, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.
8. העברתי את האורז לקערת הגשה, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה

30.06.2023

קהיר: פודינג אורז הודי מסורתי, מתובל בהל ארומטי ומעוטר באגוזים

תאריך הכנה: 30.06.2023

קהיר פרווה: פודינג אורז הודי מסורתי עשוי חלב שיבולת שועל בניחוח הל ארומטי וזעפרן

מרכיבים / תוספות

- ½ כוס אורז בסמטי
- 6 כוסות חלב שיבולת שועל
- ½ כוס סוכר
- ½ כפית הל טחון
- ½ כפית תמצית וניל
- זעפרן קורט נדיב
- 2 כפות שקדים פרוסים

הכנה והערות

1. הנחתי את החלב, האורז והסוכר בסיר גדול ובישלתי ללא כיסוי על חום בינוני-נמוך במשך כ-30 דקות עד שגרגרי האורז התרככו, והחלב הסמיך. הקפדתי לערבב מידי פעם.
2. ערבבתי פנימה את ההל, האגוזים, תמצית הוניל והזעפרן. המשכתי לבשל ולערבב עד שהחלב מסמיך למרקם דייסה.
3. כיביתי את הכיריים, ערבבתי, כיסיתי והשארתי את הדייסה לעמוד עד שהיא הצטננה לטמפרטורת החדר.
4. הגשתי בטמפרטורת חדר.

30.06.2023

צ'אנה מסאלה: גרגירי חומוס פיקנטיים, מבושלים בתערובת תבלינים הודית עשירה

תאריך הכנה: 30.06.2023

חוו את העושר של המטבח ההודי עם צ'אנה מסאלה. חומוס מתובל, עם תערובת תבלינים תוססת, לתחושת טעם שאין כמותה

מרכיבים / תוספות

- 2 כוסות חומוס מבושל
- 1 בצל גדול, קצוץ דק
- 2 פלפל צ'ילי ירוק, קצוץ דק
- 2 שיני שום קצוצות דק
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'ר קצוץ דק
- 1 כפית זרעי כמון טחונים
- 1 כפית אבקת כורכום
- 2 כפיות זרעי כוסברה טחונים
- 2 עגבניות גדולות, קצוצות דק
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם.

הכנה והערות

1. חיממתי את השמן במחבת גדולה על אש בינונית.
2. הוספתי למחבת את הבצל והצ'ילי הירוק, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 5 דקות עד שהבצל הפך שקוף.
3. הוספתי את השום והג'ינג'ר למחבת, וטיגנתי במשך כדקה עד שהריח השום עלה מהמחבת.
4. הוספתי את התבלינים למחבת, וטיגנתי במשך כדקה עד שהריח התבלינים עלה מהמחבת.
5. הוספתי למחבת את העגבניות הקצוצות דק, וטיגנתי במשך כדקה.
6. הוספתי למחבת את גרגירי החומוס המבושלים, עם מעט מים וערבבתי היטב על מנת לוודא שכל החומוס מצופה בתערובת התבלינים.
7. כיסיתי את המחבת ובישלתי במשך 15-10 דקות על אש נמוכה, תוך ערבוב מדי פעם.
8. תיקנתי תיבול.

30.06.2023

דאל הודי: נזיד עדשים מחמם, מבושל עם תערובת תבלינים מסורתיים

תאריך הכנה: 30.06.2023

הכירו את הטעמים החמים של הדאל ההודי, תבשיל עדשים אדומות מחמם בשילוב תבלינים מסורתיים. גלו את הסודות מאחורי טעמו העשיר.

מרכיבים / תוספות

- 2 כוס עדשים אדומות
- 2 בצל קצוץ דק
- 2 פלפלים ירוקים חריפים קצוצים דק
- 6 שיני שום קצוצות דק
- 4 ס"מ שורש ג'ינג'ר קצוץ דק
- 2 כפית אבקת כורכום
- 2 כפית זרעי כמון טחונים גס
- 2 כפית זרעי חרדל טחונים גס
- 3 עגבניות קצוצות דק
- פלפל שחור ומלח גס לפי הטעם

הכנה והערות

1. שטפתי את העדשים במים קרים עד שהמים התבהרו. סיננתי והנחתי בצד.
2. חיממתי את השמן במחבת גדולה על אש בינונית.
3. הוספתי למחבת את הבצל והצ'ילי הירוק, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 5 דקות עד שהבצל הפך שקוף.
4. הוספתי את השום והג'ינג'ר למחבת, וטיגנתי במשך כדקה עד שהריח השום עלה מהמחבת.
5. הוספתי את התבלינים למחבת, וטיגנתי במשך כדקה עד שהריח התבלינים עלה מהמחבת.
6. הוספתי למחבת את העגבניות הקצוצות דק, וטיגנתי במשך כדקה.
7. הוספתי את העדשים השטופות, ומים עד גובה העדשים.
8. הנמכתי את האש לנמוכה, כיסיתי את המחבת ובשילתי במשך כ -30 עד שהעדשים התרככו והדאל הסמיך. ערבבתי מדי פעם (ניתן להוסיף עוד מים אם צריך).
9. תיקנתי תיבול.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול קטניות

30.06.2023

נאן שום וג'ינג'ר: לחם הודי רך ואווירי עם מחית שום וג'נג'ר

תאריך הכנה: 30.06.2023

תהנו ממטעמי המטבח ההודי עם מתכון פשוט לנאן שום-ג'ינג'ר. לחם רך ונימוח עשיר בטעמים ארומטיים, מושלם לכל ארוחה.

מרכיבים / תוספות

להכנת בצק לנאן

- 500 גרם מים, בטמפ' חדר
- 1 כף סוכר
- שמרים יבשים (10 גרם) \ 30 גרם שמרים טריים
- 750 גרם קמח לבן
- 1 כף מלח

להכנת שמן שום וג'ינג'ר

- ½ כוס שמן זית
- 2 כפות מחית שום וג'ינג'ר

הכנה והערות

הכנתי את בצק הנאן

1. במיקסר עם וו גיטרה שמתי כל חומרי הבצק ולשתי במשך כ 5 דקות עד להתאחדות החומרים וקבלת כדור בצק.
2. העברתי את הבצק לקערה, כיסיתי עם מגבת לחה והתפחתי במשך שעה.
3. חילקתי את בצק הנאן לכדורים במשקל 90 גרם.
4. כדררתי כל כדור מעט, והנחתי על משטח עבודה.
5. כיסיתי את הכדורים במגבת לחה והתפחתי במשך חצי שעה נוספת.

הכנתי את הנאן

1. ערבבתי את מרכיבי השמן שום וג'ינג'ר בקערה.
2. חיממתי מחבת יבשה בחום גבוה, עד שהייתה חמה מאוד.
3. רידדתי את כדורי בצק לעיגול דק.
4. הנחתי את הבצק על המחבת החמה, ומרחתי על צד הבצק העליון מהשמן המתובל.
5. טיגנתי את הנאן כ 2-3 דקות עד שהתחילו בועות והפכתי לטיגון הצד השני במשך כ- חצי דקה.
6. העברתי את הנאן המבושל לצלחת.

הנחתי את כל הנאן בערמה מכוסה במגבת.

30.06.2023

גולאב ג'אמון הודי טבעוני: כדורי בצק מטוגנים עם סירופ מתובל

תאריך הכנה: 30.06.2023

התענגו מקינוח הודי עם טוויסט טבעוני. גולאב ג'אמון עם קרם קשיו. כשר פרווה ומענג את החיך.

מרכיבים / תוספות

להכנת גולאב ג'אמון

- 2 כוסות פירורי לחם לבן.
- 200 גרם קשיו טבעי
- שמן צמחי לטיגון בשמן עמוק

להכנת סירופ

- 2 כוסות מים
- 2 כוסות סוכר
- 8 תרמילי הל ירוקים (כתושים במכתש ועלי כדי שהגרעינים נטחנו. אפשר להשתמש בכפית הל טחון)
- 1 כף מיץ לימון

הכנה והערות

הכנתי קרם קשיו

1. השרתי את הקשיו במים במשך 12 שעות עד שהקשיו התרכך.
2. סיננתי את הקשיו מהמים, ושטפתי היטב.
3. טחנתי בבלנדר את הקשיו הרכים עם כוס מים למחית חלקה.

הכנתי סירופ סוכר

1. שמתי בסיר את הסוכר והמים, והבאתי לרתיחה.
2. הוספתי את ההל ומיץ הלימון ובישלתי עוד חמש דקות.
3. כיביתי את הכיריים.

הכנתי את כדורי הגולאב ג'אמון

1. ערבבתי את קרם הקשיו ופירורי הלחם לתערובת חלקה במרקם פלסטלינה.
2. יצרתי מהתערובת כדורים חלקים בגודל כדור פינגפונג.
3. חיממתי את השמן לטמפרטורה של 160 מעלות (אם השמן חם מדי, כדורי הגולאב ג'אמון ישחימו מהר מאוד מבחוץ ולא יתבשלו עד הסוף).
4. טיגנתי את כדורי הגולאב ג'אמון (מספר יחידות כל פעם) עד שהם השחימו לצבע אדמדם עמוק (השמן צריך לבעבע קלות. אל תתנו לכדורי הגולאב ג'אמון להתיישב בתחתית. השתמשו במצקת מחוררת כדי להזיז אותם במהלך הטיגון).
5. הוצאתי את כדורי הגולאב ג'אמון לצלחת מרופדת במגבת נייר.
6. חוררתי עם קיסם את כדורי הגולאב ג'אמון (החירור עוזר לספוג טוב יותר את הסירופ).
7. הנחתי את כדורי הגולאב ג'אמון בתוך הסירופ כשהסירופ עדיין מעט חם. וידאתי שהכדורים יהיו שקועים לחלוטין.
8. השארתי את כדורי הגולאב ג'אמון בסירופ למשך 3 שעות לפני ההגשה, כדי שיהיה להם מספיק זמן לספוג את הסירופ.

הגשתי את כדורי הגולאב ג'אמון עם זילוף מהסירופ.

30.06.2023

סלט סלק פיוז'ן מזרח תיכוני-הודי טעים

תאריך הכנה: 30.06.2023

סלק מגורר עם מיץ לימון, מלח, כמון קלוי וצ'אט מסאלה. שילוב מענג של המטבח המזרח תיכוני וההודי.

מרכיבים / תוספות

- 3 סלק בינוני, מבושל ומקולף
- מיץ מלימון אחד
- מלח לפי הטעם
- 1 כפית זרעי כמון
- 1/2 כפית צ'אט מסאלה

הכנה והערות

1. קליתי את זרעי הכמון במחבת יבשה, וטחנתי לאבקה.
2. גררתי את הסלק הסלק המבושל.
3. שמתי בקערה את הסלק עם מיץ לימון, מלח, הכמון הטחון וצ'אט מסאלה.
4. ערבבתי ותיקנתי תיבול.
5. הגשתי מקורר.

23.06.2023

קציצות דגים אפויות עם תפוחי אדמה וירקות ברוטב חריף

תאריך הכנה: 23.06.2023

חגיגה מזרח תיכונית עם קציצות דגים וירקות ברוטב חריף, מושלמות להגשה עם חלה

מרכיבים / תוספות

להכנת קציצות הדג

- 800 גרם פילה אמנון ללא עור
- ½ צרור כוסברה (עלים בלבד)
- 1 ביצה
- 4 כפות פירורי לחם
- 5 כפות מים
- ½ כף מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס
- ½ כוס שמן קנולה

להכנת הרוטב לקציצות הדגים

- 5 תפוחי אדמה
- 1 בצל חתוכים לקוביות גדולות
- 2 פלפלים אדומים מתוקים חתוכים לקוביות גדולות
- 2 עגבניות חתוכות לקוביות גדולות
- 1 חציל קטן חתוך לקוביות גדולות
- 2 פלפלים ירוקים חריפים (עם הגרעינים) חתוכים לקוביות גדולות
- ½ כוס שמן קנולה
- 5 שיני שום קצוצות גס
- 2 כפות פפריקה
- 1 כפית כמון
- ½ כפית כורכום
- מלח גס ופלפל שחור טרי לפי הטעם

להגשה

- כוסברה קצוצה

הכנה והערות

בישלתי את תפוחי האדמה בישול מקדים

1. שמתי את תפוחי האדמה בסיר עם מים וכף מלח.
2. הבאתי לרתיחה, ובישלתי במשך 35 דקות בביעבוע עדין, עד שתפוחי האדמה התרככו.
3. קילפתי את תפוחי האדמה, חתכתי לקוביות גדולות, ושמרתי בצד להמשך הבישול.

הכנתי את בסיס הרוטב

1. חיממתי תנור לחום 180 מעלות מצב טורבו.
2. שמתי בתבנית את הבצל, פלפלים, חציל והשמן, תיבלתי במעט מלח וערבבתי היטב.
3. הכנתי את התבני, ללא כיסוי לתנור, וצליתי במשך 30 דקות.
4. הוצאתי את התבנית מהתנור, והוספתי את השום והתבלינים.
5. ערבבתי היטב, והחזרתי לתנור למשך 15 דקות.
6. הוצאתי את התבנית מהתנור, ושמרתי בצד להמשך הבישול.

הכנתי את קציצות הדג

1. ערבבתי בקערה את פירורי הלחם והמים, והמתנתי 5 דקות עד שפירורי הלחם התרככו.
2. טחנתי, בעזרת מעבד מזון, את נתחי הדג, הכוסברה והביצה.
3. העברתי את תערובת הדגים לקערה, והוספתי את פירורי הלחם, המלח והפלפל.
4. ערבבתי היטב, ושמתי במקרר לחצי שעה למיזוג טעמים.
5. לאחר חצי שעה קרצתי מהתערובת קציצות גדולות פחוסות.

טיגנתי את קציצות הדגים

הטיגון נועד להשחים מעט את הקציצות, ולא לבשלן, זהו שלב אופציונאלי שניתן לוותר עליו.

1. חיממתי במחבת את השמן.
2. טיגנתי את קציצות הדג במשך כדקה מכל צד.

צליתי את קציצות הדגים

1. הוספתי את קציצות הדגים המטוגנות, ואת תפוחי האדמה המבושלים לתבנית.
2. הוספתי כוס מים, וערבבתי היטב.
3. כיסיתי את התבנית עם נייר כסף, והכנסתי לתנור שחומם מראש ל 180 מעלות לצלייה במשך 15 דקות.
4. הוצאתי את התבנית מהתנור, והמתנתי 5 דקות טרם ההגשה.

הגשתי את קציצות הדגים

1. פיזרתי על קציצות הדגים מעט כוסברה קצוצה.
2. הגשתי את התבנית למכרז שולחן עם חלה מתוקה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב

23.06.2023

פינוק מתוק: מוס שוקולד לבן עם קוביות מנגו טרי

תאריך הכנה: 23.06.2023

קינוח צרפתי מענג עם טוויסט טרופי: מוס שוקולד לבן שמנת עם קוביות מנגו טריות. הרמוניה של טעמים!

מרכיבים / תוספות

- 500 גרם שמנת מתוקה 38%
- 200 גרם שוקולד לבן
- 4 גרם ג'לטין
- 20 מים
- חצי מנגו טרי מקולף, חתוך לקוביות קטנות

הכנה והערות

1. הקצפתי 250 גרם שמנת מתוקה, ושמרתי את הקצפת במקרר.
2. ערבבתי את הג'לטין והמים הקרים, והנחתי במקרר ל15 דקות עד שקיבלתי מסת ג'לטין.
3. חיממתי 250 גרם שמנת מתוקה עד לסף רתיחה.
4. הנחתי את השוקולד בקערה, ומזגתי עליו את השמנת החמה.
5. ערבבתי היטב עד להמסה מלאה של השוקולד.
6. הוספתי את הג'לטין לתערובת השמנת והשוקולד, וערבבתי היטב עד להמסה מלאה של הג'לטין.
7. המתנתי שתערובת השמנת והשוקולד תתקרר מעט, וקיפלתי לתוכה את הקצפת בשני שלבים.
8. העברתי לכלי הגשה אישיים, וכיסיתי בניילון נצמד.
9. העברתי למקרר ל 5 שעות עד שהמוס התייצב.
10. לפני ההגשה: שמתי במרכז כלי ההגשה כף קוביות מנגו, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס

16.06.2023

קרם ברולה קפוא: טייק חדש על קלאסיקה צרפתית

תאריך הכנה: 16.06.2023

שיברו את חום הקיץ הישראלי עם קרם ברולה קפוא! קלאסיקה צרפתית עם טוויסט מרענן.

מרכיבים / תוספות

- 500 מ"ל שמנת מתוקה 38%
- כפית וניל
- 100 גרם סוכר לבן (בגלל שהמנה מוגשת קפואה הגדלתי את כמות הסוכר ב 50% לעומת מתכון הבסיס).
- 6 חלמונים L
- סוכר דמררה חום

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המצרכים
2. הנחתי בצד 20 דקות כדי שהקצף ישקע.
3. הוצאתי שאריות קצף.
4. ויקמתי בשקית.
5. בישלתי בסו ויד בחום 80 מעלות במשך 1 שעה.
6. מזגתי את הקרם לתבנית שקעים מסיליקון
7. העברתי למקפיא למשך 12 שעות.

לפני ההגשה:

1. הוצאתי את גלידת קרם הברולה מהשקעים.
2. פיזרתי מעט סוכר חום, וקרמלתי עם מבער.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בסו ויד

16.06.2023

פילה לברק מונייר עם רוטב צלפים לימוני

תאריך הכנה: 16.06.2023

התענגו על פילה לברק פריך ונימוח עם רוטב צלפים לימוני. יצירת מופת מהמטבח הצרפתי.

מרכיבים / תוספות

להכנת לברק מונייר

- 6 פרוסות פילה לברק
- 1כוס קמח
- מלח גס ופלפל שחור
- טימין טרי קצוץ דק
- חמאה ללא מלח
- 2 כפות צלפים בחומץ בן יין

להכנת תפוחי אדמה צלויים

- 700 גרם תפוחי אדמה קטנים חצויים.
- 2 שיני שום קצוצות
- 2 כפות רוזמרין קצוץ דק
- 2 כפות טימין קצוץ דק
- 4 כפות שמן זית
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

להכנת תרד מוקפץ

- 200 גרם תרד
- 5 בצלצלי שאלוט חתוכים לרצועות דקות
- 2 שיני שום קצוצות דק
- 2 כפות שמן זית
- מלח גס ופלפל שחור טרי לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את תפוחי האדמה הצלויים

1. ערבבתי את כל המצרכים היטב.
2. העברתי את תפוחי האדמה המתובלים לתבנית.
3. הכנתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל 180 מעלות, למשך כ-40 דקות, עד שתפוחי האדמה התרככו והשחימו.

הכנתי את התרד המוקפץ

1. חיממתי את השמן במחבת בינונית, על חום בינוני.
2. הוספתי את רצועות השאלוט, עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ-5 דקות, עד שהבצל שינה צבעו לשקוף.
3. הוספתי את השום הקצוץ, והמשכתי לטגן תוך ערבוב, במשך כ-2 דקות, עד שריח השום עלה מהמחבת.
4. הוספתי את התרד, עם מעט מלח ופלפל שחור, וטיגנתי תוך ערבוב, במשך כ 10 דקות, עד שעלי התרד קמלו.
5. סיננתי את הנוזלים שהצטברו במחבת, והעברתי את התרד המוקפץ לצלחת הגשה.

הכנתי את הלברק מונייר

1. שטפתי את פילה הלברק במים קרים, וייבשתי אותם היטב בעזרת נייר סופג.
2. חרצתי את עור פילה הלברק, ותיבלתי אותם במלח, פלפל וטימין.
3. פיזרתי את הקמח על צלחת שטוחה.
4. קימחתי את פרוסות הדג המתובלות, וניערתי תא עודפי הקמח.
5. המסתי חמאה במחבת גדולה על אש בינונית.
6. שמתי את פרוסות הדג, צד העור למטה, וטיגנתי במשך כ-5 דקות.
7. הפכתי הזהירות את פילה הדג וטיגנתי במשך כ-3 דקות נוספות.
8. העברתי את פרוסות פילה הלברק מהמחבת לצלחת הגשה.
9. באותה מחבת המסתי 2 כפות חמאה הנותרות על אש בינונית.
10. הוספתי למחבת את הצלפים ובישלתי במשך 2 דקות תוך ערבוב עדין.
11. תיקנתי את תיבול הרוטב.

הגשתי את לברק מונייר

1. מזגתי את רוטב הצלפים על פילה הלברק.
2. הגשתי את הלברק מונייר עם תרד מוקפץ ותפוחי אדמה צלויים בצד.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה דג במחבת

16.06.2023

בצק עלים במילוי גבינת קממבר וצ'אטני בצל ויין פורט

תאריך הכנה: 16.06.2023

הצטרפו להרפתקת גורמה עם בצק עלים ממולא בגבינת קממבר וצ'אטני בצל ויין פורט. גלו סימפוניה עשירה של טעמים, המתמזגת ללא מאמץ במתכון קל לביצוע!

מרכיבים / תוספות

להכנת מאפה קממבר

- 1 חבילה בצק עלים מצונן של שמרית
- 1 חבילה גבינת קממבר
- 1 חלמון ביצה טרוף עם כף מים

להכנת צ'אטני בצל מקורמל

- 1 בצל חתוך לרצועות דקות
- ¼ כוס יין פורט אדום
- 2 כפות סוכר
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.
- 2 כפות שמן קנולה

הכנה והערות

הכנתי צ'אטני בצל מקורמל

1. חיממתי את השמן במחבת על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל שינה צבעו לשקוף (במשך כ-5 דקות).
3. הוספתי את היין פורט והסוכר, וערבבתי היטב.
4. הנמכתי את חום הכיריים לנמוך, ובישלתי תוך ערבוב מידי פעם, במשך כ 30 דקות עד שכל הנוזלים התאדו.
5. תיקנתי תיבול (מלח ופלפל שחור), והעברתי לקערה.
6. הנחתי בצד על שהצ'טני התקרר לטמפרטורת חדר.

הכנתי את מאפה הקממבר

1. חתכתי עיגול מבצק העלים, גדול מגודל כיכר הקממבר.
2. הנחתי את עיגול בצק העלים על נייר אפייה.
3. הנחתי את כיכר גבינת הקממבר על עיגול בצק העלים.
4. מרחתי את צ'אטני הבצל על כיכר גבינת הקממבר.
5. כיסיתי את כיכר גבינת הקממבר עם שכבת בצק עלים נוספת.
6. הידקתי היטב את השוליים, ומרחתי חלמון על בצק העלים.
7. דקרתי את בצק העלים עם מזלג, על מנת לאפשר לאדים לצאת מהמאפה.
8. הכנסתי לתנור שחומם מראש ל 190 מעלות, ואפיתי במשך 25 דקות, עד שהבצק עלים השחים היטב.
9. הוצאתי את המאפה מהתנור, והנחתי בטמפרטורת חדר למשך 5 דקות (על מנת שהגבינה בתוך המאפה תתקשה מעט).

הגשתי את מאפה הקממבר

1. הנחתי את מאפה הקממבר על מגש הגשה.
2. פרסתי את מאפה הקממבר לשש פרוסות.
3. הגשתי את המגש למרכז שולחן, כל סועד לקח עצמאית פרוסת מאפה קממבר.

14.06.2023

רצועות בשר וירקות מוקפצים בסגנון מזרח תיכוני

תאריך הכנה: 14.06.2023

התפנקו עם הטעמים התוססים של רצועות בשר וירקות מוקפצים בסגנון מזרח תיכוני. תבלינים ארומטיים, בשר בקר מוקפץ וירקות טריים.

מרכיבים / תוספות

להכנת רצועות בשר וירקות מוקפצים

- 1 ק"ג שייטל חתוך לרצועות דקות
- 1 בצל חתוך לרצועות
- 1/3 כרוב חתוך לרצועות
- 3 שיני שום קצוצים דק
- 1 ס"מ ג'ינג'ר קצוץ דק
- ½ כוס פטרוזיליה קצוצה

להכנת משרה לרצועות הבשר

- 1 כף גדושה מיונז
- 1 כף רוטב טנדורי מוכן
- 1 כף גראם מסאלה
- 1 כפית פפריקה
- ½ כפית מלח
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס דק

להכנת תערובת תבלינים

- 1 כף גראם מסאלה
- 1 כף תבלין שווארמה
- 1 כף כמון
- ½ כף כורכום

הכנה והערות

1. ערבבתי את חומרי המשרה בקערה.
2. ערבבתי היטב את רצועות הבשר והמשרה, והנחתי מחוץ למקרר במשך חצי שעה למיזוג טעמים.
3. חיממתי מעט שמן בווק על להבה גבוהה.
4. הוספתי את רצועות הבשר לווק, וטיגנתי עד שהפרוסות השחימו משני הצדדים.
5. העברתי את רצועות הבשר המוקפצות לקערה.
6. הוספתי לווק מעט שמן ואת רצועות הבצל ואת רצועות הכרוב עם מעט מלח, וטיגנתי תוך הקפצה במשך 10 דקות.
7. הוספתי לווק מעט שמן ואת השום והג'ינג'ר וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
8. הוספתי לווק את תערובת התבלינים, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
9. החזרתי לווק את רצועות הבשר, עם הנוזלים בקערה, וערבבתי היטב.
10. הוספתי לווק את הפטרוזיליה הקצוצה, וערבבתי היטב.
11. המשכתי לבשל במשך כ 3 דקות.
12. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

09.06.2023

מקפא לאסי מנגו אקזוטי עם הל ריחני ומי ורדים - קינוח פרווה

תאריך הכנה: 09.06.2023

גלו את התענוג של מקפא לאסי מנגו אקזוטי: שילוב מסורת הודית וטעם ישראלי. קינוח פרווה מענג שקל להכין בבית.

מרכיבים / תוספות

להכנת לאסי מנגו

- 1 ליטר חלב סויה לא ממותק
- מיץ מ 2 לימונים
- 1 כוס סוכר
- ½ ק"ג קוביות מנגו
- ½ כף הל טחון
- 2 כפות מי ורדים

להכנת רוטב דומדמניות

- 1 כוס דומדמניות שחורות
- 3 כפות סוכר

הכנה והערות

הכנתי לאסי מנגו

1. שמתי במיכל בלנדר את חלב הסויה והלימון, וערבלתי במשך דקה.
2. העברתי כוס מהנוזל לקערה קטנה (הוא ישמש להכנת הרוטב).
3. הוספתי את קוביות המנגו והסוכר, וערבלתי למחית חלקה.
4. העברתי את המחית לקערה, והוספתי את התבלינים.
5. תיקנתי תיבול.
6. מזגתי את המחית לתבנית שקעים מסיליקון, והעברתי למקפיא למשך 12 שעות.

הכנתי את

1. שמתי את כוס חלב הסויה ששמרתי עם שאר החומרים, וערבלתי היטב.
2. שמרתי את הרוטב במקרר עד ההגשה.

הגשתי את הלאסי מנגו עם רוטב דומדמניות

1. מזגתי כף מרוטב הדומדמניות למכרז צלחת הגשה.
2. הוצאתי קובייית לאסי מנגו קפוא מתבנית השקעים, והנחתי על הרוטב.
3. המתנתי כ 10 דקות על מנת שהלאסי מנגו יתרכך מעט.
4. הגשתי.

09.06.2023

צלי עוף נימוח ברוטב קוקוס בתיבול הודי עשיר

תאריך הכנה: 09.06.2023

חוו את הטעמים התוססים של הודו עם צלי עוף נימוח ברוטב קוקוס בתיבול הודי עשיר. צאו למסע קולינרי אקזוטי במטבח שלכם.

מרכיבים / תוספות

מרכיב עיקרי

- 8 כרעי עוף מופרדים לשוק וירך

להכנת מרינדה

- 2 כפות מיונז
- 2 כפות גראם מסאלה
- ½ כפית פלל שחור
- 1 כפית מלח
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1 כפית אבקת קארי
- ½ כוס מים

להכנת רוטב קוקוס בתיבול הודי

- 3 בצלים קצוצים גס
- 3 גזרים קצוצים לטבעות גסות
- 2 פלפלים ירוקים חריפים (עם הגרעינים) קצוצים לטבעות גסות
- 6 שיני שום קצוצות דק
- 2 ס"מ ג'ינג'ר קצוץ דק
- תערובת תבלינים הכוללת:
  - 1 כף גראם מסאלה
  - 1 כף כמון
  - 1 כף פפריקה
  - 1 כפית כורכום
- 6 כפות רוטב טנדורי מוכן
- 800 מ"ל קרם קוקוס
- 700 גרם עגבניות מרוסקות (מחית פסאטה של מוטי)
- 3 כפות סוכר
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להגשה

- כוסברה קצוצה דק

הכנה והערות

השרתי את נתחי העוף במרינדה

1. ערבבתי את כל חומרי המרינדה למחית חלקה במרקם יוגורט.
2. חרצתי את נתחי העוף, על מנת לאפשר למרינדה לחדור לבשר העוף.
3. מרחתי היטב את נתחי העוף במרינדה, ושמתי בקערה מכוסה.
4. שמתי את הקערה במקרר למשך 5 שעות למיזוג טעמים.

הכנתי את תבשיל צלי העוף ברוטב קוקוס בתיבול הודי

1. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
2. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מנתחי העוף לסיר.
3. השחמתי את נתחי העוף היטב בסיר, משני הצדדים, והעברתי לקערה.
4. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר נתחי העוף.
5. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
6. הוספתי את הבצל, הגזר והפלפל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
7. הוספתי את השום והג'ינג'ר, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
8. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
9. הוספתי את שאר המצרכים, ערבבתי היטב, והמתנתי עד שהנוזלים רתחו.
10. החזרתי את נתחי העוף לסיר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
11. בישלתי בביעבוע במשך כשעתיים עד שנתחי העוף התרככו (מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).

הגשתי את צלי העוף הנימוח ברוטב קוקוס בתיבול הודי

1. העברתי את נתחי העוף הנימוח לקערת הגשה.
2. מזגתי על נתחי העוף את הרוטב קוקוס בתיבול הודי.
3. פיזרתי על הרוטב כוסברה קצוצה.
4. הגשתי למרכז שולחן עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

02.06.2023

תבשיל בשר בתיבול מרוקאי מתובל עם גרגרי חומוס וירקות רכים

תאריך הכנה: 02.06.2023

הצטרפו אלי למסע קולינרי עם מתכון פשוט לתבשיל בשר מרוקאי מתובל. בואו לחוות את השילוב של בשר רך, גרגרי חומוס ותבלינים ארומטיים – תענוג מרוקאי במטבח הישראלי.

מרכיבים / תוספות

להכנת צלי בשר

- 2 ק"ק בשר צלי כתף (נתח מספר 5) חתוך לקוביות גדולות
- 1 בצל חתוך לשמיניות
- 2 גזרים חתוכים גס
- 8 שיני שום שלמות קלופות
- 100 גרם רסק עגבניות
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1 כפית כמון
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- ½ כפית כורכום
- ½ כפית פתיתי צ'ילי גוס
- 2 תיבוליות צלי קנור
- 1 כף מלח גס
- 2 כוסות מים רותחים
- חבילה במשקל 800 גרם של גרגרי חומוס מבושלים

להכנת רביכה

- 2 כפות קמח
- 2 כפות שמן קנולה

הכנה והערות

1. חיממתי תנור לחום 150 מעלות מצב טורבו.
2. הנחתי את כל מצרכי צלי הבשר מלבד גרגרי החומוס בתבנית גדולה, וערבבתי היטב.
3. כיסיתי את התבנית בנייר אלומיניום, וצליתי בתנור במשך 3 שעות (מיד שעה ערבבתי את נתחי הבשר כך שכולם יהיו ברוטב).
4. הוספתי את השעועית לתבנית, וצליתי מכוסה במשך שעה נוספת עד שניתן היה לפרק עם מזלג את קוביות הבשר.
5. הוצאתי את התבנית מהתנור.
6. ערבבתי את חומרי הרביכה.
7. הוצאתי את נתחי הבשר מהתבנית.
8. הוספתי את הרביכה הקרה לרוטב, וערבבתי היטב.
9. החזרתי את נתחי הבשר לתבנית.
10. החזרתי את התבנית לתנור, עם כיסוי, וצליתי במשך 30 דקות נוספות.
11. הגשתי למרכז שולחן עם קוסקוס.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

02.06.2023

פילה דג בסגנון מרוקאי צלוי בתנור עם תבלינים ארומטיים

תאריך הכנה: 02.06.2023

גלו את הקסם של המטבח המרוקאי עם מתכון קל וטעים של פילה דג בסגנון מרוקאי צלוי בתנור עם תבלינים ארומטיים

מרכיבים / תוספות

- 8 פרוסות דג פילה מושט ללא עור
- 3 פלפלים ירוקים חריפים (עם הגרעינים) חתוכים גס
- 2 פלפלים אדומים (גמבה) חתוכים לרצועות
- 10 שיני שום חצויים
- 3 עגבניות חתוכות לשמיניות
- צרור פטרוזיליה קצוצה (חלק מהסועדים בארוחה אלרגיים לכוסברה, ולכן החלפתי אותה בפטרוזיליה. מומלץ להשתמש בכוסברה)
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- ¾ כף מלח גס
- ½ כף פלפל שחור גרוס
- ½ כפית כורכום
- ½ כוס שמן קנולה
- 1 כוס מים רותחים.

הכנה והערות

1. חיממתי תנור לחום 180 מעלות מצב טורבו.
2. פיזרתי את הפלפלים, שיני השום, העגבניות, הפטרוזיליה, התבלינים והשמן על תבנית, וערבבתי היטב.
3. הכנסתי את התבנית לתנור, למשך 15 דקות.
4. הוצאתי את התבנית מהתנור, מזגתי את המים הרותחים, וערבבתי היטב.
5. הוספתי את נתחי הדג לתבנית, וידאתי שנתחי הדג מכוסים בנוזל ובירקות..
6. כיסיתי את התבנית בנייר כסף, והכנסתי לתנור למשך 20 דקות.
7. הסרתי את נייר הכסף, והמשכתי לאפות במשך 10 דקות נוספות.
8. הגשתי למרכז שולחן עם מגוון סלטים וחלה לטבילה ברוטב העשיר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

02.06.2023

רולדות עוף ממולאות בשר: ירכי עוף ממולאות קבב עם תפוחי אדמה ופטריות

תאריך הכנה: 02.06.2023

התענגו על טעמי המטבח הישראלי עם רולדות עוף ממולאות בקבב עם תפוחי אדמה ופטריות. שילוב מפתה של מרכיבים מתובלים במנה אחת בלתי נשכחת.

מרכיבים / תוספות

- 16 נתחי ירך עוף ללא עצם וללא עור משוטחים (סטייק פרגית)
- 16 קציצות קבב מוכנות במשקל 60 גרם כל אחד (מהקצב השכונתי)
- 12 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לטבעת בעובי 2 ס"מ
- 1 חבילה פטריות שמפניון חתוכות לטבעות
- 1 כוס מים רותחים
- 2 בצלים חתוכים לרצועות עבות.
- 8 שיני שום קלופות.

להכנת משרה תבלינים

- 2 כפות תבלין גריל עוף
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1 כף מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כוס שמן קנולה

הכנה והערות

1. ערבבתי את חומרי משרה התבלינים לרוטב חלק.
2. שמתי את נתחי ירכי העוף ומשרה התבלינים בקערה.
3. עיסתי את נתחי ירכי העוף היטב במשרה התבלינים, ושמתי במקרר במשך שעה למיזוג טעמים.
4. הכנתי את גלילות העוף
5. הנחתי את נתחי ירכי העוף על משטח עבודה, שמתי קציצת קבב על נתח העוף, וגלגלתי בעדינות לגלילה.
6. שמתי את הגלילות בקערה כאשר צד התפר כלפי מטה.
7. תיבלתי את תפוח האדמה במשרה התבלינים שנותר בקערת ההשרייה, ושמתי אותם על תבנית.
8. פיזרתי לצד תפוחי האדמה את הבצל, הפטריות והשום.
9. שמתי את גלילות העוף על תפוחי האדמה, ולצידם את עודפי מלית הבשר הטחון.
10. מזגתי כוס מים רותחים לתבנית.
11. כיסיתי את התבנית בנייר אפייה, ואפיתי במשך 30 דקות בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות.
12. לאחר 30 דקות, הסרתי את הכיסוי, ואפיתי במשך 30 דקות נוספות עד שנתחי העוף היו מוכנים ותפוחי האדמה היו רכים.
13. הגשתי למרכז שולחן עם קוסקוס.

26.05.2023

ירכי עוף צלויות בתנור ברוטב תפוזים ועשבי תיבול

תאריך הכנה: 26.05.2023

ארוחה קלה ומדהימה הכוללת ירכי עוף צלויות בתנור ברוטב תפוזים ועשבי תיבול. שילוב טעמים של מרכיבים טריים ותהליך בישול פשוט.

מרכיבים / תוספות

להכנת כרעי העוף

- 4 כרעי עוף מופרדים לשוק וירך
- 1 בצל קצוץ גס
- 1 גזרים קצוצים גס
- 5 שיני שום גדולות
- 4 גבעולי טימין
- 1 גבעול רוזמרין

להכנת משרה תפוזים ועשבי תיבול

- 3 כף רוטב סויה בהירה
- 1 כף סוכר חום
- מיץ תפוזים טבעי מ 5 תפוזים (בכמות שתכסה את העוף)
- 2 כפית מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס

להכנת רביכה

- 2 כפות קמח
- 2 כפות שמן קנולה

הכנה והערות

השרתי את נתחי העוף

1. ערבבתי בקערה קטנה את כל חומרי המשרה.
2. הנחתי את נתחי העוף בתבנית, צד העור כלפי מטה.
3. פיזרתי את שאר המצרכים על נתחי העוף.
4. מזגתי לתבנית את המשרה, ווידאתי שכל נתחי העוף מכוסים במשרה.
5. כיסיתי את התבנית, ושמרתי במקרר במשך 8 שעות למיזוג טעמים.

צליתי את העוף

1. חיממתי תנור לחום 180 מעלות.
2. העברתי את התבנית, המכוסה לתנור, וצליתי במשך 30 דקות.
3. הנמכתי את חום התנור ל 150 מעלות, והמשכתי לצלות במשך 60 דקות נוספות, עד שהעוף היה מוכן.
4. הוצאתי את התבנית מהתנור.
5. ערבבתי את חומרי הרביכה.
6. הוצאתי את נתחי העוף מהתבנית.
7. הוספתי את הרביכה הקרה לרוטב, וערבבתי היטב..
8. הפכתי את נתחי העוף, כך שצד העור יהיה כלפי מעלה והירקות יהיו מתחת לעוף.
9. הגבהתי את חום התנור ל 190 מעלות.
10. החזרתי את התבנית לתנור, ללא כיסוי, וצליתי במשך 20 דקות נוספות.

הגשתי את כרעי עוף הצלויות

1. הגשתי למרכז שולחן את כרעי העוף עם הרוטב בתבנית ולצידם פירה תפוחי אדמה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

26.05.2023

צלי בקר עסיסי ברוטב יין פורט מתוק ועשיר

תאריך הכנה: 26.05.2023

תהנו מהטעם העשיר והעמוק של צלי בקר עסיסי ברוטב יין פורט מתוק. מנה בלתי נשכחת עם מרכיבים פשוטים ותהליך בישול ארוך.

מרכיבים / תוספות

להכנת צלי הבשר

- 5 ק"ג בשר צלי כתף חתוך לקוביות גדולות
- 1 בצל קצוץ גס
- 1 גזרים קצוצים גס
- 5 שיני שום גדולות
- 4 גבעולי טימין
- 1 גבעול רוזמרין

להכנת משרה יין פורט אדום מתוק

- 4 כף רוטב סויה בהירה
- יין פורט אדום מתוק (בכמות שתכסה את העוף)
- 2 כפית מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס

להכנת רביכה

- 2 כפות קמח
- 2 כפות שמן קנולה

הכנה והערות

השרתי את נתחי הבשר

1. ערבבתי בקערה קטנה את כל חומרי המשרה.
2. הנחתי את נתחי הבשר בתבנית.
3. פיזרתי את שאר המצרכים על נתחי הבשר.
4. מזגתי לתבנית את המשרה, ווידאתי שכל נתחי הבשר מכוסים במשרה.
5. כיסיתי את התבנית, ושמרתי במקרר במשך 8 שעות למיזוג טעמים.

צליתי את נתחי הבשר

1. חיממתי תנור לחום 180 מעלות.
2. העברתי את התבנית, המכוסה לתנור, וצליתי במשך 30 דקות.
3. הנמכתי את חום התנור ל 150 מעלות, והמשכתי לצלות במשך 3 שעות נוספות, עד שנתחי הבשר היו רכים. במהלך הצלייה ערבבתי מדי פעם את נתחי הבשר ברוטב.
4. הוצאתי את התבנית מהתנור.
5. ערבבתי את חומרי הרביכה.
6. הוצאתי את נתחי הבשר מהתבנית.
7. הוספתי את הרביכה הקרה לרוטב, וערבבתי היטב.
8. החזרתי את נתחי הבשר לתבנית.
9. החזרתי את התבנית לתנור, עם כיסוי, וצליתי במשך 30 דקות נוספות.

הגשתי את צלי הבקר

הגשתי למרכז שולחן את צלי הבקר עם הרוטב בתבנית ולצידם פירה תפוחי אדמה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

26.05.2023

עוגת לבה פיסטוק מותכת

תאריך הכנה: 26.05.2023

שילוב מדהים של עוגה מותכת מסורתית ופיסטוקים אקזוטיים. מתכון פשוט אך מרשים – עוגת לבה פיסטוק מותכת

מרכיבים / תוספות

- 100 גרם חמאת פיסטוקים.
- 100 גרם מחמאה.
- 2 ביצים שלמות + 2 חלמונים.
- 100 גרם סוכר.
- 100 גרם קמח.

הכנה והערות

1. המסתי את המחמאה וחמאת הפיסטוק במיקרוגל במשך כדקה, וערבבתי היטב
2. ערבבתי בעזרת מטרפה את הביצים והסוכר.
3. מזגתי את חמאת הפיסטוק המומסת לתערובת הביצים, וערבבתי.
4. הוספתי את הקמח, וערבבתי.
5. שימנתי בתרסיס שמן תבניות סופלה אישיות.
6. פיזרתי סוכר על דפנות קעריות הסופלה.
7. מזגתי את הבלילה לתבניות (העוגה מתנפחת בתנור לכן מזגתי מהבלילה עד לכ 80% מנפח התבנית).
8. שמרתי את הקעריות במקרר עד למועד ההגשה.
9. אפיתי בתנור, שחומם מראש ל 180 מעלות, במשך 8 דקות.
10. הגשתי מייד.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוגת שוקולד מותך (עוגת לבה)

24.05.2023

חזה עוף צרוב במחבת עם רוטב תפוזים ויין לבן

תאריך הכנה: 24.05.2023

חזה עוף עסיסי צרוב במחבת עם רוטב עשיר ארומטי וטעים של תפוזים ויין לבן.

מרכיבים / תוספות

להכנת חזה העוף

- 6 פרוסות חזה עוף לשניצל
- 25 גרם חמאה
- 1 כף שמן זית
- מלח גס
- פלפל שחור גרוס
- עלים מ 2 גבעולי טימין קצוצים דק.
- 2 כף קמח

להכנת רוטב תפוזים

- ½ בצל קצוץ דק
- 1 שן שום קצוצה דק
- ¼ כוס יין לבן
- 1 כף קמח מומסת ב 1 כף מים.
- מלח גס
- פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

הכנתי את חזה העוף

1. המסתי את החמאה והשמן במחבת קטנה על להבה בינונית גבוהה.
2. ייבשתי את פרוסות חזה העוף בעזרת מגבת נייר.
3. תיבלתי את פרוסות חזה העוף במלח, פלפל וטימין.
4. קימחתי מעט את פרוסות חזה העוף.
5. צרבתי את פרוסות חזה העוף במחבת, כ 3 דקות מכל צד.
6. העברתי את פרוסות חזה העוף לקערה.

הכנתי את רוטב התפוזים

1. הנמכתי את להבת הכיריים לבינוני.
2. המסתי את החמאה במחבת.
3. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
4. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
5. הוספתי את היין, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהיין הצטמצם למרקם סירופ (כ-3 דקות).
6. הוספתי את מיץ התפוזים, והמתנתי שהנוזלים ירתחו.
7. הוספתי את בלילת הקמח, ובישלתי ברתיחה עדינה במשך כ 4 דקות (הבלילה מסמיכה את הרוטב).
8. הוספתי מלח ופלפל.
9. החזרתי את פרוסות חזה העוף לרוטב, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, ובישלתי במשך 3 דקות נוספות.

הגשתי את חזה העוף עם רוטב התפוזים

1. העברתי 2 פרוסות חזה עוף לצלחת הגשה.
2. מזגתי על פרוסות חזה העוף מעט רוטב.
3. הגשתי.

19.05.2023

כרעי עוף צלויות בתנור במשרה בירה לבנה עם קוסקוס קישואים ובצל אדום

תאריך הכנה: 19.05.2023

מנה עשירה של כרעי עוף צלויות בתנור במשרה בירה לבנה עם קוסקוס קישואים ובצל אדום מוקפצים. מנה מנחמת ומרעננת כאחד.

מרכיבים / תוספות

להכנת כרעי העוף

- 4 כרעי עוף מופרדים לשוק וירך
- 1 בצל קצוץ גס
- 2 גזרים קצוצים גס
- 4 שיני שום גדולות
- 4 גבעולי טימין

להכנת משרה בירה לבנה

- 1 בקבוק בירה לבנה (סטלה)
- 1 כף רוטב סויה
- 2 כפות תבלין גריל עוף
- 1 כף חרוסת מתוקה (אפשר להחליף בסילאן)
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

להכנת רביכה

- 2 כפות קמח
- 2 כפות שמן קנולה

להכנת קוסקוס:

- 1 כוס קוסקוס
- 1 כוס מים רותחים
- 1 כף שמן זית
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כוס חומץ ביין אדום
- 1/2 כוס שמן זית
- 1 שן שום, קצוצה
- 1 כפית חרדל דיז'ון
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 2 זוקיני, חתוך לקוביות

• 1/2 בצל אדום, קצוץ דק

הכנה והערות

השרתי את נתחי העוף

1. ערבבתי בקערה קטנה את כל חומרי המשרה.
2. הנחתי את נתחי העוף בתבנית, צד העור כלפי מטה.
3. פיזרתי את שאר המצרכים על נתחי העוף.
4. מזגתי לתבנית את המשרה, ווידאתי שכל נתחי העוף מכוסים במשרה.
5. כיסיתי את התבנית, ושמרתי במקרר במשך 8 שעות למיזוג טעמים.

צליתי את העוף

1. חיממתי תנור לחום 190 מעלות.
2. העברתי את התבנית, המכוסה לתנור, וצליתי במשך 40 דקות.
3. הוצאתי את התבנית מהתנור.
4. ערבבתי את חומרי הרביכה.
5. הוצאתי את נתחי העוף מהתבנית.
6. הוספתי את הרביכה הקרה לרוטב, וערבבתי היטב..
7. הפכתי את נתחי העוף, כך שצד העור יהיה כלפי מעלה והירקות יהיו מתחת לעוף.
8. החזרתי את התבנית לתנור, ללא כיסוי, וצליתי במשך 20 דקות נוספות.

הכנתי את הקוסקוס

1. ערבבתי בקערה את כל מצרכי הויניגרייט ושמרתי בצד.
2. שמתי בקערה את המים הרותחים.
3. ערבבתי פנימה את הקוסקוס, מלח ושמן זית.
4. כיסיתי את הקערה, והמתנתי 5 דקות, עד שהנוזל נספג בקוסקוס.
5. אוררתי את הקוסקוס, בעזרת מזלג.
6. בזמן שהקוסקוס ספג את הנוזל, חיממתי כף שמן זית במחבת על אש בינונית.
7. הוספתי את קוביות הזוקיני, הבצל הקצוץ ומעט מלח.
8. טיגנתי, תוך ערבוב מידי פעם, עד שהבצל הפך שקוף וקוביות הזוקיני התרככו (במשך כ 8 דקות).
9. הוספתי את הקוסקוס למחבת עם הירקות המבושלים.
10. הקפצתי את התערובת המשך כדקה אחת.
11. הוספתי את ויניגרט היין האדום וערבבתי היטב עד שכל המצרכים התאחדו.
12. העברתי לקערת הגשה.

הגשתי את כרעי עוף הצלויות עם קוסקוס קישואים ובצל אדום

1. הגשתי למרכז שולחן את העוף בתבנית ובנפרד את הקוסקוס.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

12.05.2023

קרם פטיסייר פוגש פילו פריך: קינוח ים תיכוני עם השפעה צרפתית

תאריך הכנה: 12.05.2023

התענגו על טעמי המטבחים הים תיכוניים והצרפתיים עם מתכון הקינוח הטעים הזה. עלי פילו עדינים ומתקלפים עם קרם פטיסייר עשיר וקרמי

מרכיבים / תוספות

להכנת קרם פטיסייר

- 1 ליטר חלב שיבולת שועל
- 1 כפית מחית וניל
- 200 גרם חלמון
- 200 גרם סוכר
- 100 גרם קורנפלור

למעטפת המאפה

- 1 חבילה דפי פילו מופשרים
- 150 גרם מחמאה

להגשה

- אבקת סוכר

הכנה והערות

הכנתי קרם פטיסייר

1. חיממתי את החלב שיבולת שועל והווניל עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי קורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים התמזגו.
4. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.
5. החזרתי את תערובת החלב והביצים לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והתחילו בועות ראשונות של רתיחה.
7. הסרתי מהאש.
8. העברתי את הקרם לקערה, והנחתי לו להצטנן מעט.
9. כיסיתי בניילון נצמד, וחיכיתי שהקרם יצטנן לטמפרטורת חדר.

הכנתי את המאפה

1. המסתי את המחמאה במיקרוגל.
2. שימנתי היטב בעזרת המחמאה תבנית פיירקס.
3. הנחתי דף פילו על התבנית, כאשר שולי הדף גלשו מצד אחד של התבנית.
4. מרחתי מחמאה מומסת על דף הפילו.
5. הנחתי דף פילו נוסף על התבנית, כאשר שולי הדף גלשו מהצד השני של התבנית.
6. מרחתי מחמאה מומסת על דף הפילו.
7. המשכתי באופן שומה עם עוד 8 דפי פילו (סה"כ 10 דפים גולשים לסירוגין מציגי התבנית).
8. מזגתי את הקרם פטיסייר לתבנית.
9. כיסיתי את הקרם פטיסייר עם שולי בצק הפילו משני צידי התבנית.
10. הוספתי דף פילו נוסף על שולי הבצק (שכאמור עטפו את הקרם).
11. בעזרת סכין חדה חתכתי את שכבות הבצק מעל הקרם למנות.
12. מזגתי את ייתרת המחמאה המומסת על הבצק, והנחתי לשומן להיכנס בין החריצים.
13. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות, במשך 30 דקות, עד שעלי הפילו השחימו יפה.
14. בסיום האפייה, הוצאתי את המאפה מהתנור, והנחתי לו להצטנן לטמפרטורת חדר.

הגשתי

1. פיזרתי, דרך מסננת, אבקת סוכר על המאפה.
2. הגשתי במנות אישיות

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם פטיסייר

12.05.2023

גלילות טורטיה עראיס על מצע חצילים קלויים ובצל מוחמץ

תאריך הכנה: 12.05.2023

גלילות טורטיה ממולאות בבשר טחון מתובל וצלויות מוגשות על מצע חצילים קלויים בתנור ובצל מוחמץ.
חיבור הטעמים הטבעיים של המרכיבים הפשוטים מביא להרמוניה מושלמת בכל ביס

מרכיבים / תוספות

להכנת גלילות טורטיה

- 6 עלי טורטיה
- 600 גרם בשר טחון עם 30% שומן
- 1 בצל קצוץ
- ½ צרור פטרוזיליה קצוץ דק
- מלח גס ופלפל שחור טרי

להכנת בצל סגול מוחמץ

- 1 בצל סגול חתוך לרצועות דקות
- 4 כפות שמן זית
- 3 כפות מירין
- 3 כפות חומץ בן יין לבן
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

להכנת פרוסות חצילים צלויות

- 2 חצילים קלופים חתוכים לאורך לפרוסות בעובי 1 ס"מ
- שמן קנולה
- מלח גס
- שום גבישי

להגשה

- טחינה במרקם נוזלי

הכנה והערות

הכנתי את פרוסות החצילים הצלויות

1. חיממתי תנור ל 185 מעלות מצב טורבו.
2. הנחתי את החצילים על תבנית מכוסה בנייר אפייה.
3. מרחתי את החצילים בשמן משני הצדדים.
4. תיבלתי את החצילים במלח ובשום גבישי.
5. אפיתי במשך 20 דקות.
6. הוצאתי מהתנור, והפכתי את החצילים.
7. החזרתי את החצילים לתנור, ואפיתי במשך כ 20 דקות נוספות עד שהחצילים היו רכים ושחומים.
8. שמרתי בצד עד להרכבת המנה.

הכנתי את גלילות הטורטיה

1. ערבבתי את כל המצרכים, מלבד הטורטיה, לעיסת בשר.
2. חלקתי את עיסת הבשר לשישה חלקים, וגלגלתי לשש קציצות קבב בצורת גליל ארוך.
3. הנחתי גליל קבב בשולי פרוסת טורטיה, וגלגלתי לרול.
4. חתכתי את הרול לשישה חלקים שווים.
5. שיפדתי את הגלילים הקטנים על שיפוד עץ.
6. המשכתי באופן דומה עם שאר הבשר והטורטיה.

צליתי את גלילות הטורטיה

1. חיממתי מחבת פסים היטב, ושימתי אותה מעט.
2. צליתי את גלילות הטורטיה על מחבת הפסים, עד שהבשר היה מוכן.

הגשתי

1. הנחתי פרוסת חציל על צלחת הגשה.
2. הנחתי על פרוסת החציל מעט בצל מוחמץ.
3. הנחתי שיפוד טורטיה על החציל.
4. טפטפתי מעט טחינה.
5. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

חצילים בתנור

12.05.2023

חגיגה יוונית: חטיפי אסאדו במרינדת סופלקי, תפוחי אדמה עם עשבי תיבול וסלט עגבניות וצנוברים מרענן

תאריך הכנה: 12.05.2023

בקרו במטבח היווני עם מתכון פשוט לחטיפי אסאדו ותפוחי אדמה פריכים. התענגו על הטעמים הים תיכוניים בארוחה בריאה וטעימה!

מרכיבים / תוספות

להכנת חטיפי אסאדו

- 12 פרוסות חטיפי אסאדו (פרוסות דקות של שפונדרה)

להכנת משרה סופלקי

- 6 כפות שמן זית
- מיץ מחצי לימון
- 4 שיני שום קצוצות
- 1 כף אורגנו
- 1 כף מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס

להכנת תפוחי אדמה קטנים אפויים

- 20 תפוחי אדמה קטנים חצויים
- ½ כוס שמן זית
- עלים מ 5 גבעולי טימין
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

להכנת סלט עגבניות צנוברים ונענע

- 1 חבילת עגבניות שרי חצויות
- עלים מ 1 חבילת נענע קצוצים דק
- 100 גרם צנוברים
- 4 שיני שום פרוסות לפרוסות דקות
- ¼ כוס שמן זית
- מלח גס
- פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

השרתי את חטיפי האסאדו במשרה הסופלקי

1. ערבבתי את חומרי המשרה.
2. שמתי את חטיפי האסאדו בקערה גדולה.
3. מזגתי את חומרי המשרה לקערה וערבבתי היטב.
4. שמרתי מכוסה במקרר למשך 4 שעות למיזוג טעמים.

הכנתי סלט עגבניות צנוברים ונענע

1. קליתי את הצנוברים בתנור שחומם מראש ל 180 במשך 5 דקות עד שהשחימו מעט.
2. הוצאתי את הצנוברים והנחתי להם להתקרר לטמפרטורת חדר.
3. ערבבתי את העגבניות, הצנוברים המצוננים, הנענע הקצוצה ופרוסות השום, ושמרתי במקרר עד להגשה.
4. לפני ההגשה תיבלתי בשמן זית, מלח גס ופלפל שחור גרוס.

הכנתי תפוחי אדמה קטנים אפויים

1. חציתי את תפוחי האדמה לאורך, וערבבתי אותם עם שאר המצרכים.
2. הנחתי את תפוחי האדמה החצויים על גבי תבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה עם הצד החתוך כלפי מטה.
3. כיסיתי את התבנית בנייר אלומיניום.
4. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל-190 מעלות, ואפיתי במשך 40 דקות עד שתפוחי האדמה התרככו.
5. הסרתי את נייר האלומיניום והמשכתי לאפות במשך 15 דקות נוספות, עד שתפוחי האדמה הזהיבו.

צליתי את חטיפי האסדו

1. שימנתי מעט מחבת פסים, וחיממתי אותה על להבה גבוהה.
2. צליתי את פרוסות חטיפי האסדו במשך כ 3 דקות מכל צד.

הגשתי את המנה

1. הגשתי את חטיפי האסאדו, תפוחי האדמה וסלט העגבניות בקערות נפרדות למרכז שולחן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תפוחי אדמה קטנים בתנור; סופלקי

05.05.2023

מרק גספצ'ו אבוקדו ומלפפון מרענן עם רצועות זוקיני פרמזן פריכות

תאריך הכנה: 05.05.2023

למדו איך להכין מרק גספצ'ו אבוקדו-מלפפון מרענן עם רצועות זוקיני פרמזן פריכות! וריאציה ים תיכונית לגספאצ'ו הספרדי הקלאסי.

מרכיבים / תוספות

להכנת מרק גספצ'ו אבוקדו ומלפפון מרענן

- 2 אבוקדו בשלים
- 2 מלפפונים קלופים
- 400 גרם יוגורט
- 2 שיני שום
- ¼ כוס עלי שמיר
- 2 כפות שמן זית
- ½ פלפל ירוק חריף (ללא הגרעינים)
- מיץ מחצי לימון
- 1 מים קרים
- מלח גס ופלפל שחור

להכנת רצועות זוקיני פרמזן פריכות

- 1 זוקיני פרוס לפרוסות דקות
- 1 כף פרמזן מגורד
- 2 שיני שום קצוצות
- ½ כוס פירורי לחם
- 3 כפות שמן זית
- מלח גס

הכנה והערות

הכנתי את רצועות הזוקיני פרמזן

1. הנחתי את פרוסות הזוקיני על גבי תבנית אפיה בשכבה אחת.
2. פיזרתי על פרוסות הזוקיני מעט שום ומעט גבינת פרמזן.
3. פיזרתי על פרוסות הזוקיני שכחבה דקה של פירורי לחם.
4. מזגתי על פרוסות הזוקיני מעט שמן זית.
5. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 190 מעלות במשך כ 15 דקות.
6. הוצאתי מהתנור, והנחתי לפרוסות הזוקיני להתקרר מחוף למקרר לטמפרטורת חדר.

הכנתי את המרק גספצ'ו אבוקדו ומלפפון

1. הכנסתי את כל החומרים לבלנדר וערבלתי למשחית חלקה.
2. העברתי לקערה, והוספתי מעט מים על שהגעתי למרקם של מרק סמיך.
3. תיקנתי תיבול, ושמרתי במקרר עד ההגשה.

הגשתי את המרק גספצ'ו אבוקדו ומלפפון מרענן רצועות זוקיני פרמזן פריכות

1. סיננתי את המרק אבוקדו דרך מסננת דקה.
2. מזגתי את המרק המסונן לקערית מרק אישית.
3. פיזרתי מעל המרק מעט זוקיני קלוי.
4. הגשתי עם יין לבן צונן ובגט טרי.

05.05.2023

פילה דג אמנון בציפוי עשבי תיבול ופרמזן עם קינואה בצל מקורמל וירקות צלויים

תאריך הכנה: 05.05.2023

למדו איך להכין מתכון טעים של פילה דג אמנון עם קינואה, בצל מקורמל וירקות צלויים!! מנה בריאה, מרשימה וקלה להכנה.

מרכיבים / תוספות

- 6 נתחי פילה אמנון ללא עור.

להכנת ציפוי עשבי תיבול ופרמזן לדג

- ½ צרור פטרוזיליה.
- 4 שיני שום.
- 100 גרם גבינת פרמזן.
- ½ כוס פירורי לחם.
- ½ כוס שמן זית.
- 6 גבעולי בצל ירוק.
- מיץ מ 1 לימון.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת קינואה עם בצלים מקורמלים

- 250 סמ"ק קינואה.
- 2 בצלים חתוכים לרצועות.
- 1 שן שום קצוצה.
- 500 סמ"ק ציר ירקות.
- 1 כפית מלח.

להכנת טבעות בטטה צלויות

- 1 בטטה קלופה פרוסה לטבעות בעובי ½ ס"מ.
- ¼ כוס שמן זית.
- ½ כפית מלח גס.

להכנת פרחי ברוקולי צלויים

- 1 ברוקולי מופרד לפרחים.
- ¼ כוס שמן זית.
- ½ כפית מלח גס.

הכנה והערות

הכנתי קינואה עם בצלים מקורמלים

1. שטפתי וסיננתי את הקינואה.
2. חיממתי מעט שמן בסיר על להבה בינונית.
3. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל התקרמל היטב (כ-40 דקות).
4. הוספתי את השום והקינואה, וטיגנתי תוך ערבוב עד במשך כ 2 דקות.
5. הוספתי את ציר הירקות והמלח, והבאתי לרתיחה.
6. הנמכתי את הכיריים לחום נמוך, כיסיתי את הסיר ובישלתי במשך כ 20 דקות.
7. לאחר 20 דקות בישול, כיביתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
8. לאחר 10 דקות אוררתי את הקינואה, כיסיתי את הסיר, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.

הכנתי טבעות בטטה צלויות

1. ערבבתי את כל המצרכים.
2. הנחתי את פרוסות הבטטה המתובלות על תבנית, בשכבה אחת.
3. צליתי בתנור שחומם מראש ל 190 מעלות במשך 25 דקות עד שפרוסות הבטטה התרככו.

הכנתי פרחי ברוקולי צלויים

1. ערבבתי את כל המצרכים.
2. הנחתי את פרחי הברוקולי המתובלים על תבנית, בשכבה אחת.
3. צליתי בתנור שחומם מראש ל 190 מעלות במשך 15 דקות עד שפרחי הברוקולי התרככו.

הכנתי את ציפוי עשבי תיבול ופרמזן לדג

1. הכנסתי את כל החומרים לבלנדר וערבלתי לתערובת פירורים חלקה.

צליתי את הדג

1. הנחתי את פרוסות הדג על תבנית מכוסה בנייר אפייה.
2. בעזרת ידיים רטובות, מרחתי את התערובת על פני פילה, והידקתי אותה היטב לדג.
3. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל 180 מעלות, וצליתי את פרוסות הדג במשך 18 דקות.

הגשתי את המנה

1. הנחתי על צלחת הגשה פרוסת דג.

2. לצד הדג שמתי 3 כפות קינואה, פרחי ברוקולי ובטטות צרובות.
3. הגשתי

21.04.2023

עוגת חמאת בוטנים נוזלית עם קונפיטורת תפוזים

תאריך הכנה: 21.04.2023

מתכון מפנק לעוגת חמאת בוטנים מותכת עם ריבת תפוזים! גלו טיפים לבישול הקינוח והתענגו על הטעמים המענגים שלו.

מרכיבים / תוספות

- 50 גרם חמאת בוטנים
- 50 גרם מחמאה
- 1 ביצה שלמה (חלבון וחלמון)
- 1 חלמון
- 45 גרם סוכר
- 25 גרם קמח
- ריבת תפוזים

הכנה והערות

1. המסתי את החמאת בוטנים והמחמאה במיקרוגל, וערבבתי היטה.
2. ערבבתי בעזרת מטרפה את הביצים והסוכר.
3. מזגתי את תערובת חמאת הבוטנים לתערובת הביצים, וערבבתי.
4. הוספתי את הקמח, וערבבתי.
5. העברתי לכלי אפייה אישיים.
6. אפיתי בתנור, שחומם מראש ל 180 מעלות, במשך 8 דקות.
7. חילצתי את העוגה מכלי האפיה והגשתי עם ריבת תפוזים ומעט מלח גס.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוגת שוקולד מותך (עוגת לבה)

21.04.2023

חגיגה כפרית צרפתית: צלי כתף רך, בצל מקורמל ותפוחי אדמה עם עשבי תיבול ויין לבן

תאריך הכנה: 21.04.2023

התענגו על חגיגה כפרית צרפתית הכוללת: צלי כתף רך, בצל מקורמל, יין לבן ועשבי תיבול בבישול ארוך ולצידם תפוחי אדמה פריכים. מנה מדהימה בסגנון פרובאנס!

מרכיבים / תוספות

להכנת צלי כתף

- 5 ק"ג צלי כתף חתוך ל 12 פרוסות.
- 7 בצלים גדולים חתוכים לרצועות
- 9 שיני שום שלמות
- 2 כוסות יין לבן
- 10 גבעולי פטרוזיליה ו 10 גבעולי טימין קשורים לבוקה גרני.
- 10 גרגרי פלפל אנגלי שלם.
- 1 תיבולית צלי של קנור מומסת בכוס מים רותחים
- 1 כף קורנפלור

להכנת תפוחי אדמה

- 20 תפוחי אדמה קטנים חצויים
- ½ כוס שמן זית
- 3 שיני שום קצוצות
- 1 כפית רוזמרין יבש
- 1 כפית טימין יבש
- 1 כפית מלח גס
- ½ כפית פלפל שחור גרוס

להגשה

- פטרוזיליה קצוצה
- בגט טרי

הכנה והערות

הכנתי את צלי הבשר

1. ייבשתי היטב את נתחי הבשר עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את נתחי הבשר במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מנתחי הבשר לסיר.
5. השחמתי את נתחי הבשר היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך התקרמל היטב (כ-40 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-5 דקות).
10. הגבתי את חום הכיריים, והוספתי את היין.
11. בישלתי תוך ערבוב, על חום גבוה, עד שאדי היין התפוגגו והיין הצטמצם לסירופ (כ-10 דקות).
12. פיזרתי חצי מהבצלים על תחתית תבנית פיירקס, הנחתי על הבצלים את הבוקה גרני ואת נתחי הבשר, וכיסיתי אותם ביתרת הבצלים המקורמלים.
13. מזגתי לתבנית את הנוזלים שהצטברו בקערת נתחי הבשר ואת המים עם התיבולית המומסת.
14. כיסיתי את התבנית עם נייר אלומיניום, והעברתי לתנור שחומם מראש לטמפרטורת 130 מעלות.
15. אפיתי את הנתחי הבשר במשך כשלוש שעות עד שהבשר היה רך(מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).

הסמכתי את הרוטב

1. המסתי את הקורנפלור בכפית מים קרים.
2. העברתי את הנוזלים מהתבנית לסיר קטן, והבאתי אותם לרתיחה.
3. מזגתי את הקורנפלור המומס לסיר, ובישלתי תוך ערבוב על אש בינונית במשך 4 דקות, עד שהרוטב הסמיך.

הכנתי את תפוחי האדמה

1. חציתי את תפוחי האדמה לאורך, וערבבתי אותם עם שאר המצרכים.
2. הנחתי את תפוחי האדמה החצויים על גבי תבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה עם הצד החתוך כלפי מטה.
3. כיסיתי את התבנית בנייר אלומיניום.

4. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל-190 מעלות, ואפיתי במשך 40 דקות עד שתפוחי האדמה התרככו.
5. הסרתי את נייר האלומיניום והמשכתי לאפות במשך 15 דקות נוספות, עד שתפוחי האדמה הזהיבו.

הרכבתי את המנה להגשה

1. הנחתי את פרוסות הבשר והבצלים על גבי מגש הגשה.
2. פיזרתי מסביב את תפוחי האדמה האפויים.
3. פיזרתי מעל מעט פטרוזיליה קצוצה.
4. הגשתי למרכז שולחן עם בגט טרי, ויין לבן צונן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; תפוחי אדמה קטנים בתנור

14.04.2023

פרגיות ממולאות בבשר טחון עם תפוחי אדמה אפויים וסלט ירוק

תאריך הכנה: 14.04.2023

מתכון מרשים ופשוט לירכי עוף (פרגיות) ממולאות בבשר טחון בליווי תפוחי אדמה אפויים וסלט ירוק מרענן.

מרכיבים / תוספות

מרכיב מרכזי

- 8 נתחי ירך עוף ללא עצם וללא עור משוטחים (סטייק פרגית).

להכנת מחית תבלינים

- 100 גרם רסק עגבניות
- 2 כפות תבלין גריל עוף
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1 כפית כורכום
- 1 כפית פטרוזיליה יבשה
- 1 כפית שום גבישי
- 1 כף מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 2 כפות שמן קנולה

להכנת מלית בשר טחון

- 1/2 ק"ג בשר טחון 30% שומן
- ½ ממחית התבלינים מהתבלינים
- 1 כף פירורי לחם
- 1 ביצה

להכנת תוספת לצד המנה

- 8 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לטבעת בעובי 2 ס"מ.
- 2 בצלים חתוכים לרצועות עבות.
- 6 שיני שום קלופות.

לסלט ירוק

- 10 עלי חסה שטופים ויבשים ממים.
- ½ פלל אדום מתוק (גמבה)
- 3 כפות שמן זית.
- 6 כפות שמן קנולה.

- 3 כפות חומץ בן יין לבן.
- 1/2 כפית מלח גס.
- 1/4 כפית פלל שחור גרוס.

הכנה והערות

הכנתי את מחית התבלינים

1. ערבבתי את חומרי מחית התבלינים למחית חלקה
2. הפרדתי שתי כפות ממחית התבלינים, ושמרתי בצד לתיבול תפוחי האדמה.
3. הפרדתי את יתרת המחית לשני חצאים: חצי אחד ישמש לתיבול העוף והחצי השני לתיבול מלית הבשר.

הכנתי את מלית הבשר הטחון

1. השרתי את פירורי הלחם עם 1 כף מים למשך 3 דקות, על מנת שפירורי הלחם יתרככו מעט.
2. ערבבתי את כל מצרכי המלית, ושמתי במקרר במשך שעה למיזוג טעמים.

תיבלתי את נתחי העוף

1. דיללתי את מחצית מחית התבלינים, המיועדת לתיבול העוף, עם ½ כוס שמן קנולה.
2. שמתי את נתחי ירכי העוף ומחית התבלינים המדוללת בקערה.
3. עיסתי את נתחי ירכי העוף היטב במחית התבלינים המדוללת, ושמתי במקרר במשך שעה למיזוג טעמים.

הכנתי את גלילות העוף

1. הנחתי את נתחי ירכי העוף על משטח עבודה, שמתי מלית בשר על נתח העוף, וגלגלתי בעדינות לגלילה.
2. שמתי את הגלילות בקערה כאשר צד התפר כלפי מטה.
3. מעודפי מלית הבשר הטחון הכנתי קציצות.

אפיתי את גלילות העוף והתוספת

1. תיבלתי את תפוח האדמה במחית התבלינים, ושמתי אותם על תבנית.
2. פיזרתי לצד תפוחי האדמה את הבצל והשום.
3. שמתי את גלילות העוף על תפוחי האדמה, ולצידם את עודפי מלית הבשר הטחון.
4. כיסיתי את התבנית בנייר אפייה, ואפיתי במשך 30 דקות בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות.
5. לאחר 30 דקות, הסרתי את הכיסוי, ואפיתי במשך 30 דקות נוספות עד שנתחי העוף היו מוכנים ותפוחי האדמה היו רכים.

הכנתי סלט ירוק

1. חתכתי את החסה לחתיכות בגודל ביס.
2. חתכתי את חצי הגמבה לרצועות דקיקות.

3. ערבבתי היטב את יתר החומרים למרינדה חלקה.
4. צמוד להגשה מזגתי את המרינדה על החסה והגמבה, וערבבתי היטב.

הגשתי את המנה

1. פרסתי את גלילות העוף לפרוסות.
2. הנחתי בצלחת הגשה 3 פרוסות עוף, 3 פרוסות תפוחי אדמה, מעט בצל אפוי וסלט ירוק מתובל, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים; פרגיות בתנור

11.04.2023

דג סלמון עם רוטב ירקות ויין לבן - מנה אביבית קלילה בסגנון איטלקי

תאריך הכנה: 11.04.2023

פילה סלמון בסגנון איטלקי אפוי בתנור עם רוטב ירקות ויין לבן משובח. מנה מושלמת לארוחה אביבית קלילה. קלה להכנה ומהנה!

מרכיבים / תוספות

- 8 פרוסות סלמון.
- 2 בצלים חתוכים לקוביות קטנות.
- 2 גזרים חתוכים לקוביות קטנות.
- 2 גבעולי סלרי חתוכים לרצועות קטנות.
- 1 שומר חתוכים לרצועות קטנות.
- 4 שיני שום קצוצות.
- 1 קופסת עגבניות שלמות מקולפת במיץ במשקל 400 גרם של מוטי.
- 5 כוסות יין לבן.
- 1 כפית אורגנו יבש.
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הירקות (בצל, גזר, סלרי ושומר) עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-7 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הגבהתי את חום הכיריים והוספתי את היין.
5. הבאתי את היין לרתיחה, ובישלתי, על חום גבוה, במשך כ 10 דקות, עד שהיין הצטמצם ל 1/3 הנפחו המקורי.
6. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
7. הוספתי את העגבניות, האורגנו ומלח ופלפל(להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול), ובישלתי תוך במשך כ 5 דקות.
8. טעמתי את הירקות ותיקנתי תיבול.
9. חיממתי תנור לחום 180 מעלות במצב טורבו.
10. שטפתי את פרוסות הסלמון, ושמתי אותם על תבנית משומנת.
11. מזגתי את הרוטב על פרוסות הסלמון, וכיסיתי את התבנית עם נייר אלומיניום.
12. הכנסתי את התבנית לתנור, ואפיתי במשך 15 דקות.
13. לאחר 15 דקות, הוצאתי את כיסוי האלומיניום, והמשכתי לאפות עוד 10 דקות ללא כיסוי.
14. הגשתי את הדג עם הרוטב בתבנית ועם תפו"א מבושלים ופרוסות לחם קלוי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה סלמון בתנור

11.04.2023

גלילות קישואים ממולאות גבינות אפויות ברוטב עגבניות עשיר

תאריך הכנה: 11.04.2023

מנה חלבית בסגנון איטלקי הכוללת רצועות קישואים דקות, ממולאות בגבינות ומסביבן רוטב עגבניות עשיר. מנה ראשונה מהממת לכל אירוע!

מרכיבים / תוספות

לגלילות הזוקיני

- 4 זוקיני
- 200 גרם ריקוטה למריחה
- 250 גרם גבינת סמפוניה בטעם טבעי.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- ½ כוס נענע קצוצה.
- ½ כוס פטרוזיליה קצוצה.
- ¼ כוס שמן זית.
- כוס פתיתי עמק.
- 3 כפות פירורי לחם.
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם.

לרוטב עגבניות

- 1 צנצנת רוטב עגבניות של מוטי.
- ½ כוס שמן זית.
- 1 כף אורגננו.
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם.

לפיזור על המאפה

- חופן פתיתי עמק.

הכנה והערות

1. פרסתי את הזוקיני לפרוסות דקות בעזרת קולפן דק.
2. ערבבתי את שאר המצרכים.
3. מרחתי על כל רצועת הזוקיני מהמילוי וגלגלתי לגלילה.
4. שמתי את הגלילות בתבנית פיירקס שטוחה.
5. ערבבתי את מצרכי הרוטב, ומזגתי לתבנית.
6. עטפתי בנייר אלומיניום, והכנסתי לתנור שחומם מראש ל 180 מעלות, לאפייה במשך 25 דקות.
7. לאחר 25 דקות אפיה, הסרתי את נייר האלומיניום, פיזרתי חופן פיתח עמק, והחזרתי לתנור להמשך אפייה במשך 20 דקות נוספות.
8. הוצאתי מהתנור, והנחתי למאפה להצטנן מעט במשך כ 15 דקות.
9. העברתי את הגלילות לצלחות הגשה אישיות, והגשתי.

31.03.2023

פרגיות ברוטב קארי קרם קוקוס וחמאת בוטנים בסגנון אסיאתי

תאריך הכנה: 31.03.2023

התענגו מפרגיות טעימות ברוטב קארי, קרם קוקוס וחמאת בוטנים, המנה משלבת עוף עסיסי, ירקות ורוטב עשיר בסגנון אסיאתי. ארוחה קלה ומענגת בסיר אחד!

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג ירכי עוף ללא עצמות וללא עור (פרגיות).
- 1 בצל קצוץ לרצועות דקות.
- 2 גזרים חתוכים לטבעות בעובי 1 ס"מ.
- 1 גבעול סלרי קצוץ לרצועות.
- 3 שיני שום קצוצות דק.
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'ר טרי קצות דק.
- 1 כף מחית קארי ירוקה.
- 500 סמ"ק קרם קוקוס.
- 2 כפות חמאת בוטנים.
- 2 כפות רוטב סויה.
- מלח גס ופלפל שחור טרי לפי הטעם
- בצל ירוק קצוץ.

הכנה והערות

1. חתכתי כל נתח הפרגית לשלושה חלקים.
2. תיבלתי את נתחי הפרגית במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מנתחי הפרגית לסיר.
5. טיגנתי את נתחי הפרגית עד שהם קיבלו צבע שחום, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר נתחי הפרגית.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל, הגזר והסלרי עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום והג'ינג'ר, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את מחית הקארי, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. הוספתי את קרם הקוסקוס, חמאת הבוטנים, רוטב הסויה ואת הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, והבאתי לרתיחה.
12. הנמכתי את חום הכיריים ובישלתי בביעבוע כ 40 דקות עד שנתחי הפרגית היו מוכנים.
13. טעמתי ותיקנתי תיבול.
14. הגשתי את נתחי הפרגית על אורז לבן, ועיטרתי במעט בצל ירוק קצוץ.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

17.03.2023

ירכי עוף בסגנון צרפתי עם שום, ברנדי ויין לבן

תאריך הכנה: 17.03.2023

ירכי עוף נימוחות מבושלות ברוטב עם שום, ברנדי ויין לבן, מוגשות עם פירה תפוחי אדמה. מנה מרשימה בסגנון צרפתי.

מרכיבים / תוספות

- 10 ירכי עוף עם העור.
- 30 שיני שום שלמות קלופות.
- ¼ כוס ברנדי איכותי.
- ½ כוס יין לבן.
- 8 גבעולי טימין.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את ירכי העוף עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את ירכי העוף במלח ופלפל, הקפדתי לתבל גם מתחת לעור.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מירכי העוף לסיר.
5. השחמתי את ירכי העוף היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר ירכי העוף.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. החזרתי לסיר את ירכי העוף, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
9. הוספתי את שיני השום ואת גבעולי הטימין.
10. כיסיתי את הסיר ובישלתי במשך 20 דקות.
11. לאחר 20 דקות, מזגתי את הברנדי לסיר, והבערתי את הברנדי.
12. המתנתי שהאש תדעך.
13. העברתי את העוף ושיני השום לקערה.
14. הגברתי את הכיריים לחום גבוה, ומזגתי את היין.
15. גירדתי היטב את משקעי העוף שנדבקו לסיר, וצמצמתי את היין למרקם סירופ.
16. הנמכתי את חום הכיריים לנמוך.
17. החזרתי את העוף ושיני השום לסיר, והמשכתי לבשל בשמך 25 דקות נוספות.
18. הגשתי את העוף עם פירה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

03.03.2023

טוסטדה במילוי ראגו מקסיקאני, גוואקמולי, שעועית שחורה וירקות.

תאריך הכנה: 03.03.2023

מנה מקסיקנית הכוללת טורטיות אפויות, ראגו עשיר, גוואקמולי קרמי, שעועית שחורה וירקות טריים. חגיגת טעמים בכל ביס!

מרכיבים / תוספות

להכנת טוסטדה

- 2 חבילות טורטיה

להכנת ראגו מקסיקני

- 1 ק"ג בשר טחון.
- 2 בצלים קצוצים דק.
- 2 פלפלים אדומים (גמבה) קצוצים גס.
- 2 פלפלים צהובים קצוצים גס.
- 2 פלפלים ירוקים קצוצים גס.
- 2 פלפלים צ'ילי חריפים (עם הגרעינים) קצוצים לטבעות דקות.
- 2 עגבניות קצוצות גס.
- 4 שיני שום קצוצים דק.
- 1 כפית כמון.
- ½ כפית פלפל אנגלי טחון.
- 1 כף אורגנו.
- 1 כף רסק עגבניות.

להכנת שעועית שחורה

- 1 חבילה שעועית שחורה.
- 1 בצל חתוך לשמיניות.
- 2 שיני שום חצויות.
- ½ כפית כמון.
- ¼ כפית פלפל אנגלי טחון.
- 1 כפית מלח.

להכנת גוואקמולי

- 3 אבוקדו בשלים.
- מיץ מחצי לימון.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס.

להגשה

- רצועות חסה טריות.
- רוטב מוכן של מיונז עם צ'יפוטלה.

הכנה והערות

הכנתי את השעועית השחורה

השרתי את השעועית.

1. שמתי את השעועית השחורה בקערה עם מים. כמות המים צריכה להיות לפחות פי ארבע מנפח השעועית.
2. השארתי את הקערה בטמפרטורת חדר ללילה.
3. בסיום ההשריה: הוצאתי שיירי קליפות שצפו על פני המים, סיננתי את השעועית ממי ההשריה, ושטפתי היטב.

בישלתי את השעועית השחורה

1. העברתי את השעועית השטופה לסיר והוספתי מים. כמות המים צריכה להיות פי שניים מנפח השעועית (לאחר ההשריה).
2. הוספתי למים את הבצל, שום, כמון ופלפל אנגלי. מומלץ לא להוסיף בשלב זה את המלח. הוספת המלח עלולה לעכב את התרככות השעועית.
3. הבאתי את המים לרתיחה.
4. הנמכתי את עוצמת הכיריים, כיסיתי את הסיר חלקית, ובישלתי את השעועית ברתיחה עדינה (simmering). חשוב להקפיד, שבמהלך הבישול הנוזל ירתח רתיחה עדינה ולא יגיע לרתיחה גבוהה, כדי שהקטניות יתרככו באופן אחיד.
5. במהלך הבישול הסרתי קצף שהצטבר בסיר, ומידי פעם ערבבתי את השעועית כדי שלא ידבקו לתחתית הסיר.
6. לאחר 45 דקות בישול הוספתי את המלח.
7. המשכתי לבשל את השעועית במשך 45 דקות נוספות עד שהיא התרככה.
8. הסרתי את הסיר מהכיריים ושמרתי את השעועית בנוזלי הבישול עד למועד ההגשה.

הכנתי ראגו מקסיקני

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש גבוהה.
2. טיגנתי את הבשר עד שהשחים היטב והיה מפורר.
3. העברתי את הבשר לקערה.
4. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, והוספתי מעט שמן.
5. הוספתי את הבצל והפלפלים עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
6. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
7. הוספתי את הכמון והפלפל אנגלי, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-2 דקות).

8. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
9. הוספתי את העגבניות והאורגנו, וערבבתי היטב.
10. הוספתי את הבשר הטחון, ערבבתי היטב, כיסיתי את הסיר ובישלתי על חום נמוך כ 30 דקות.
11. תיקנתי תיבול.
12. הסרתי את הסיר מהכיריים ושמרתי בצד עד להגשת המנה.

הכנתי גוואקמולי

1. חתכתי את האבוקדו לחצי והוצאתי עם כף את הבשר של האבוקדו.
2. מעכתי את בשר האבוקדו עם מזלג.
3. הוסיפו את הלימון.
4. תיבלתי עם מלח גס ופלפל שחור גרוס.
5. שמרתי מכוסה במקרר עד להגשת המנה.

הכנתי טוסטדה

1. חיממתי תנור ל-200 מעלות.
2. ריפדתי תבנית בנייר אפייה. ריססתי את הטורטיות בספרי שמן, ואפיתי במשך 8 דקות, עד שהטורטיות השחימו מעט.

הגשתי את המנה

1. חיממתי מעט את השעועית והראגו.
2. הגשתי את המרכים למרכז שולחן.
3. כל סועד שם על הטורטייה, גוואקמולי, ראגו, שעועית, רצועות חסה ומעט מיונז עם צ'יפוטלה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול קטניות; בולונז - ראגו

06.01.2023

קציצות דגים ברוטב חריימה

תאריך הכנה: 06.01.2023

קציצות דגים עסיסיות ברוטב חריימה פיקנטי. הכנתי את קציצות הדגים מפילה אמנון טחון, ובישלתי אותם ברוטב החריימה.

מרכיבים / תוספות

להכנת קציצות הדגים

- 1/2 ק"ג פילה אמנון טחון.
- 1 ביצה.
- 3 כפות מים.
- 4 כפות פירורי לחם.
- 1 כפית פפריקה.
- 1/2 כפית מלח.
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס.
- 4 גבעולי בצל ירוק קצוצים דק.

להכנת רוטב חריימה

- 1/4 כוס שמן קנולה.
- 6 שיני שום קצוצות.
- 2 פלפלים אדומים חריפים, עם הגרעינים, קצוצים לטבעות.
- 2 כפות רסק עגבניות.
- 1 כפית סוכר.
- 50 מ"ל מיץ לימון.
- 1.5 כוסות מים.
- 1 כף פפריקה מתוקה.
- 1 כפית כמון.

הכנה והערות

הכנתי את עיסת קציצות הדג

1. ערבבתי בקערה קטנה את פירורי הלחם והמים, והנחתי למים לרכך את פירורי הלחם במשך 5 דקות.
2. ערבבתי היטב את פירורי הלחם ושאר חומרי קציצות הדג.
3. הנחתי במקרר במשך 30 דקות למיזוג טעמים.

הכנתי רוטב חריימה

1. חיממתי את השמן במחבת על אש בינונית נמוכה.
2. טיגנתי את השום כחצי דקה.
3. הוספתי את הפפריקה, הכמון ורסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שצבע הרסק השתנה (כדקה).
4. הוספתי את שאר המצרכים, הבאתי לרתיחה, ובישלתי בביעבוע עדין במשך כ- 30 דקות.
5. תיקנתי תיבול.

בישלתי את קציצות הדג ברוטב החריימה.

1. יצרתי מעיסת הקציצות הדגים קציצות עגולות.
2. הוספתי את קציצות הדג לרוטב.
3. בישלתי על אש נמוכה, בביעבוע עדין, במשך 15 דקות, מידי 5 דקות הפכתי את הקציצות ברוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב; רוטב חריימה לדג

06.01.2023

תבשיל קדירה עם עוף ותפוחי אדמה

תאריך הכנה: 06.01.2023

תבשיל קדירה קל ומחמם עם ירכי עוף, תפוחי אדמה ואורז לבן.

מרכיבים / תוספות

להכנת תבשיל קדירה עם עוף ותפוחי אדמה

- 10 ירכי עוף עם העור.
- 2 בצלים קצוצים גס.
- 4 גזרים קצוצים גס.
- 4 שיני שום חצויות.
- 1 כף כורכום.
- 10 תפוחי אדמה חצויים.
- 500 מ"ל ציר עוף (אפשר להחליף במים).
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

להכנת אורז לבן מאודה

- 2 כוסות אורז בסמטי.
- 4 כוסות מים.
- 2 כפיות מלח גס.

הכנה והערות

הכנתי תבשיל קדירה עם עוף ותפוחי אדמה

1. ייבשתי היטב את ירכי העוף עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את ירכי העוף במלח ופלפל, הקפדתי לתבל גם מתחת לעור.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מירכי העוף לסיר.
5. השחמתי את ירכי העוף היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר ירכי העוף.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל, הגזר ותפוחי האדמה עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את הכורכום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הכורכום עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. החזרתי לסיר את ירכי העוף, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
12. הוספתי את ציר העוף.
13. בישלתי בביעבוע כשעה עד שתפוחי האדמה וירכי העוף היה רכים (מידי חצי שעה הפכתי את ירכי העוף כדי שכל החלקים יהיו בנוזל).

הכנתי אורז מאודה

1. שמתי את כל מצרכי האורז המאודה בסיר, והרתחתי את המים.
2. לאחר שהמים רתחו, הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, כיסיתי את הסיר, ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.
3. לאחר 20 דקות בישול, כיביתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
4. לאחר 10 דקות אוררתי את האורז, כיסיתי את הסיר, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; אורז מאודה - שיטת הכנה

06.01.2023

שטרודל - בצק עלים במילוי תפוחי עץ

תאריך הכנה: 06.01.2023

קינוח קל להכנה הכולל בצק עלים ממולא בקוביות תפוחי עץ חמצמצות. משיקולי כשרות השתמשתי במחמאה.

מרכיבים / תוספות

- 3 תפוחי עץ ירוקים.
- 2 כפות סוכר חום.
- 30 גרם מחמאה.
- 1/4 כפית קינמון.
- 1 כוס עוגיות בטעם חמאה.
- 1 חבילה בצק עלים מצונן של שמרית במשקל 300 גרם.

הכנה והערות

1. קילפתי את תפוחי העץ, וחתכתי לקוביות. שמרתי את קוביות תפוחי העץ הקלופות במים עם לימון למניעת השחרתם.
2. המסתי במחבת את המחמאה.
3. סיננתי את קביות תפוחי העץ מהמים, והוספתי מחבת את קוביות תפוחי העץ המסוננות, הסוכר והקינמון.
4. טיגנתי תוך ערבוב במשך כ- 10 דקות, עד שקוביות תפוחי העץ התרככו מעט.
5. העברתי את קוביות תפוחי העץ לקערה, והמתנתי עד שהקוביות יתקררו לטמפרטורת חדר.
6. טחנתי את העוגיות בטעם חמאה, וערבבתי אותן עם קוביות תפוחי העץ.
7. פרסתי את בצק העלים, והנחתי במרכזו את תערובת קוביות תפוחי העץ ועוגיות החמאה. כאמור השתמשתי בבצק עלים מצונן. הבצק המצונן מרודד מראש לעלה דק. אם הייתי משתמש בבצק עלים קפוא הייתי מרדד אותו, בין שני דפי אפייה, לפני השימוש.
8. עטפתי את התערובת עם שולי בצק העלים, והעברתי לתבנית אפייה.
9. מרחתי חלמון טרוף על הבצק.
10. הכנסתי לתנור שחומם מראש לחום 180 מעלות מצב טורבו, ואפיתי במשך כ 40 דקות עד שבצק העלים הזהיב.
11. הוצאתי את המאפה מהתנור והמתנתי שיתקרר מעט.
12. פיזרתי אבקת סוכר על המאפה.
13. פרסתי את המאפה לפרוסות, והגשתי עם גלידת וניל.

24.12.2022

חצילים מקורמלים עם אורז מאודה

תאריך הכנה: 24.12.2022

פרוסות חציל מתוקות מבושלות ברוטב סויה וסוכר חום על מצע אורז לבן מאודה. מנה קלה בסגנון אסיאתי.

מרכיבים / תוספות

להכנת חצילים מקורמלים

- 2 חצילים חתוכים לקוביות גדולות.
- 2 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 1 כף רוטב סויה כהה.
- 1 כף רוטב סויה בהיר.
- 21/4 כפית פלפל צ'ילי גרוס.
- 2 כפות סוכר דמררה.
- 1 כוס מים רותחים
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

להכנת אורז מאודה

- 1 כוס אורז בסמטי.
- 2 כוסות מים.
- 1 כפית מלח גס.

הכנה והערות

הכנתי חצילים מקורמלים

1. חיממתי 1/4 כוס שמן בסיר גדול, על להבה גבוהה.
2. הוספתי את קוביות החצילים, ומעט מלח, וטיגנתי קלות. לאחר שהחצילים ספגו את השמן, הוספתי 1/4 כוס שמן נוסף.
3. הנמכתי את חום הלהבה לבינוני, הוספתי 2 כפות שמן ואת השום והג'ינג'יר, וטיגנתי אותם במשך 2 דקות, תוך ערבוב, עד שריח השום עלה מהסיר.
4. הוספתי את שאר החומרים, והבאתי לרתיחה.
5. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע עדין במשך כ 20 דקות, עד שהחצילים התרככו ומרבית הנוזלים התאדו.

הכנתי אורז מאודה

1. שמתי את כל מצרכי האורז המאודה בסיר, והרתחתי את המים.
2. לאחר שהמים רתחו, הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, כיסיתי את הסיר, ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.
3. לאחר 20 דקות בישול, כיביתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
4. לאחר 10 דקות אוררתי את האורז, כיסיתי את הסיר, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.

הגשתי את החצילים המקורמלים עם אורז מאודה

1. מזגתי למרכז צלחת מעט אורז מאודה.
2. שמתי על האורז מספר קוביות חצילים ומעט רוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה

22.12.2022

פרגיות עוף צרובות עם תפוחי אדמה מעוכים

תאריך הכנה: 22.12.2022

נתחי פרגיות עוף צרובות במחבת עם תפוחי אדמה מעוכים. מנה פשוטה להכנה מתאימה לארוחת צהרים מהירה.

מרכיבים / תוספות

להכנת פרגיות עוף צרובות

- 8 פרוסות ירך עוף (פרגיות) משוטחים.
- 1 כפית מלח גס.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
- 1/2 כפית תבלין שווארמה.
- 3 כפות שמן קנולה.

להכנת תפוחי אדמה מעוכים

- 8 תפוחי אדמה שלמים עם הקליפה.
- 1 כפית מלח גס.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
- 1/2 כפית תבלין שווארמה.
- 3 כפות שמן קנולה.

הכנה והערות

הכנתי נתחי פרגיות עוף צרובות

1. חציתי את נתחי הפרגית, ושמתי בקערה.
2. תיבלתי את נתחי הפרגית בתבלינים ובשמן, וערבבתי היטב.
3. שמרתי את נתחי הפרגית במקרר, במשך 30 דקות, למיזוג טעמים.
4. חיממתי היטב מחבת פסים, עם מעט שמן, על להבה גבוהה.
5. שמתי את נתחי הפרגית על המחבת וצרבתי היטב במשך כ 5 דקות.
6. הפכתי את נתחי הפרגית וצרבתי את הצד השני במשך כ 3 דקות.
7. הוצאתי את נתחי הפרגית לקערה, ושמרתי מכוסה בנייר אלומיניום.

הכנתי תפוחי אדמה מעוכים

1. שמתי בסיר את תפוחי האדמה עם מים קרים ו 3 כפות מלח.
2. הרתחתי את המים, הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי את תפוחי האדמה בביעבוע עדין במשך כ 60 דקות, עד שתפוחי האדמה התרככו.
3. העברתי את תפוחי האדמה לתבנית, מכוסה בנייר אפייה.
4. מעכתי את תפוחי האדמה עם תחתית של כוס.
5. מזגתי שמן על תפוחי האדמה, ופיזרתי עליהם את התבלינים.
6. הכנסתי את התבנית לתנור, שחומם מראש ל 220 מעלות, ואפיתי במשך 15 דקות עד שתפוחי האדמה השחימו מעט.
7. הוצאתי את תפוחי האדמה מהתנור.

הגשתי את פרגיות העוף הצרובות עם תפוחי אדמה מעוכים

1. הגשתי את הפרגיות הצרובות עם תפוחי האדמה המעוכים וסלט ערבי קצוץ דק.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תפוחי אדמה מעוכים

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 3

פריטים 171-255 מתוך 508

20.12.2022

ספגטי עם בשר טחון ועגבניות שרי בתיבול איטלקי

תאריך הכנה: 20.12.2022

מנה פשוטה הכוללת ספגטי עם בשר טחון ועגבניות שרי צהובות בתיבול איטלקי.

מרכיבים / תוספות

- ½ ק"ג בשר טחון.
- 1 בצל קצוץ דק.
- 1 גזר קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 1 כוס עגבניות שרי צהובות חצויות.
- 1 כף אורגנו יבש.
- 500 גרם ספגטי מבושלים לפי ההוראות על גבי האריזה.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבשר הטחון, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבשר האפיר. המהלך הטיגון פוררתי גושי בשר שהתגבשו בסיר.
3. הוספתי את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
4. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
5. הוספתי את העגבניות והאורגנו, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
6. הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
7. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל.
8. תיקנתי תיבול.
9. הוספתי את הספגטי, וערבבתי היטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה - עקרונות הכנה; בולונז - ראגו

16.12.2022

מנסף בקר - פרוסות אוסובוקו עם אורז ריחני

תאריך הכנה: 16.12.2022

מנסף בקר: פרוסות אוסובוקו מתפרקות, אורז בתיבול ערבי ריחני ושקדים קלויים. מנה מרשימה מתאימה להגשה למרכז שולחן.

מרכיבים / תוספות

לבישול פרוסות האוסובוקו

- 4 פרוסות אוסובוקו בקר במשל כולל של 2.5 ק"ג.
- 2 בצלים קצוצים גס.
- 2 גזרים קצוצים גס.
- 4 גבעולי סלרי קצוצים גס.
- 4 שיני שום חצויות.
- 2 כפות תערובת תבלינים ראס אל חנות.
- 100 גרם רסק עגבניות.
- 2 תיבוליות צלי של קנור.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

להכנת שקדים קלויים

- 300 גרם שקדים מולבנים חצויים

להכנת אורז ריחני

- 600 סמ"ק אורז בסמטי.

הכנה והערות

בישלתי את פרוסות האוסובוקו

1. ייבשתי היטב את פרוסות האוסובוקו עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את פרוסות האוסובוקו במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 2 פרוסות אוסובוקו לסיר.
5. השחמתי את פרוסות האוסובוקו היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר פרוסות האוסובוקו.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל, הגזר והסלרי עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את תערובת התבלינים (ראס אל חנות), וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
12. הוספתי את פרוסות האוסובוקו, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
13. הוספתי מים עד ל 2/3 גובה פרוסות האוסובוקו.
14. הוספתי את תיבוליות הצלי של קנור.
15. בישלתי בביעבוע כ- 4 שעות עד שהבשר היה רך (מידי חצי שעה הפכתי את פרוסות האוסובוקו כדי שכולן יהיו בנוזל).
16. בסיום הבישול הוצאתי את פרוסות האוסובוקו והגזרים מהסיר.
17. הפרדתי את הבשר מהעצמות ושמרתי את הבשר, העצמות והגזרים בקערה להמשך הבישול.
18. סיננתי את נוזלי בישול פרוסות האוסובוקו מהירקות, ושמרתי את הנוזלים לבישול האורז.

קליתי את השקדים

1. הנחתי את השקדים במחבת בשכבה אחת, והנחתי את המחבת על הכיריים (חום בינוני).
2. קליתי את השקדים, תוך ערבוב מידי פעם, במשך כ 10 דקות עד שהם השחימו מעט, וריח הקלייה הורגש (להקפיד לערבב, בייחוד לאחר שמתחילים לראות צבע על השקדים. הערבוב חשוב כדי למנוע מצב שחלק השקדים נשרף בעוד שאחרים טרם הזהיבו).
3. העברתי את השקדים לקערה, וקיררתי בטמפרטורת חדר.

בישלתי אורז ריחני

1. השרתי את האורז במי ברז במשך 30 דקות,

2. סיננתי את האורז.
3. חיממתי מעט שמן בסיר.
4. הוספתי את האורז המסונן, וטיגנתי אותו במשך כ 3 דקות תוך ערבוב.
5. הוספתי לסיר 1 ליטר מנוזלי בישול פרוסות האוסובוקו.
6. הוספתי 1.5 כפיות מלח גס ו ½ כפית כורכום.
7. חיכיתי שהנוזל ירתח.
8. לאחר שהנוזל רתח, הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, כיסיתי את הסיר, ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.
9. לאחר 20 דקות בישול, כיביתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
10. לאחר 10 דקות אוררתי את האורז, כיסיתי את הסיר, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.

הגשתי את מנת מנסף בקר

1. שמתי את האורז על צלחת הגשה גדולה.
2. חיממתי את הבשר, העצמות והגזרים במיקרוגל, ופיזרתי אותם עם האורז.
3. פיזרתי שקדים קלויים.
4. הגשתי את צלחת ההגשה למרכז שולחן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; אגוזים קלויים; אורז מאודה - שיטת הכנה

02.12.2022

קלפוטי תות שדה

תאריך הכנה: 02.12.2022

קלפוטי תות שדה, קינוח קל להכנה המורכב מפודינג מתוק אפוי עם תות שדה חמצמץ.

מרכיבים / תוספות

- 400 גרם תות שדה טרי.
- 2 ביצים.
- 2 חלמונים.
- 1 כוס סוכר.
- 250 מ"ל שמנת מתוקה 38%.
- 1/2 כוס קמח.

הכנה והערות

1. הסרתי את העלים הירוקים מהתותים, וחציתי אותם.
2. ערבבתי את הקמח והסוכר בקערה.
3. הוספתי את הביצים, וטרפתי עם מטרפה לתערובת מעט תפוחה.
4. הוספתי את השמנת, וטרפתי עם מטרפה לתערובת אחידה.
5. שימנתי, בעזרת תרסיס שמן, תבנית פאי.
6. פיזרתי 2 כפות סוכר על התבנית.
7. שמתי על התבנית מחצית מהתותים.
8. מזגתי את התערובת לתבנית.
9. פיזרתי את ייתרת התותים על גבי התערובת.
10. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 160 מעלות במשך כ- 40 דקות, עד שהבלילה הזהיבה והייתה במרקם פודינג.
11. בזקתי אבקת סוכר והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קלפוטי

02.12.2022

מרק בצל צרפתי עם גבינה מומסת

תאריך הכנה: 02.12.2022

מרק בצל עם בצל מקורמל, גבינת אמנטל מומסת ופרוסות באגט. קלאסיקה צרפתית במיטבה. מרק מחמם, מושלם לימים חורפיים.

מרכיבים / תוספות

להכנת מרק הבצל

- 6 בצלים חתוכים לרצועות דקות.
- 2 כפות שמן קנולה.
- 80 גרם חמאה.
- 1.5 ליטר מים.
- 4 תיבוליות צלי של קנור (התיבולית פרווה, וניתן להשתמש בארוחה כשרה עם מוצרי חלב).
- 100 מ"ל יין לבן יבש.

להגשה עם מרק הבצל

- 1 באגט פרוס לפרוסות עגולות.
- 100 גרם גבינת אמנטל מגוררת.

הכנה והערות

הכנתי מרק בצל

1. שמתי בסיר גדול את השמן והחמאה, וחיממתי על להבה בינונית, עד שהחמאה נמסה.
2. הוספתי את הבצל, עם מעט מלח לסיר, וטיגנתי במשך כ 40 דקות, תוך כדי ערבוב מידי פעם. הסבר: במהלך הטיגון הבצל הגיר את נוזליו, ונפחו הצטמצם. לאחר שנוזלי הבצל התאדו הבצל החל להתקרמל ולשנות את צבעו לחום. חשוב להקפיד לטגן על להבה בינונית, ולערבב מידי פעם על מנת שהבצל יתקרמל היטב ולא יישרף.
3. לאחר שהבצל התקרמל הוספתי את היין, ובישלתי על להבה גבוהה עד שהיין התאדה. במהלך בישול היין קרצפתי את משקעי הבצל, שנדבקו לתחתית הסיר.
4. הוספתי את המים והתיבוליות, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
5. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 20 דקות.
6. טעמתי ותיקנתי תיבול.

הגשה

1. קליתי את פרוסות הבאגט מעט בתנור.
2. הנחתי בקערית מרק אישית 2 פרוסות באגט ועליהן מעט גבינה.
3. מזגתי מרק, שמתי עליו פרוסת בגט נוספת ופיזרתי גבינה.
4. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרק בצל

02.12.2022

פילה אמנון מטוגן בבלילה בניחוח אסיאתי

תאריך הכנה: 02.12.2022

פילה דג אמנון בתיבול אסיאתי, עטוף בבלילה ומטוגן. מנה פשוטה קלה להכנה. הגשתי את הדג המטוגן עם צ'יפס.

מרכיבים / תוספות

- 3 פרוסות פילה אמנון.

להכנת משרה לדג

- 1 כף שמן שומשום.
- 1 כף מירין.
- 2 כפות רוטב פונזו.
- 2 כפות סויה יפנית.
- 1 שן שום קצוצה.
- 1 ס"מ ג'נגי'ר קצוץ דק.

להכנת בלילה לטיגון הדג

- 1/2 כפית אבקת סודה.
- 1/4 כוס קורנפלור.
- 3/4 כוס קמח.
- 1 חלמון.
- 1 כוס מי סודה.

הכנה והערות

1. חתכתי את פילה האמנון לרצועות, וערבבתי עם חומרי המשרה.
2. שמרתי במקרר חצי שעה, למיזוג טעמים.
3. חיממתי במחבת שמן ל 180 מעלות.
4. ערבבתי את חומרי הבלילה.
5. טבלתי את פרוסות הדג בבלילה, וטיגנתי במשך כ 2-3 דקות, עד שהציפוי הזהיב.
6. הגשתי עם צ'יפס.

25.11.2022

מרק גולש בשרי מחמם

תאריך הכנה: 25.11.2022

מרק גולש הונגרי עשיר ומחמם, עם בשר תפוחי אדמה ופפריקה.

מרכיבים / תוספות

- 2 ק"ג בשר חתוך לקוביות בגודל ביס.
- 2 בצלים חתוכים לרצועות דקות.
- 1 כף פפריקה מתוקה.
- 1 כף פפריקה חריפה מעושנת.
- 2 כפיות גרגרי קימל שלם.
- 2 כפות ציר בשר מרוכז של אוקסו.
- 2 עגבניות טריות חתוכות לקוביות.
- 8 תפוחי אדמה, חתוכים לקוביות בגודל ביס

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את קוביות הבשר במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מקוביות הבשר לסיר.
5. השחמתי את קוביות הבשר היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל, עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את שני סוגי הפפריקה, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הפפריקה עלה מהסיר (כ-3 דקות).
10. הוספתי את העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב (כ-3 דקות).
11. הוספתי את הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
12. הוספתי מים עד ל 2/3 גובה הבשר.
13. הוספתי את ציר הבשר המרוכז והקימל.
14. בישלתי בביעבוע כשעתיים עד שהבשר היה רך(מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
15. הוספתי ליטר וחצי מים ואת קוביות תפוחי האדמה, והבאתי לרתיחה.
16. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע כחצי שעה, עד שתפוחי האדמה התרככו.
17. תיקנתי תיבול והגשתי עם לחם מחמצת.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

13.11.2022

כרעי עוף צלויים בתנור

תאריך הכנה: 13.11.2022

כרעי עוף מופרדים לשוק וירך, צלויים בתנור. כרעי עוף עסיסיים עם עור פריך ומושלם. מנה פשוטה וקלה להכנה.

מרכיבים / תוספות

- 4 כרעי עוף מופרדים לשוק וירך.
- 1 כפית מלח גס.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. ייבשתי את נתחי העוף היטב, בעזרת מגבת נייר.
2. תיבלתי את העוף בתבלינים, גם מתחת לעור.
3. הנחתי רשת על תבנית צלייה, והנחתי את נתחי העוף על הרשת. הקפדתי שנתחי העוף לא יגעו אחד בשני, כדי שהעור יצלה היטב, ויעשה פריך.
4. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל 205 מעלות, וצליתי במשך 30 דקות.
5. הוצאתי את התבנית מהתנור. מזגתי מהשומן, שהצטבר בתבנית, על נתחי העוף.
6. החזרתי את התבנית לתנור, וצליתי במשך 10 דקות נוספות.
7. הוצאתי את התבנית מהתנור, והנחתי לכרעי העוף להצטנן במשך 10 דקות לפני ההגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוף שלם צלוי

11.11.2022

מרק כתום קטיפתי

תאריך הכנה: 11.11.2022

מרק כתום עם גזר בטטה ושמנת מתוקה. מרק כתום קטיפתי קל להכנה. מרק מחמם מושלם למנה ראשונה או לארוחה קלה.

מרכיבים / תוספות

- 1 בצל קצוץ גס.
- 3 גזרים קלופים קצוצים גס.
- 1 בטטה קלופה קצוצה לקוביות בינוניות.
- 250 ס"ק שמנת מתוקה 38%.
- 3 שיני שום קצוצות.
- 1/4 כפית אגוז מוסקט.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הירקות עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי מים לכיסוי הירקות.
5. הוספתי אגוז מוסקט, מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול), והבאתי לרתיחה.
6. הנמכתי את חום הכיריים, כיסיתי את הסיר, ובישלתי בביעבוע במשך 40 דקות, עד שהירקות התרככו.
7. הסרתי את הסיר מהכיריים, וטחנתי את הירקות, עם בלנדר מוט, למחית רכה.
8. הוספתי שמנת מתוקה, וערבבתי היטב.
9. תיקנתי תיבול.
10. הגשתי עם פרוסת לחם מחמצת.

11.11.2022

קרם ברולה מסורתי

תאריך הכנה: 11.11.2022

פודינג קרם ברולה אפוי בתנור עם שכבה פריכה של סוכר מקורמל. קרם ברולה קלאסי. קינוח צרפתי מושלם וקל ולהכנה.

מרכיבים / תוספות

- 500מ"ל שמנת מתוקה 38%
- כפית וניל
- 100 גרם סוכר לבן
- 6 חלמונים גודל L
- 6 כפות סוכר דמררה.

הכנה והערות

1. שמתי בסיר קטן שמנת מתוקה ווניל, וחיממתי על אש בינונית עד לסף רתיחה.
2. במהלך חימום השמנת ערבבתי מידי פעם, על מנת למנוע מהשמנת בתחתית הסיר להישרף.
3. טרפתי בקערה סוכר וחלמונים עד שהתערובת תפחה, והפכה בהירה.
4. מזגתי את השמנת המתוקה לתערובת הביצים תוך השוואת טמפרטורות.
5. מזגתי את התערובת לכלים חסיני חום.
6. שמתי את הכלים בתבנית, ומזגתי מים עד למחצית גובה הכלים.
7. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש לחום 120 מעלות, ואפיתי בבן מארי במשך כ 40 דקות עד שהקרם התקשה.
8. הוצאתי את התבנית מהתנור, וציננתי בבן מארי לטמפרטורת חדר.
9. העברתי את הכלים למקרר לארבע שעות.
10. לפני ההגשה פיזרתי סוכר דמררה, וקירמלתי עם מבער.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

11.11.2022

סטייק אנטרקוט ברוטב פלפל ושמנת עם פירה קטיפתי

תאריך הכנה: 11.11.2022

מנה מושחתת מהמטבח הצרפתי. סטייק אנטרקוט צרוב במחבת עם רוטב פלפל ושמנת. לצד הסטייק הגשתי פירה תפוחי אדמה קטיפתי עם חמאה. מנה מורכבת להכנה אך מדהימה.

מרכיבים / תוספות

להכנת פירה תפוחי אדמה עם חמאה

- 1.5 ק"ג תפוחי אדמה לבנים.
- 200 גרם חמאה קרה חתוכה לקוביות.
- 250 גרם חלב.
- מלח גס.

להכנת סטייק אנטרקוט ברוטב פלפל ושמנת

- 3 פרוסות סטייק אנטרקוט במשקל 250 גרם כל אחת.
- 1 כפית מלח גס.
- 2 כפות פלפל שחור גרוס.
- 2 בצלצלי שאלוט קצוצים לרצועות דקות.
- 2 כפות חמאה.
- 2 כפות קוניאק.
- 100 מ"ל יין לבן.
- תיבולית צלי של קנור.
- 70 מ"ל /מנת מתוקה 38%.

הכנה והערות

הכנתי פירה תפוחי אדמה קטיפתי

1. שמתי בסיר את תפוחי האדמה עם 2.5 ליטר מים ו 2 כפות מלח גס.
2. הרתחתי את המים, ובישלתי בביעבוע במשך 40 דקות, עד שתפוחי באדמה התרככו.
3. סיננתי את תפוחי האדמה מהמים, ובעודם חמים קילפתי אותם.
4. החזרתי את תפוחי האדמה לסיר, ובעזרת ממחה תפוחי אדמה מעכתי אותם למחית רכה.
5. שמתי את הסיר על אש נמוכה, ובישלתי תוך ערבוב במשך 5 דקות על מנת לאדות את עודפי הנוזלים.
6. במקביל הרתחתי את החלב.
7. השארתי את הסיר על הכיריים, מעל להבה נמוכה, והוספתי את קוביות החמאה לסיר. הוספתי מספר קוביות כל פעם, וערבבתי היטב עד שהחמאה נבלעה בתפוחי האדמה. לאחר שהחמאה נבלעה הוספתי מנת חמאה נוספת.
8. השארתי את הסיר על הכיריים, מעל להבה נמוכה, והוספתי את החלב לסיר. הוספתי שליש מהחלב כל פעם, וערבבתי היטב עד שהחלב נבלע בתפוחי האדמה. לאחר שהחלב נבלע הוספתי מנת חלב נוספת.
9. תיבלתי במלח גס, והשארתי על הכיריים מעל להבה נמוכה מאוד. **הערה**: אני עובד עם כיריים אינדוקציה שמאפשרים לי לשמור את פירה תפוחי האדמה בחום **מאוד** נמוך. בכיריים רגילות מומלץ לשמור את מחית תפוחי האדמה מעל ביין מארי (מים מבעבעים לא רותחים).

הכנתי סטייק אנטרקוט ברוטב פלפל ושמנת

1. המסתי תיבולית צלי של קנור ב 50 מ"ל מים רותחים.
2. ערבבתי בקערה 2 כפות פלפל שחור גרוס וכפית מלח גס.
3. ייבשתי את נתחי סטייק האנטרקוט בעזרת מגבת נייר.
4. תיבלתי את נתחי הסטייק בתערובת התבלינים משני הצדדים.
5. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה.
6. לאחר שהחלו לעלות מהשמן אדים ראשונים, העברתי את נתחי הסטייק למחבת, והשחמתי היטב משני הצדדים.
7. לאחר שהסטייקים הושחמו, הוספתי למחבת את הקוניאק. הבערתי את הקוניאק, וחיכיתי עד שהלהבה דעכה.
8. העברתי את נתחי הסטייק לקערה.
9. המסתי במחבת את החמאה.
10. הוספתי את רצועות השאלוט וטיגנתי במשך כ 2 דקות.
11. הוספתי את היין, קרצפתי את תחתית המחבת, ובישלתי ברתיחה עד שהיין התאדה, ובמחבת נשאר סירופ סמיך.
12. הוספתי את התיבולית עם המים, הבאתי לרתיחה, ובישלתי ברתיחה במשך כ 3 דקות.

13. הוספתי את השמנת המתוקה, הבאתי לרתיחה, ובישלתי ברתיחה במשך כ 3 דקות.
14. החזרתי את נתחי הסטייק לסיר, יחד עם הנוזלים שהצטברו בקערה, ובישלתי על להבה נמוכה במשך כ 2 דקות.

הרכבתי והגשתי את המנה

1. מזגתי רוטב פלפל ושמנת על צלחת הגשה.
2. שמתי נתח סטייק אנטרקוט על הרוטב.
3. שמתי פירה תפוחי אדמה קטיפתי לצד נתח הסטייק.
4. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סטייק עם רוטב פלפל צרפתי; פירה תפוחי אדמה של רבושון

06.11.2022

קציצות בקר רכות ברוטב עגבניות מזרחי

תאריך הכנה: 06.11.2022

קציצות בקר רכות ונימוכות מבושלות ברוטב עגבניות בתיבול מזרחי. מנה פשוטה להכנה וטעימה מאוד.
הגשתי את הקציצות עם אורז לבן.

מרכיבים / תוספות

להכנת קציצות בקר רכות

- 1/2 ק"ג בשר טחון.
- 4 כפות פירורי לחם.
- 5 כפות מים.
- 1 כפית ראס אל חנות.
- 1 כפית מלח גס.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.

להכנת רוטב עגבניות בסגנון מזרחי

- 1 בצל קצוץ דק.
- 4 שיני שום שקצוצות גס.
- 100 גרם רסק עגבניות.
- 800 גרם מיץ עגבניות ללא גרעינים (פאסטה של מוטי).
- 1 בטטה מגורדת על פומפיה.
- 1/2 כפית סוכר.
- 1/2 כפית קינמון.
- 1 כפית מלח גס.
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

הכנתי את עיסת הקציצות

1. ערבבתי בקערה קטנה את פירורי הלחם והמים, והנחתי למים לרכך את פירורי הלחם במשך 5 דקות.
2. ערבבתי היטב את פירורי הלחם ושאר חומרי קציצות הבשר.
3. הנחתי בצד במשך 30 דקות למיזוג טעמים.

הכנתי את רוטב העגבניות בסגנון מזרחי.

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
5. הוספתי את מיץ העגבניות, הבטטה המגורדת והתבלינים לסיר.
6. הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את מיץ העגבניות לרתיחה.

בישלתי את הקציצות ברוטב

1. לאחר שמיץ העגבניות הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי את הקציצות לסיר.
2. בישלתי במשך כשעה על חום נמוך בביעבוע קל.
3. תיקנתי תיבול, והגשתי עם אורז לבן

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב; רוטב עגבניות לפסטה

29.10.2022

קציצות נימוחות עם ירקות ורוטב עשיר טעמים

תאריך הכנה: 29.10.2022

קציצות בקר נימוחות מבושלות עם מגוון ירקות בציר עוף, עשבי תיבול ולימון פרסי. קציצות טעימות מאוד, מושלמות לצד אורז לבן או קוסקוס.

מרכיבים / תוספות

להכנת קציצות בקר נימוחות

- 1 ק"ג בשר טחון.
- 8 כפות פירורי לחם.
- 8 כפות חלב שקדים.
- 2 ביצים.
- תערובת תבלינים הכוללת:
  - 1 כפית מלח גס.
  - 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
  - 1/2 כפית טימין יבש.
  - 1/2 כפית רוזמרין יבש.
  - 1/2 כפית שום גבישי.
  - 1/2 כפית צ'ילי גרוס.

להכנת רוטב עשיר טעמים

- 2 בצלים קצוצים גס.
- 3 גזרים קצוצים לטבעות בגודל ביס.
- 5 תפוחי אדמה לבנים חתוכים לקוביות בגודל ביס.
- 1 זוקיני חתוך לקוביות בגודל ביס.
- 2 באק צ'וי קצוצים גס.
- 5 שיני שום קצוצות
- 1 כפית כורכום.
- 4 לימון פרסי שבור.
- 2 ליטר ציר עוף שהכנתי מראש.

הכנה והערות

הכנתי את קציצות הבקר

1. ערבבתי בקערה קטנה את פירורי הלחם וחלב השקדים, והנחתי לנוזל לרכך את פירורי הלחם במשך 5 דקות.
2. ערבבתי בקערה את כל חומרי קציצות הבקר, ולשתי היטב.
3. הנחתי את התערובת במקרר במשך 30 דקות למיזוג טעמים.

הכנתי את הרוטב

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את הגזר ותפוחי האדמה, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 5 דקות נוספות.
4. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
5. הוספתי את הכורכום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הכורכום עלה מהסיר (כ-3 דקות).
6. הוספתי את הציר לסיר.
7. שמתי את הלימון הפרסי ברשת קטנה (כדי שאוכל להוציאו בסיום הבישול) והכנסתי לסיר.
8. הוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).

בישלתי את הקציצות ברוטב

1. הכנתי מהתערובת קציצות עגולות.
2. הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
3. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה, הוספתי לסיר את הקציצות (הרוטב צריך להיות על סף רתיחה כדי שהקציצות לא תתפרקנה).
4. הנמכתי את חום הכיריים, כיסיתי את הסיר עם מכסה, ובישלתי בביעבוע במשך 25דקות.
5. לאחר 25 דקות, הוספתי לסיר את הבאק צ'וי והזוקיני, והמשכתי לבשל בביעבוע עוד 15 דקות.
6. תיקנתי תיבול והגשתי עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב; ציר עוף צלול (בהיר)

28.10.2022

מרק עוף צח עם רצועות קישואים

תאריך הכנה: 28.10.2022

מרק עוף צח ללא אבקת מרק. את המרק הכנתי מציר עוף ביתי. לפני ההגשה הוספתי למרק רצועות קישואים. מרק מושלם. מנה ראשונה מוצלחת.

מרכיבים / תוספות

להכנת ציר עוף בהיר

הכמויות מספיקות להכנת 4 ליטר ציר עוף בהיר. להכנת המרק השתמשתי בליטר ציר עוף. את יתרת הציר הקפאתי בשקיות זיפ לוק לשימוש עתידי.

הציר עוף לא מתובל במלח. את המלח אני מוסיף בעת השימוש בציר.

- 1 ק"ג כנפי עוף.
- 1 ק"ג גרונות הודו.
- 6 גבעולי סלרי חתוכים גס.
- 2 בצלים, עם הקליפה, חתוכים לרבעים.
- 3 גזרים חתוכים לרבעים.
- 4 שיני שום חצויות.
- 3 עלי מרווה.
- 8 עלי טימין.

להכנת תוספת למרק

- 1 זוקיני מגורד על פומפיה.

הכנה והערות

Blanching – שטפתי את העוף

1. שמתי את חלקי העוף בסיר גדול, וכיסיתי אותם במים.
2. הרתחתי את המים בסיר. במהלך הרתיחה התגבש קצף, ולכלוך רב צף.
3. סיננתי את חלקי העוף ושטפתי אותם היטב.

הכנתי את הציר

1. שמתי בסיר את חלקי העוף השטופים, את הירקות ו5 ליטר מים.
2. שמתי את הסיר על אש גבוהה, והרתחתי את המים, מידי פעם קיפיתי קצף שהתגבש.
3. לאחר שהמים רתחו, הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע עדין, במשך שעתיים.
4. לאחר שעתיים סיננתי את הציר.

הכנתי את המרק עוף צח עם רצועות קישואים.

1. שמתי ליטר ציר עוף בסיר.
2. הוספתי את רצועות הקישואים, ותיבלתי במלח ופלפל.
3. הרתחתי את הציר, ובישלתי ברתיחה עדינה במשך 10 דקות, עד שרצועות הקישואים התרככו.
4. תיקנתי תיבול, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף צלול (בהיר)

28.10.2022

עוף צלוי בתנור עם אורז ובטטה צלויה

תאריך הכנה: 28.10.2022

כרעי עוף צלויים בתנור עם עור קריספי ובשר עסיסי במיוחד. את כרעי העוף הצלויים הגשתי עם אורז מאודה בציר עוף וטבעות בטטה צלויות. מנה עיקרית טעימה מאוד וקלה להכנה.

מרכיבים / תוספות

להכנת כרעי עוף צלויים

- 6 כרעי עוף מופרדים לשוק וירך.
- תערובת תבלינים הכוללת:
  - 1/2 כף מלח גס.
  - 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
  - 1/2 כפית שום גבישי.
  - 1/2 כפית טימין מיובש.
  - 1/2 כפית רוזמרין מיובש.

להכנת אורז מאודה בציר עוף

- 2 כוסות אורז בסמטי.
- 3.5 כוסות ציר עוף ביתי, שהכנתי מראש.
- 1.5 כפיות מלח.

להכנת טבעות בטטה צלויות

- 3 בטטות פרוסות לטבעות בעובי 1 ס"מ.
- 4 כפות שמן זית
- עלים מ 4 גבעולי טימין.
- מלח גס.

הכנה והערות

הכנתי כרעי עוף צלויים בתנור

1. חיממתי תנור לחום 205 מעלות בטורבו.
2. ייבשתי היטב את כרעי העוף עם מגבת נייר.
3. תיבלתי את העוף מכל הצדדים בתערובת התבלינים, גם מתחת לעור.
4. שמתי רשת על תבנית אפייה.
5. שמתי על הרשת את העוף המתובל.
6. הכנסתי את התבנית לתנור החם ל 30 דקות.
7. הוצאתי את התבנית, והרטבתי מעט את העוף בנוזלי הצלייה, שהצטברו בתחתית התבנית.
8. החזרתי את התבנית, עם העוף לתנור, והמשכתי לצלות כ 15 דקות נוספות (עד ששוקי העוף הגיעו לטמפרטורה פנימית של 74 מעלות).
9. הוצאתי את התבנית מהתנור, כיסיתי בנייר כסף מחורר, והשארתי לנוח כ 10 דקות.

הכנתי אורז מאודה

1. שמתי את כל מצרכי האורז המאודה בסיר, והרתחתי את המים.
2. לאחר שהמים רתחו, הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, כיסיתי את הסיר, ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.
3. לאחר 20 דקות בישול, כיביתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
4. לאחר 10 דקות אוררתי את האורז, כיסיתי את הסיר, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.

הכנתי טבעות בטטה צלויות

1. חיממתי תנור לחום 205 מעלות בטורבו.
2. שמתי את טבעות הבטטה על תבנית אפייה.
3. מרחתי את טבעות הבטטה בשמן זית, ותיבלתי במלח ובטימין.
4. צליתי בתנור במשך 20 דקות, עד שטבעות הבטטה התרככו.

הגשתי את העוף צלוי בתנור עם אורז ובטטה צלויה

1. שמתי כף אורז בצלחת הגשה.
2. שמתי לצד האורז נתח עוף צלוי, ושלוש טבעות בטטה.
3. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף צלול (בהיר); עוף שלם צלוי; אורז מאודה - שיטת הכנה

28.10.2022

פודינג שקדים פרווה בניחוח מי וורדים

תאריך הכנה: 28.10.2022

חלב שקדים מתובל בסוכר, תמצית שקדים ומי ורדים ומוסמך בעזרת ג'לטין. פודינג פרווה קל להכנה. קינוח מושלם לארוחה בשרית כשרה.

מרכיבים / תוספות

- 7 גרם ג'לטין.
- 35 גרם מים.
- 500 גרם חלב שקדים.
- 100 גרם סוכר לבן.
- 1/2 כפית תמצית שקדים.
- 2 כפות מי ורדים.

הכנה והערות

1. ערבבתי את הג'לטין עם המים, וקיררתי במקרר 15 דקות עד שנוצרה מסת ג'לטין.
2. חיממתי את חלב השקדים והסוכר לרתיחה.
3. הסרתי מהאש והוספתי לסיר את מסת הג'לטין.
4. ערבבתי היטב עד שכל מסת הג'לטין נמסה.
5. הוספתי את תמצית השקדים ואת מי הורדים, וערבבתי.
6. העברתי את התערובת לקערות הגשה, כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי ללילה למקרר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ג'לטין

22.10.2022

תבשיל עוף עם תפוחי אדמה וירקות ברוטב אדום

תאריך הכנה: 22.10.2022

תבשיל קדירה הכולל כרעי עוף מבושלים בישול איטי ברוטב אדום עם תפוחי אדמה וירקות. תבשיל קדירה מפנק וריחני. הגשתי את כרעי העוף עם קוסקוס, שספג את הרוטב העשיר. מנה מושלמת לארוחת צהריים קלה.

מרכיבים / תוספות

- 4 כרעי עוף עם עור, מופרדים לשוק וירך.
- 2 בצלים קצוצים לקוביות גדולות.
- 2 גזרים קצוצים לטבעות גדולות.
- 3 שיני שום קצוצות גס.
- 1 כף פפריקה מתוקה.
- 100 גרם רסק עגבניות.
- 5 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות גדולות.
- 1 באק צ'וי חתוך גס.
- 500 גרם ציר ירקות.
- 100 גרם רביכה זהובה, שהכנתי מראש והקפאתי. הרביכה משמשת להסמכת הרוטב. קישור להסבר איך מכינים רביכה. לחילופין ניתן להסמיך את הרוטב עם קורנפלור.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את נתחי העוף עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את נתחי העוף במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את נתחי העוף לסיר.
5. השחמתי את נתחי העוף היטב בסיר מכל הצדדים.
6. לאחר שנתחי העוף הושחמו היטב, העברתי אותם לקערה.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את הפפריקה, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הפפריקה עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
12. הוספתי את נתחי העוף, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
13. הוספתי כוס מים ואת ציר הירקות.
14. הוספתי תפוחי האדמה, וערבבתי היטב.
15. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
16. בישלתי במשך 40 דקות על חום נמוך בביעבוע קל.
17. לאחר 40 דקות בישול, הוספתי את הבק צ'וי, וערבבתי היטב.
18. המשכתי לבשל במשך 20 דקות נוספות על חום נמוך בביעבוע קל.
19. הוספתי את הרביכה לרוטב, ובישלתי תוך ערבוב מספר דקות, עד שהרוטב הסמיך.
20. תיקנתי תיבול.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; רביכה Roux

21.10.2022

קרם ברולה עם בננות מקורמלות

תאריך הכנה: 21.10.2022

פודינג קרם ברולה מתקתק עם קוביות בננה מקורמלות ושכבת סוכר מקורמל פריכה. אפשר להכין את המנה באותו האופן ללא הבננות. קינוח מושלם מהמטבח הצרפתי. קל להכנה ומושלם לאירוח.

מרכיבים / תוספות

- 500 מ"ל שמנת מתוקה 38%.
- 1 כף תמצית וניל.
- 100 גרם סוכר לבן.
- 6 חלמונים מביצים גודל L.
- 2 בננות חתוכות לטבעות עבות.
- סוכר דמררה לציפוי קרם הברולה.

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל-120 מעלות.
2. חיממתי שמנת מתוקה עד לסף רתיחה.
3. תוך כדי חימום ערבבתי את השמנת מידי פעם, כדי שתחתית השמנת לא תישרף.
4. טרפתי בקערה סוכר וחלמונים עד שהתערובת הפכה לתפוחה ובהירה.
5. מזגתי את השמנת המתוקה לתערובת הביצים תוך השוואת טמפרטורות.
6. הוספתי את הוניל לתערובת, וערבבתי.
7. שמתי קוביות בננה בקעריות אישיות חסינות אש.
8. מזגתי את התערובת לקעריות.
9. שמתי את הקעריות בתבנית אפייה.
10. מזגתי לתבנית האפייה מים עד למחצית גובה הקעריות.
11. הכנסתי את התבנית לתנור ואפיתי במשך 35 דקות עד שקרם התקשה מעט. (האפייה בתוך תבנית עם מים נקראית בן מארי).
12. בסיום האפייה הוצאתי את התבנית מהתנור, והשארתי את הקעריות בתוך הבן מארי (בתוך המים) עד הקרם הצטנן לטמפרטורת חדר.
13. העברתי את הקעריות למקרר למשך 6 שעות (יש לקרר את הקרם לפחות שעתיים, בהכנה מראש ניתן לשמור אותו במקרר 24 שעות).
14. לפני ההגשה פיזרתי על הקרם, בעודו קר, סוכר דמררה וקרמלתי עם ברנר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

21.10.2022

בצק עלים במילוי פילה סלמון ותרד

תאריך הכנה: 21.10.2022

סלמון וולינגטון: בצק עלים במילוי פילה סלמון ותרד, אפוי בתנור. את המאפה הגשתי עם רוטב הולנדייז מתובל ברכז רימונים. מנה עיקרית מדהימה, קלה להכנה ומומלצת מאוד.

מרכיבים / תוספות

להכנת מלית לוולינגטון סלמון

- 8 פרוסות פילה סלמון.
- 2 חבילות בצק עלים מצונן של שמרית במשקל 300 גרם.
- 400 גרם תרד.
- 5 בצלי שאלוט קצוצים לרצועות דקות
- 4 שיני שום קצוצות דק.
- 2 כפות רכז רימונים.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

להכנת רוטב הולנדייז עם רכז רימונים

- 2 חלמונים.
- 2 כפות מים קרים.
- 100 גרם חמאה מומסת.
- 1/2 כפית מלח דק.
- 2 כפות רכז רימונים.

הכנה והערות

בישלתי את התרד בישול מקדים

1. שמתי את התרד במחבת גדולה.
2. הוספתי למחבת את השום, בצלי השאלוט, המלח והשמן.
3. טיגנתי על אש בינונית גבוהה, תוך ערבוב מידי פעם, עד שהרד איבד את נפחו, וכל נוזלי התרד התאדו.
4. העברתי לקערה, והנחתי בצד עד שהתרד הצטנן לטמפרטורת חדר.

מילאתי את בצק העלים בסלמון ותרד

1. ייבשתי את נתחי הסלמון היטב עם מגבת נייר.
2. מרחתי את פרוסות הסלמון ברכז רימונים.
3. תיבלתי את פרוסות הסלמון במלח גס ופלפל שחור גרוס.
4. פרסתי את בצק העלים, וחתכתי כל בצק ל 4 לדפים. הערות בנושא בצק העלים:
    1. השתמשתי בבצק עלים מצונן. הבצק המצונן מרודד מראש לעלה דק. אם הייתי משתמש בבצק עלים קפוא הייתי מרדד אותו, בין שני דפי אפייה, לפני השימוש.
    2. בצק עלים מכיל שומן. יש לשמור את הבצק קר כדי שהשומן לא ימס. לכן מומלץ לעבוד כל פעם עם חבילה אחת, ולשמור את החבילה השנייה במקרר.
5. שמתי במרכז כל בצק עלים פילה סלמון ומעט תרד, וסגרתי עם שולי בצק העלים.
6. שמתי את הגלילות על תבנית מכוסה בנייר אפייה.
7. שמרתי המקרר עד לשעת הארוחה.

אפיתי את הסלמון וולינגטון

1. חיממתי תנור ל 180 מעלות טורבו.
2. מרחתי מעט חלמון על בצק העלים.
3. הכנסתי את הוולינגטון סלמון לתנור, ואפיתי במשך 30 דקות (עד שהבצק היה זהוב).

הכנתי רוטב הולנדייז עם רכז רימונים

1. הקצפתי בקערה את החלמונים והמים הקרים יחד עד שהם שילשו את נפחם (ככל שנכניס יותר אוויר לתערובת הרוטב יהיה יותר אווירי).
2. העברתי את הקערה לסיר, ובישלתי על חום מאוד נמוך תוך הקצפה במשך 3 דקות, עד שהתערובת הסמיכה. **הערה חשובה**: אני עובד עם כיריים אינדוקציה שמאפשרים לי לבשל בחום **מאוד** נמוך. בכיריים רגילות מומלץ לבצע את בישול החלמונים מעל ביין מארי (מים מבעבעים לא רותחים).
3. המסתי את החמאה במחבת קטנה.

4. הוספתי את החמאה לתערובת החלמונים תוך כדי טריפה מתמדת, מעט כל פעם. הוספתי מנה נוספת של חמאה רק לאחר שמנת החמאה נבלעה ברוטב.
5. תיבלתי במעט מלח ורכז רימונים.

הגשתי את בצק העלים במילוי פילה סלמון ותרד עם רוטב ההולנדייז

1. שמתי בצלחת הגשה מנת בצק עלים במילוי פילה סלמון ותרד.
2. מזגתי מעט רטוב הולנדייז.
3. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

Beef wellington / ביף וולינגטון; רוטב הולנדייז

21.10.2022

פטריות ממולאות בגבינות ועשבי תיבול

תאריך הכנה: 21.10.2022

פטריות ממולאות בגבינות, עשבי תיבול ופרוסות שאלוט. אפיתי את הפטריות הממולאות והגשתי כמנה ראשונה בארוחת שישי. פטריות ממולאות בגבינות הינה מנה מדהימה קלה להכנה.

מרכיבים / תוספות

- 14 פטריות גדולות.
- 3 בצלצלי שאלוט קצוצים דק.
- 5 כפות גבינת מוצרלה מגורדת.
- 5 כפות גבינת פרמזן מגורדת.
- 3 כפות פירורי לחם.
- 1 כף פטרוזיליה יבשה.
- 1/2 כף שום גבישי.
- 2 כפות גבינת שמנת.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
- שמן זית.

הכנה והערות

1. שטפתי את הפטריות היטב מחול.
2. הורדתי את רגלי הפטריות, והנחתי את הפטריות בתבנית מוכסה בנייר אפייה.
3. קצצתי את רגלי הפטריות, ושמתי בקערה.
4. הוספתי לקערה את שאר המצרכים, מלבד השמן.
5. מילאתי את הפטריות במלית, ושמתי בתבנית עם נייר אפיה, כאשר המלית כלפי מעלה.
6. זילפתי על הפטריות מעט שמן זית.
7. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות במשך כ-20 דקות.
8. הוצאתי את התבנית מהתנור ונתתי לפטריות להצטנן בטמפרטורת חדר במשך כ 5 דקות לפני ההגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פטריות ממולאות

16.10.2022

קדירת שוקי עוף ושומר ברוטב עשבי תיבול ולימון

תאריך הכנה: 16.10.2022

תבשיל קדירה הכולל שוקי עוף ושומר מבושלים ברוטב עשיר של עשבי תיבול ולימון. את הרוטב הסמכתי עם רביכה זהובה. את תבשיל הקדירה הגשתי עם אורז מבושל בציר ירקות.

מרכיבים / תוספות

להכנת קדירת שוקי עוף ושומר ברוטב עשבי תיבול לימון

- 12 שוקי עוף.
- 4 בצלים חתוכים לקוביות גדולות.
- 3 גבעולי סלרי (הגבעולים ללא העלים) חתוכים לרצועות.
- 9 שיני שום שלמות.
- 4 ראשי שומר (ללא הגבעולים) חתוכים לרבעים.
- בוקה גרני הכולל:
  - העלים של שלושת גבעולי הסלרי.
  - 3 עלי דפנה.
  - 1 גבעול מרווה.
  - 6 גבעולי טימין.
- מיץ מ 1/2 לימון.
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם

להכנת רביכה זהובה

- 25 גרם שמן קנולה.
- 25 גרם קמח.

להכנת ציר ירקות

- הגבעולים של 3 ראשי השומר, ששימשו להכנת תבשיל הקדירה.
- 2 בצלים, עם הקליפה, חתוכים לרבעים.
- 2 שיני שום שלמות.
- 3 גבעולי סלרי (עלים וגבעול).
- 2 ליטר מים.

להכנת אורז מאודה

- 400 סמ"ק אורז בסמטי.
- 700 סמ"ק ציר ירקות.
- 1 כפית מלח.

הכנה והערות

הכנתי רביכה

1. חיממתי את השמן במחבת על אש בינונית.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב עד שקיבלתי עיסה סמיכה.
3. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי תוך ערבוב מידי פעם, במשך 5 דקות.
4. הסרתי את הרביכה מהכיריים, והנחתי לרביכה להצטנן במשך שעתיים לטמפרטורת חדר. (חשוב לצנן את הרביכה לפני הוספתה לרוטב החם, אחרת ייווצרו גושים ברוטב).

הכנתי את תבשיל קדירת שוקי עוף ושומר ברוטב עשבי תיבול לימון

1. קשרתי את עלי הסלרי, עלי הדפנה, עלה המרווה ועלי הטימין לבוקה גרני.
2. ייבשתי היטב את שוקי העוף עם מגבת נייר.
3. תיבלתי את שוקי העוף במלח ופלפל.
4. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
5. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את שוקי העוף לסיר.
6. השחמתי את שוקי העוף היטב בסיר.
7. העברתי את שוקי העוף לקערה, ושמרתי בצד.
8. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
9. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
10. הוספתי את גבעולי הסלרי, וטיגנתי תוך ערבוב במשך דקה.
11. הוספתי את השומר, וטיגנתי תוך ערבוב במשך דקה.
12. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
13. הוספתי את העוף, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
14. הוספתי 1 כוס מים.
15. הוספתי את הבוקה גרני.
16. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
17. בישלתי בביעבוע במשך 40 דקות (לאחר 20 דקות הפכתי את שוקי העוף כדי שכל החלקים יהיו בנוזל).
18. לאחר 40 דקות בישול הוצאתי את הבוקה גרני מהסיר.
19. הוספתי את המיץ מחצי הלימון.
20. הוספתי את הרביכה לרוטב, ובישלתי תוך ערבוב מספר דקות, עד שהרוטב הסמיך.
21. תיקנתי תיבול.

הכנתי ציר ירקות

1. שמתי את כל המצרכים בסיר, והבאתי לרתיחה (במהלך הרתיחה קיפיתי קצף).
2. לאחר שהמים הגיע לרתיחה, הנמכתי את חום הכיריים ובישלתי בביעבוע במשך 50 דקות.
3. סיננתי את הציר.
4. שמרתי 700 סמ"ק לבישול האורז, והקפאתי בשקיות זיפ לוק את שאר הציר לשימוש עתידי.

הכנתי אורז מאודה

1. שמתי את כל מצרכי האורז המאודה בסיר, והרתחתי את המים.
2. לאחר שהמים רתחו, הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, כיסיתי את הסיר, ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.
3. לאחר 20 דקות בישול, כיביתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
4. לאחר 10 דקות אוררתי את האורז, כיסיתי את הסיר, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.

הגשתי את קדירת שוקי עוף ושומר ברוטב עשבי תיבול לימון עם האורז המאודה.

1. הנחתי בצלחת הגשה מעט אורז, ולידו שוקי עוף ורוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; ציר ירקות; רביכה Roux; אורז מאודה - שיטת הכנה

16.10.2022

סלט עלים ירוקים עם גבינת צאן רימונים ופקאן מסוכר

תאריך הכנה: 16.10.2022

סלט מרענן הכולל עלים ירוקים, רצועות תפוח עץ חמצמץ, גבינת צאן, אגוזי פקאן וגרעיני רימון טרי. הסלט תובל בויניגרייט רימונים. סלט חגיגי קל להכנה. מנה ראשונה מומלצת.

מרכיבים / תוספות

להכנת סלט עלים ירוקים

- 6 חופנים של לקט עלים ירוקים לסלט.
- 3 בצלים ירוקים קצוצים לרצועות באורך חצי ס"מ.
- 1 תפוח ירוק חמצמץ חתוך לקוביות דקות.
- 1 חבילה פרומעז חתוכה לטבעות דקות.
- 1 כפית מלח גס.

להכנת ויניגרייט רימונים

- 6 כפות שמן זית.
- 1 כף חומץ בן יין לבן.
- 2 כפות רכז רימונים.

לעיטור הסלט

- 100 גרם פקאן מסוכר.
- 6 כפות גרעיני רימונים.

הכנה והערות

1. שמתי את כל מרכיבי הסלט בקערה גדולה.
2. ערבבתי היטב את חומרי וינגרייט הרימונים.
3. מזגתי את הויניגרייט רימונים על הסלט, וערבבתי היטב.
4. שמתי את הסלט על שש צלחות הגשה אישיות.
5. עיטרתי עם פקאן מסוכר וגרגרי רימון.
6. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים

16.10.2022

עוגת שוקולד נוזלית

תאריך הכנה: 16.10.2022

גרסה פרווה של עוגת שוקולד אישית חמה. עוגת השוקולד פריכה מבחוץ ונוזלית מבפנים. קינוח מושחת, טעים וקל להכנה.

מרכיבים / תוספות

- 100 גרם שוקולד מריר.
- 100 גרם מחמאה.
- 2 ביצים שלמות + 2 חלמונים.
- 120 גרם סוכר.
- 100 גרם קמח עוגות.

הכנה והערות

1. המסתי את המחמאה והשוקולד במיקרוגל במשך כדקה, וערבבתי היטב
2. ערבבתי במטרפה את הביצים והסוכר.
3. מזגתי את השוקולד המומס לתערובת הביצים, וערבבתי.
4. הוספתי את הקמח, וערבבתי.
5. שימנתי בתרסיס שמן תבניות סופלה אישיות.
6. פיזרתי סוכר על דפנות קעריות הסופלה.
7. מזגתי את הבלילה לתבניות (העוגה מתנפחת בתנור לכן מזגתי מהבלילה עד לכ 80% מנפח התבנית).
8. שמרתי את הקעריות במקרר עד למועד ההגשה.
9. אפיתי בתנור, שחומם מראש ל 180 מעלות, במשך 10 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוגת שוקולד מותך (עוגת לבה)

11.10.2022

ספגטי ברוטב בטטה קרמי

תאריך הכנה: 11.10.2022

ספגטי ברוטב בטטה קרמי. מנה חלבית קלה להכנה. שילוב טעמים מושלם של בטטה, חלב, עלי מרווה, צנובר ופרמזן מגוררת. מנה מתאימה לארוחת צהריים או ערב

מרכיבים / תוספות

- 3 בטטות קטנות
- 1.5 כוסות חלב
- חבילה ספגטי מספר 8
- 2 כפות צנוברים
- 6 עלי מרווה
- 2 כפות חמאה
- 2 שיני שום קצוצות
- 2 כפות שמן זית
- 1.5 כפית מלח
- 0.5 כפית פלפל
- כוס גבינת פרמזן גרוסה

הכנה והערות

הכנתי את רוטב הבטטה הקרמי

1. חרצתי את הבטטות עם מזלג, ושמתי אותן בקערה עם מעט מים.
2. כיסיתי את הקערה, ובישלתי במיקרוגל במשך 6 דקות.
3. הוצאתי את הקערה מהמיקרוגל, והפכתי את הבטטות.
4. כיסיתי את הקערה, ובישלתי במיקרוגל במשך 6 דקות נוספות.
5. קילפתי את הבטטות הרכות.
6. מעכתי את תוכן הבטטות לפירה.
7. הוספתי את החלב, ערבבתי היטב ושמרתי בצד.
8. המסתי את החמאה במחבת גדולה על להבה בינונית.
9. הוספתי את הצנובר והמרווה, וטיגנתי תוך ערבוב, במשך כ-7 דקות, עד שהצנוברים השחימו מעט, וריח המרווה עלה מהמחבת.
10. העברתי לקערה, ושמרתי בצד.
11. הוספתי את שמן הזית ואת השום למחבת, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 5 דקות, עד שריח השום עלה מהמחבת.
12. הוספתי למחבת את תערובת הבטטה והחלב, המלח והפלפל, וערבבתי היטב.
13. הורדתי את המחבת מהכיריים ושמרתי בצד.

בישלתי את הספגטי

1. הרתחתי בסיר גדול 5 ליטר מים.
2. לאחר שהמים הגיעו לרתיחה הוספתי להם 2 כפות מלח, וערבבתי היטב. מי בישול פסטה צריכים להיות מעט מלוחים (כמו מי ים).
3. הוספתי את הספגטי, ובישלתי במשך כ-8 דקות במים רותחים עם בעבוע חזק עד שהספגטי היה במרקם אל דנטה. פסטה נהוג לבשל במים רותחים עם בעבוע חזק. וזאת כדי שהפסטה תזוז תוך כדי הבישול, ולא תידבק.
4. שמרתי בצד 1.5 כוסות ממי הבישול של הספגטי.
5. סיננתי את הספגטי.

השלמתי את הכנת הספגטי ברוטב בטטה קרמי

1. חיממתי את המחבת עם תערובת הבטטה, והוספתי למחבת את הספגטי.
2. ערבבתי פנימה את הפרמזן, תערובת הצנוברים ומי הבישול של הספגטי.
3. הגשתי עם מעט פרמזן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה עם רוטב קרם בטטה; פסטה - עקרונות הכנה

30.09.2022

פודינג צ'יה פרווה עם תאנים טריות

תאריך הכנה: 30.09.2022

פודינג צ'יה סמיך עם תאנים טריות ופצפוצי ג'לי נעימים לחיך. משיקולי כשרות השתמשתי בחלב שקדים.

מרכיבים / תוספות

להכנת פודינג צ'יה

- 3 כוסות חלב שקדים.
- 3/4 כוס זרעי צ'יה שחורים.
- 6 כפות סוכר לבן.

לעיטור פודינג צ'יה

- 12 תאנים טריות חתוכות לרבעים.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל מצרכי הפודינג בקערה במשך מספר דקות עד שהסוכר נמס בחלב השקדים.
2. לאחר 5 דקות ערבבתי שוב היטב.
3. שמרתי במקרר למשך לילה.
4. העברתי את הפודינג לקעריות הגשה אישיות.
5. פיזרתי מעל תאנים טריות.
6. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פודינג צ'יה - קינוח פשוט על בסיס זרעי צ'יה

30.09.2022

נתחי עוף ובטטה ברוטב קארי ירוק וריחני

תאריך הכנה: 30.09.2022

תבשיל אסיאתי הכולל נתחי פרגית ובטטה מבושלים ברוטב קרם קוקוס ומחית קארי ירוק. מחית הקארי מוסיפה לתבשיל ניחוח עז ומעשירה את טעמו. הוספתי לרוטב פלפלים צ'ילי חתוכים שהוסיפו לו חריפות קלה.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג נתחי פרגית חתוכים לקוביות בגודל ביס.
- 1 בטטה חתוכה לקוביות גדולות.
- 1 בצל גדול חתוך לקוביות.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 5 ס"מ שורש זנגוויל קצוץ דק.
- 3 פלפלים צ'ילי אדומים חתוכים לטבעות בעובי 1 ס"מ **עם הגרעינים**. המנה מעט חריפה. אם אתם מעדיפים מנה פיקנטית ולא חריפה, הוציאו את הגרעינים מהפלפלים, או השתמשו בפלפל אחד עם גרעינים.
- 2 כפות מחית קארי ירוק.
- 500 סמ"ק קרם קוקוס.
- 4 עלי קפיר ליים.

הכנה והערות

1. תיבלתי את קוביות הפרגיות במלח ופלפל.
2. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
3. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את קוביות הפרגיות למחבת.
4. השחמתי מעט את קוביות הפרגיות במחבת, והעברתי לקערה.
5. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני, והוספתי מעט שמן למחבת.
6. הוספתי את הבצל, עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות). תוך כדי טיגון הבצל קרצפתי את משקעי העוף, שנדבקו לתחתית המחבת.
7. הוספתי את השום, הפלפל צ'ילי והזנגוויל, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהמחבת (כ-2 דקות).
8. הוספתי את מחית הקארי הירוקה, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הקארי עלה מהמחבת (כ-3 דקות).
9. הוספתי את קרם הקוקוס לסיר,
10. הוספתי את הבטטה ואת העוף עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
11. הוספתי את עלי הקפיר ליים לרוטב.
12. הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
13. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
14. כיסיתי את הסיר ובישלתי במשך שלושים דקות על חום נמוך בביעבוע קל, עד שהקוביות הבטטה התרככו.
15. תיקנתי תיבול.
16. הגשתי את תבשיל העוף ברוטב קארי ירוק עם אורז לבן ומעט כוסברה קצוצה.
17. הערה – הרוטב קארי דליל, כמו של מרק. השארתי את הרוטב קארי דליל כי הגשתי את התבשיל עם אורז לבן, שספג את הרוטב. אם אתם מגישים את התבשיל ללא מצע שיספוג את הרוטב מומלץ להסמיך את רוטב הקארי עם קורנפלור.

30.09.2022

אמפנדה אפויה בתנור במילוי בשר טחון בתיבול אסיאתי

תאריך הכנה: 30.09.2022

שילוב טעמים מיוחד של המטבח הארגנטינאי והמטבח האסיאתי. אמפנדה ארגנטינאית אפויה בתנור במילוי תבשיל בשר טחון מתובל בתבלינים אסיאתיים. מנה מיוחדת קלה להכנה.

מרכיבים / תוספות

להכנת בצק האמפנדה

- 400 גרם קמח.
- 50 גרם שמן קנולה.
- 160 מ"ל מים.
- 7 גרם מלח.
- 15 גרם סוכר.
- 6 גרם אבקת אפייה.

להכנת תבשיל בשר טחון בתיבול אסיאתי

- 1/2 ק"ג בשר טחון.
- 1 שן שום קצוצה דק.
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ דק.
- 3 בצלים ירוקים קצוצים דק.
- 1 פלפל צ'ילי אדום, ללא הגרעינים, קצוץ דק.
- 1 כף סויה קיקומן.
- 1 כף שמן שומשום.
- 1 כף מירין.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

הכנתי תבשיל בשר טחון בתיבול אסיאתי

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש גבוהה.
2. לאחר שהשמן התחמם, ועלו מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את הבשר הטחון למחבת.
3. טיגנתי את הבשר עד שהשחים והיה מפורר.
4. הוספתי את הבצל הירוק, הג'ינג'ר, השום והפלפל.
5. הוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
6. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, ובישלתי ללא כיסוי על חום נמוך כ 20 דקות.
7. לאחר 20 דקות בישול, הוספתי את הרוטב סויה, וערבבתי.
8. הוספתי את המירין ושמן השומשום, וערבבתי.
9. תיקנתי תיבול.
10. שמרתי בצד עד להרכבת כיסוני האמפנדה.

הכנתי את הבצק לאמפנדה

1. שמתי בקערת מיקסר את הקמח, מלח, סוכר, שמן ואבקת אפיה.
2. ערבבתי עד שכל השמן נבלע בקמח.
3. הוספתי את המים בהדרגה, תוך ערבוב, עד שקיבלתי בצק אחיד.
4. שמתי את הבצק בקערה מכוסה, והנחתי מחוץ למקרר ל 1/2 שעה.

הכנתי את כיסוני האמפנדה

1. חילקתי את בצק האמפנדס לכדורים במשקל 45 גרם כל אחד.
2. רידדתי כל כדור לעיגול בקוטר 12 ס"מ.
3. שמתי כף מתבשיל הבשר הטחון בתיבול אסיאתי במרכז כל עיגול.
4. קיפלתי צד אחד של הבצק על המלית ועל הצד הנגדי, ויצרתי חצי עיגול.
5. סגרתי היטב, וכיווצתי את שולי הבצק.
6. חיממתי תנור ל 180 מעלות.
7. מרחתי ביצה טרופה על האמפנדס.
8. אפיתי את האמפנדס במשך כ-25 דקות, עד שהאמפנדס השחימו מעט.

הגשתי את כיסוני אמפנדה במילוי בשר טחון בתיבול אסיאתי

1. הגשתי את האמפנדס על מגש למרכז שולחן.

2. לצד האמפדס הכנתי סלט אסיאתי שכלל: נבטים, רצועות גזר, בצל ירוק קצוץ, סויה יפנית, מירין, שמן שומשום, וגינגיר טרים מגורר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אמפנדה - בצק ממולא אפוי או מטוגן; בולונז - ראגו

25.09.2022

מוסקה בשרית עם חצילים תפוחי אדמה ורוטב בשמל פרווה

תאריך הכנה: 25.09.2022

שילוב טעמים מדהים של רוטב בשר ריחני, חצילים צלויים בתנור, תפוחי אדמה ורוטב בשמל פרווה. מוסקה בשרית בסגנון יווני. שכבות של אושר!

מרכיבים / תוספות

המצרכים במתכון מספיקים לשלוש תבניות גדולות. באפשרותכם להתאים את המצרכים בהתאם לצורכיכם.

להכנת תבשיל בשר טחון

- 2 ק"ג בשר טחון.
- 2 בצלים קצוצים דק.
- 8 שיני שום קצוצות גס.
- 200 גרם רסק עגבניות.
- 1 ק"ג מיץ עגבניות ללא גרעינים וללא קליפה (אפשר להשתמש בפסאטה של מוטי).
- 3 כפות קינמון.
- 1/2 כף אגוז מוסקט טחון.
- 4 כפות סוכר.
- מלח ופלפל גס לפי הטעם.

להכנת רוטב בשמל פרווה

- 400 גרם מחמאה.
- 400 גרם קמח.
- 2 ליטר חלב שקדים ללא סוכר.
- 2 כפות אורגנו.
- מלח גס לפי הטעם.

להכנת חצילים צלויים בתנור

- 6 חצילים קלופים וחתוכים לעיגולים בעובי 1 ס"מ.
- שמן קנולה.
- מלח גס.

מרכיבים נוספים להכנת מוסקב בשרית

- 1 ק"ג תפוחי אדמה חתוכים לעיגולים בעובי 1/2 ס"מ.
- 1 ק"ג עגבניות תמר חתוכות לעיגולים בעובי 1/2 ס"מ.
- אורגנו.

הכנה והערות

הכנתי חצילים צלויים בתנור

1. חיממתי תנור ל 185 מעלות מצב טורבו.
2. הנחתי את החצילים על תבנית מכוסה בנייר אפייה.
3. מרחתי את החצילים בשמן משני הצדדים.
4. תיבלתי את החצילים במלח.
5. אפיתי במשך 20 דקות.
6. הוצאתי מהתנור, והפכתי את החצילים.
7. החזרתי את החצילים לתנור, ואפיתי במשך כ 20 דקות נוספות עד שהחצילים היו רכים ושחומים.
8. שמרתי בצד עד להרכבת המוסקה הבשרית.

הכנתי תבשיל בשר טחון למוסקה

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש גבוהה.
2. טיגנתי את הבשר עד שהשחים היטב והיה מפורר.
3. העברתי את הבשר לקערה.
4. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, והוספתי מעט שמן.
5. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
6. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
7. הוספתי את הקינמון ואגוז המוסקט, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-2 דקות).
8. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
9. הוספתי את העגבניות המרוסקות והסוכר, וערבבתי היטב.
10. הוספתי את הבשר הטחון, ערבבתי היטב, כיסיתי את הסיר ובישלתי על חום נמוך כ 30 דקות.
11. תיקנתי תיבול.
12. שמרתי בצד עד להרכבת המוסקה הבשרית.

הכנתי רוטב בשמל פרווה

1. המסתי את המחמאה בסיר על להבה בינונית נמוכה.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב עד שכל הקמח התמזג בשמן.
3. בישלתי את הרביכה (השמן והקמח) במשך 2 דקות.
4. הוספתי את חלב השקדים בהדרגה, וערבבתי היטב עד שכל החומרים התמזגו לרוטב סמיך (הרוטב צריך להיות במרקם של יוגורט, אם הרוטב סמיך מידי אפשר לדללו במים או בחלב שקדים).
5. הוספתי אורגנו ומלח לפי הטעם.

6. שמרתי בצד עד להרכבת המוסקה הבשרית.

הרכבתי את שכבות המוסקה הבשרית

1. שימנתי היטב שלוש תבניות גדולות.
2. הרכבתי שכבות לפי הסדר הבא: פרוסות תפוחי אדמה, תבשיל הבשר, פרוסות חצילים, רוטב בשמל פרווה ופרוסות עגבנייה.
3. פיזרתי מעל מעט אורגנו.

אפיתי את המוסקה הבשרית

1. אפיתי בתנור שחומם מראש ל180 מעלות במשך 40 דקות.
2. הוצאתי מהתנור, והמתנתי 10 דקות עד שהמוסקה התייצבה מעט.
3. הגשתי בתבנית למרכז שולחן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מוסקה; רוטב בשמל; בולונז - ראגו; חצילים בתנור

25.09.2022

צלי כתף בתנור - מנה מושלמת לארוחת חג

תאריך הכנה: 25.09.2022

נתח בשר צלי כתף מבושל בשלמותו בתנור, עם רוטב סמיך מעלף. צלי כתף בתנור מתאים לארוחה מרובת סועדים. המנה קלה להכנה ומרשימה בעת הגשה למרכז שולחן.

מרכיבים / תוספות

המצרכים במתכון מספיקים לשלוש תבניות גדולות. באפשרותכם להתאים את המצרכים בהתאם לצורככם.

נתחי בשר להכנת צלי כתף בתנור

- 6 נתחים שלמים של צלי כתף (בשר מס' 5). במשקל 1 ק"ג כל אחד. נתח שלם של צלי כתף שוקל 2 ק"ג. כדי להקל על ההתעסקות עם הנתח במטבח הביתי אני ממליץ לחתוך לנתחים במשקל 1 ק"ג.

מצרכים להכנת הרוטב לצלי כתף בתנור

- 6 בצלים חתוכים לרבעים.
- 3 גזרים חתוכים לרבעים.
- 6 גבעולי סלרי, מופרדים לגבעול ועלים, הגבעולים חתוכים לרצועות באורך 5 ס"מ.
- 12 שיני שום חצויות לחצאים.
- 200 גרם רסק עגבניות.
- 100 סמ"ק חומץ בן יין אדום.
- 12 עלי דפנה.
- 20 גרגרי פלפל אנגלי שלם.
- 6 תיבוליות צלי של קנור.
- 200 גרם רביכה זהובה, שהכנתי מראש והקפאתי. הרביכה משמשת להסמכת הרוטב. קישור להסבר איך מכינים רביכה. לחילופין ניתן להסמיך את הרוטב עם קורנפלור

הכנה והערות

השחמתי את נתחי צלי הכתף

1. ייבשתי היטב את נתחי צלי הכתף עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את נתחי צלי הכתף במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 2 נתחי צלי כתף לסיר.
5. השחמתי את נתחי צלי הכתף היטב בסיר, והעברתי לתבנית גדולה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר נתחי צלי הכתף.

הכנתי את הרוטב לצלי הכתף

1. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
2. הוספתי את הבצל, הגזר וגבעולי הסלרי (רק הגבעולים בלי העלים) עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב, וקרצוף משקעי הבשר בתחתית הסיר, עד שהבצל הפך שקוף (כ-10 דקות).
3. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-4 דקות).
4. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-5 דקות).
5. הגבהתי את חום הכיריים, הוספתי את החומץ בן יין, ובישלתי עד שריח החומץ התפוגג (כ- 4 דקות). במהלך הבישול קרצפתי את תחתית הסיר.
6. המסתי את קוביות התיבולית בחצי ליטר מים רותחים, ומזגתי לסיר.
7. ערבבתי היטב, וכיביתי את הכיריים.

צליתי את צלי הכתף בתנור.

1. שמתי את נתחי צלי הכתף בשתי תבניות גדולות, 3 נתחים בכל תבנית.
2. שמתי בתבנית עם נתחי צלי הכתף את עלי הסלרי, עלי הדפנה וגרגרי הפלפל האנגלי.
3. מזגתי את הרוטב עם הירקות לתבניות.
4. הוספתי מעט מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
5. הוספתי מים כך שהנוזלים בכל תבנית הגיעו לקצת פחות מחצי מגובה נתחי צלי הכתף.
6. כיסיתי את התבניות בנייר אלומיניום.
7. הכנסתי את התבניות לתנור שחומם מראש לחום של 120 מעלות במצב טורבו.
8. צליתי את נתחי צלי הכתף במשך כ 6 שעות, מידי שעה וחצי הפכתי את נתחי צלי הכתף ברוטב.
9. נתחי צלי הכתף מוכנים כאשר ניתן "לחתוך" אותם בעזרת מזלג (fork tender).
10. הוצאתי את התבניות מהתנור, והעברתי אותם למקרר ל 12 שעות, למיזוג טעמים (אפשר לשמור במקרר אף יותר זמן, ולחזק יותר את מיזוג הטעמים)

הכנתי את הרוטב לצלי הכתף.

1. הוצאתי את התבנית מהמקרר, והעברתי את נתחי צלי הכתף לקערה נפרדת.
2. אספתי בעזרת כף את שכבת השומן, שהתגבשה על גבי הרוטב.
3. סיננתי את הרוטב מהירקות.
4. העברתי את הרוטב המסונן לסיר קטן, והבאתי לרתיחה.
5. בישלתי את הרוטב ברתיחה קלה עד, שהרוטב הצטמצם למחצית נפחו המקורי.
6. טעמתי את הרוטב ותיקנתי תיבול.
7. הסמכתי את הרוטב בעזרת הרביכה. כאשר מסמיכים נוזל עם רביכה יש להקפיד שהרביכה והנוזל יהיו בטמפרטורות מנוגדות (רביכה חמה ונוזל קר או רביכה קרה ונוזל חם). במנה זו הרוטב היה חם, ולכן יכולתי להכניס את הרביכה לרוטב ישירות מהמקפיא.

השלמתי את הכנת צלי הכתף בתנור.

1. חתכתי את נתחי צלי הכתף המבושל לפרוסות בעובי חצי ס"מ.
2. הנחתי את פרוסות צלי הכתף בתבנית הגשה.
3. מזגתי על פרוסות צלי הכתף את הרוטב.
4. כיסיתי את תבנית ההגשה בנייר אלומיניום.
5. לפני ההגשה חיממתי במשך כחצי שעה את תבנית ההגשה בתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 130 מעלות.
6. הסרתי את נייר האלומיניום, והגשתי את פרוסות צלי הכתף למרכז שולחן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; רביכה Roux

25.09.2022

סלונה - דג בתנור בסגנון עירקי

תאריך הכנה: 25.09.2022

סלונה – תבשיל דג בטעם חמוץ מתוק מהמטבח העירקי. הכנתי מראש רוטב סמיך, הכולל בצל מקורמל ותיבול חמוץ מתוק. פיזרתי את רוטב הסלונה על פילה אמנון, ואפיתי בתנור. מנה ראשונה מושלמת.

מרכיבים / תוספות

המצרכים במתכון מספיקים לשלוש תבניות גדולות. באפשרותכם להתאים את המצרכים בהתאם לצורכיכם.

להכנת דגים לסלונה

- 30 יחידות של פילה אמנון מופשר.
- 15 עגבניות תמר פרוסות לטבעות.
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם.

להכנת רוטב לסלונה

- 5 ק"ג בצל קצוץ לרצועות דקות.
- 2 כפות פפריקה חריפה.
- 1.5 כוסות חומץ תפוחים.
- 8 כפות סוכר.
- מלח לפי הטעם.

הכנה והערות

הכנתי את הרוטב לסלונה.

1. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום בינוני.
2. הוספתי את פרוסות הבצל, הפפריקה ו 2 כפות מלח גס.
3. טיגנתי תוך ערבוב מידי פעם, במשך כ 40 דקות, עד שכל הנוזלים, שנגרו מהבצלים התאדו. במהלך הבישול הקפדתי שחום הכיריים לא יהיה גבוה מידי, ושהבצל לא ישרף.
4. הוספתי את החומץ והסוכר לסיר.
5. ערבבתי היטב, והבאתי לרתיחה.
6. הנמכתי את חום הכיריים.
7. בישלתי תוך ערבוב מידי פעם, במשך כ 40 דקות, עד שכל הנוזלים התאדו. במהלך הבישול הקפדתי שחום הכיריים לא יהיה גבוה מידי, ושהבצל לא ישרף.
8. תיקנתי תיבול, ושמרתי בצד עד לאפיית הדג.

אפיתי את הדג עם הרוטב סלונה

1. הנחתי את פרוסות הדג בתבנית.
2. תיבלתי את פרוסות הדג במלח גס ופלפל שחור גרוס.
3. כיסיתי פרוסות הדג ברוטב לסלונה.
4. שמתי על הרוטב פרוסות עגבנייה.
5. כיסיתי את התבנית בנייר כסף.
6. אפיתי את פרוסות הדג, בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 22 דקות.
7. הגשתי עם חלה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

23.09.2022

מרק כתום עשיר טעמים

תאריך הכנה: 23.09.2022

מרק עשיר טעמים של ירקות כתומים ותערובת תבלינים חמים. את המרק הכתום תיבלתי בשורש כורכום טרי, מחית קארי מסמאן וג'ינג'ר טרי. התבלינים הוסיפו למרק עומק, והשביחו את טעמו.

מרכיבים / תוספות

- 2 בצלים חתוכים לקוביות גסות.
- 1 בטטה חתוכה לקוביות גסות.
- 2 גזרים חתוכים לקוביות גסות.
- 1 קישוא חתוך לקוביות גסות.
- 3 שיני שום קצוצות דק.
- 2 ס"כ שורש ג'ינג'יר קצוץ דק.
- 5 ס"מ שורש כורכום קצוץ דק (מומלץ להשתמש בכפפות בעת קילוף וקיצוץ שורש הכורכום).
- 1 כף מחית קארי מסאמן.
- 1/2 ליטר ציר עוף ביתי (הכנתי מראש לפי המתכון המצורף, אפשר להחליף במים).
- 1/2 ליטר מים.
- 4 עלי קפיר ליים.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום, הג'ינג'ר ושורש הכורכום הקצוצים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את מחית הקארי מסמאן, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הקארי עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את הבטטה, הגזר והקישוא לסיר, וערבבתי היטב.
6. הוספתי את ציר העוף והמים לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
7. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול)' ואת עלי הקפיר ליים.
8. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל, עד שהירקות התרככו.
9. הוצאתי את עלי הקפיר ליים.
10. טחנתי, בעזרת בלנדר מוט, את הירקות למחית רכה.
11. תיקנתי תיבול.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף צלול (בהיר)

23.09.2022

קלפוטי פטל - שילוב טעמים מדהים של פטל חמצמץ ופודינג אפוי מתוק

תאריך הכנה: 23.09.2022

קינוח מדהים קל להכנה המורכב מבלילה אפויה עם פירות. במנה זו השתמשתי בפטל טרי, והחלפתי, משיקולי כשרות, את החלב בחלב שקדים.

מרכיבים / תוספות

להכנת הבלילה לקלפוטי

- 2 ביצים
- 2 חלמונים
- 1 כוס סוכר
- 250 מ"ל חלב שקדים
- 1/2 כוס קמח עוגות

תוספת לקלפוטי

- 140 גרם פטל טרי

הכנה והערות

1. ערבבתי את חומרי הבלילה.
2. שימנתי כלי אפייה אישי בתרסיס שמן.
3. מזגתי את הבלילה לכלי האפייה.
4. פיזרתי פטל על גבי הבלילה.
5. אפיתי בחום 180 המשך 13 דקות עד שהבלילה הזהיבה והייתה במרקם פודינג.
6. בזקתי אבקת סוכר והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קלפוטי

23.09.2022

סטייק פרגית עם פירה כורכום בצל מקורמל ושום צלוי

תאריך הכנה: 23.09.2022

מנה עיקרית מושקעת הכוללת סטייק פרגית צרוב במחבת, פירה עם כורכום טרי, בצל מקורמל ושיני שום צלויות. חגיגת טעמים מיוחדת.

מרכיבים / תוספות

להכנת סטייק פרגית צרוב במחבת

- 1 ק"ג סטייק פרגית.
- 1/2 כוס שמן קנולה.
- 1 כף מלח גס.
- 1/4 כף פלפל שחור גרוס.
- 1/4 כף תבלין כורכום.
- 1 כף פפריקה מתוקה.
- 1/2 כף תבלין קייג'ון.

להכנת פירה כורכום

- 8 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לקוביות קטנות.
- 3 ס"מ שורש כורכום קצוץ דק.

להכנת בצל מקורמל

- 2 בצלים גדולים חתוכים לרצועות עבות.

להכנת שום צלוי

- 1 ראש שום שלם.
- 1 כף שמן זית.

לקישוט

- בצל ירוק קצוץ (רק החלק הירוק)

הכנה והערות

הכנתי שום צלוי

1. קילפתי את הקליפה החיצונית של ראש השום, וחתכתי את חלקו העליון של ראש השום.
2. שמתי את ראש שום על נייר כסף.
3. והזלפתי כף שמן זית פנימה, ועטפתי את ראש השום בנייר הכסף.
4. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות במשך 40 דקות.
5. הוצאתי מהתנור את ראש השום, הוצאתי אותו מנייר הכסף, וחיכיתי שיצטנן.
6. הוצאתי את תוכן ראש השום, ושמרתי עד למועד הגשת המנה.

הכנתי בצל מקורמל

1. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה על אש בינונית.
2. הוספתי את רצועות הבצל, ומעט מלח.
3. טיגנתי תוך ערבוב מידי פעם, במשך 40 דקות, עד שהבצל התקרמל יפה.
4. הקפדתי שחום הכיריים לא יהיה גבוה מידי, ושהבצל לא ישרף.
5. העברתי לקערה, ושמרתי בתנור שחומם לחום 80 מעלות עד למועד ההגשה.

הכנתי פירה כורכום

1. שמתי בסיר את פרוסות תפוחי האדמה, שורש הכורכום הקצוץ, מלח ופלפל.
2. הוספתי מעט מים, והבאתי לרתיחה.
3. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע עדין במשך כ 40 דקות, עד שהמרבית המים התאדו ופרוסות תפוחי האדמה התרככו.
4. מעכתי את תפוחי האדמה למחית בעזרת מועך פירה.
5. תיקנתי תיבול, ושמרתי בתנור שחומם לחום 80 מעלות עד למועד ההגשה.

הכנתי סטייק פרגית

1. ערבבתי את כל החומרים בקערה, והנחתי בצד לשעה למיזוג טעמים.
2. חיממתי מחבת על חום גבוה.
3. צרבתי את פרוסות הסטייק, עד שהיו מוכנות.
4. העברתי את המחבת עם פרוסות סטייק הפרגית לתנור שחומם לחום 80 מעלות עד למועד ההגשה.

הרכבתי את המנה

1. הנחתי בצלחת הגשה פירה כורכום.
2. הוספתי פרוסת סטייק פרגית.
3. שמתי בצד הפירה מעט בצל מקורמל.
4. הוספתי 2 שיני שום צלויות.
5. עיטרתי ברצועות בצל ירוק קצוץ.
6. הגשתי.

16.09.2022

פילה דג אמנון עם גרטן תפוחי אדמה

תאריך הכנה: 16.09.2022

פילה דג אמנון אפוי בתנור מוגש עם מאפה גרטן תפוחי אדמה קרמי ברוטב שמנת, וירקות צלויים. מנה עיקרית חלבית מדהימה קלה להכנה מהמטבח הצרפתי.

מרכיבים / תוספות

להכנת גרטן תפוחי אדמה

- 1 ק"ג תפוחי אדמה לבנים חתוכים לטבעות בעובי 1 ס"מ.
- 500 סמ"ק שמנת מתוקה 33%.
- 150 סמ"ק חלב.
- 2 שיני שום שלמים.
- 1 כף חמאה.
- 2 שיני שום קצוצים גס.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס.
- אגוז מוסקט מגורר.

להכנת פילה דג אמנון בתנור

- 4 פרוסות דג אמנון ללא עור.
- 10 עגבניות שרי.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 4 כפיות חמאה.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

הכנתי את הגרטן תפוחי אדמה

1. שמתי את פרוסות תפו"א בסיר
2. הוספתי את השמנת והחלב, ותיבלתי בכפית מלח, פלפל שחור 2 שום שלמים ואגוז מוסקט.
3. הבאתי לרתיחה קלה. ובישלתי 20 דקות עד שבלחיצת אצבע אפשר לשבור את פרוסת תפו"א על כף.
4. מרחתי תבנית בחמאה. ופיזרתי שני שום חתוך דק מלח פלפל ואגוז מוסקט.
5. פיזרתי שכבת תפו"א ללא רווחים, ותיבלתי במלח פלפל ואגוז מוסקט.
6. הוספתי באותו האופן שתי שכבות נוספות.
7. צמצמתי את הרוטב עד יהיה בדיוק כדי לכסות את תפו"א.
8. אפיתי בתנור בחום 160 מעלות 45 דקות.
9. בדקתי שהתפו"א רך.
10. המתנתי שעה לפני ההגשה כדי שהשמנת תתייצב.

הכנתי דג אמנון בתנור

1. הנחתי את פרוסות הדג בתבנית.
2. חרצתי את עגבניות השרי, והוספתי לתבנית.
3. שמתי על פרוסות הדג, פרוסות שום וחמאה.
4. תיבלתי עם מלח ופלפל שחור גרוס.
5. אפיתי את פרוסות הדג, בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 17 דקות.

הגשתי את פילה דג אמנון עם גרטן תפוחי אדמה

1. שמתי בצלחת הגשה גרטן תפוחי אדמה.
2. שמתי לצד הגרטן פרוסת דג ועגבניות שרי.
3. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

גרטן תפוח אדמה; פילה אמנון בתנור

16.09.2022

סופלה שוקולד

תאריך הכנה: 16.09.2022

קינוח מושלם – סופלה שוקולד מריר אווירי ומתוק. מאפה סופלה נפוח עם קרום פריך ומלית רכה ואווירית.

מרכיבים / תוספות

לציפוי כלי האפיה

- 25 גרם חמאה קרה.
- 4 כפות סוכר.

להכנת בסיס לסופלה שוקולד

- 150 גרם חלב.
- 10 גרם קורנפלור.
- 100 גרם שוקולד מריר.
- 60 גרם חלמון.

להכנת קצף ביצים לסופלה שוקולד

- 100 גרם חלבון.
- 50 גרם סוכר.

הכנה והערות

הכנתי את קעריות הסופלה

1. הברשתי את קעריות הסופלה בחמאה רכה.
2. ציפיתי את הקעריות המשומנות בסוכר. מזגתי 1 כף סוכר לקערית הסופלה, וסובבתי את קערית הסופלה כך שהסוכר ידבק ויצפה את הדפנות.
3. שפכתי את עודפי הסוכר מקערית הסופלה.
4. שמרתי את קעריות הסופלה במקרר עד לאפייה.

הכנתי בסיס שוקולד לסופלה שוקולד

1. שמתי את קוביות השוקולד בקערה.
2. המסתי את הקורנפלור בחצי כוס חלב.
3. חיממתי בסיר על אש בינונית את יתרת החלב. הוספתי את תערובת הקורנפלור, והמשכתי לבשל תוך טריפה מתמדת עד שהתערובת רתחה והסמיכה.
4. מזגתי את התערובת הרותחת על השוקולד, וערבבתי היטב עד שכל השוקולד נמס.
5. לאחר שהבסיס התקרר מעט, עד לנקודה בה הרוטב לא חם מידי למגע, הוספתי את החלמונים וערבבתי היטב.
6. שמרתי את בסיס השוקולד במקרר עד למועד ההגשה.

הכנתי קצף הביצים (בסמוך למועד ההגשה)

1. שמתי את החלבונים בקערת מיקסר.
2. התחלתי להקציף את החלבונים במהירות נמוכה לכמה שניות ואז הגברתי למהירות גבוהה. הוספתי את הסוכר בהדרגה, תוך כדי הקצפה.
3. הקצפתי עד שקיבלתי קצף רך אך יציב (פסגות יציבות).
4. קיפלתי את קצף הביצים לקרם השוקולד ב2-3 שלבים.

אפיית הסופלה

1. הוצאתי את קערות הסופלה המצופות מהמקרר, ומזגתי לתוכן את בלילת הסופלה עד הסוף.
2. דפקתי מעט את הקעריות על משטח השיש (במטרה לפוצץ בועות אויר גדולות), והוספתי עוד בלילה עד שהיא מעט נשפכה.
3. יישרתי את הבלילה עם פלטה ובעזרת האצבע עברתי על צידי קערת הסופלה (הפעולה מונעת מהתערובת להדבק לשולי קערת הסופלה ועוזרת לסופלה לתפוח במהלך האפייה).
4. הכנסתי את קעריות הסופלה לתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 180 מעלות.

5. אפיתי במשך 10 דקות עד לקבלת סופלה יציב ואווירי.
6. הגשתי מייד.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סופלה אווירי מתוק או מלוח; עקרונות הקצפת חלבוני ביצה

28.08.2022

פרגיות עוף ברוטב דבש תמרים וקארי

תאריך הכנה: 28.08.2022

נתחי פרגיות, ירך עוף ללא עצם, מוקפצים במחבת עם ירקות נודלס ורוטב דבש תמרים וקארי. מנה פשוטה להכנה.

מרכיבים / תוספות

- 8 נתחי פרגית, ירכי עוף ללא עצם, חתוכים לשניים.
- 1 בצל גדול חתוך לרצועות.
- 1 גזר חתוך לרצועות.
- 3 פלפלים אדומים (גמבה) חתוכים לרצועות.
- 1 פלפל ירוק חריף (ללא גרעינים) חתוך לרצועות.
- 450 גרם איטריות נודלס מבושלות.
- 8 כפות רוטב דבש תמרים וקארי מוכן (של משק לין).
- תערובת תבלינים הכוללת: מלח גס, פלפל שחור גרוס ושום גבישי.

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את נתחי הפרגית בעזרת מגבת נייר.
2. תיבלתי את נתחי הפרגית בתערובת התבלינים.
3. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/2 מנתחי הפרגית למחבת.
5. טיגנתי את נתחי הפרגית היטב משני הצדדים, והעברתי לקערה.
6. המשכתי לטגן באופן דומה את שאר נתחי הפרגית.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הירקות עם מעט מתערובת התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-8 דקות).
9. החזרתי את נתחי הפרגית, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, למחבת.
10. מזגתי את הרוטב דבש תמרים וקארי.
11. הגבהתי את חום הכיריים לחום גבוה, ובישלתי תוך ערבוב כ 4 דקות.
12. הוספתי את הנודלס למחבת, והמשכתי לבשל תוך ערבוב כ 3 דקות נוספות.
13. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

20.08.2022

רצועות בשר וירקות בסגנון אסיאתי

תאריך הכנה: 20.08.2022

ארוחה מלאה בסיר אחד. רצועות בשר מוקפצות בווק עם ירקות בתיבול אסייאתי. מנה בריאה פשוטה להכנה.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג שייטל בקר חתוך לרצועות.
- 1 בצל חתוך לרצועות.
- 1 גזר חתוך לרצועות.
- 1 פלפל ירוק חריף (ללא הגרעינים) חתוך לרצועות.
- 1 פלפל אדום מתוק (גמבה) חתוך לרצועות.
- 1/2 כרוב לבן חתוך לרצועות דקות.
- 2 ס"מ ג'ינג'יר טרי קצוץ דק.
- 4 שיני שום קצוצות דק.
- לרוטב:
  - 2 כפות יין שאוסינג.
  - 1 כפות רוטב פאד תאי.
  - 2 כפות רוטב סויה כהה.
  - 1 כף רוטב סויה בהיר.
- 1 כף קורנפלור מומס ב2 כפות מים.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בווק על להבה גבוהה.
2. הוספתי את רצועות הבשר לווק, וטיגנתי עד שרצועות הבשר השחימו משני הצדדים.
3. העברתי את רצועות הבשר המוקפצות לקערה.
4. הוספתי לווק מעט שמן ואת רצועות הבצל והגזר, וטיגנתי תוך הקפצה במשך 3 דקות.
5. הוספתי לווק מעט שמן ואת רצועות הפלפלים, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 4 דקות.
6. הוספתי לווק מעט שמן ואת רצועות הכרוב, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 4 דקות.
7. הוספתי לווק מעט שמן ואת השום והג'ינג'ר וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
8. החזרתי לווק את רצועות הבשר, עם הנוזלים בקערה, וערבבתי היטב.
9. מזגתי לווק את חומרי הרוטב, וערבבתי היטב.
10. המשכתי לבשל במשך כ 3 דקות.
11. מזגתי לווק את הקורנפלור המומס, וערבבתי היטב.
12. תיקנתי תיבול (מלח ופלפל שחור גרוס) והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

19.08.2022

עוגת שוקולד רכה

תאריך הכנה: 19.08.2022

עוגת שוקולד רכה אפויה בכלי הגשה אישי. מאפה שוקולד פריך מבחוץ ממולא בשוקולד נוזלי ומצופה בשכבת אבקת סוכר.

מרכיבים / תוספות

- 100 גרם שוקולד מריר.
- 100 גרם חמאה.
- 2 ביצים שלמות + 2 חלמונים.
- 120 גרם סוכר.
- 100 גרם קמח.
- 50 גרם אבקת סוכר.

הכנה והערות

1. המסתי את החמאה והשוקולד במיקרוגל.
2. ערבבתי במטרפה את הביצים והסוכר.
3. מזגתי את השוקולד המומס לתערובת הביצים, וערבבתי.
4. הוספתי את הקמח, וערבבתי.
5. שימנתי בתרסיס שמן תבניות אישיות, ציפיתי אותן בסוכר ומזגתי את הבלילה לתבניות (העוגה מתנפחת בתנור לכן מזגתי מהבלילה עד לכ 80% מנפח התבנית).
6. אפיתי בתנור, שחומם מראש ל 180 מעלות, במשך 10 דקות.
7. הנחתי לעוגת שוקולד הרכה להצטנן מעט.
8. פיזרתי על העוגה אבקת סוכר והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוגת שוקולד מותך (עוגת לבה)

19.08.2022

פסטה בטטה

תאריך הכנה: 19.08.2022

פסטה קרמית עם בטטה.

מרכיבים / תוספות

- 1 בטטה גדולה
- 1 כוס חלב
- חבילה ספגטי
- 2 כף צנוברים
- 2 שיניים שום קצוץ
- 2 כפיות שמן זית
- 1.5 כפית מלח
- 0.5 כפית פלפל
- כוס פתיתי עמק (השתמשתי בעמק מפני שלא הייתה לי גבינת פרמזן. עדיף להשתמש בפרמזן).

הכנה והערות

קליתי את הצנוברים

1. הנחתי את הצנוברים במחבת בשכבה אחת.
2. הנחתי את המחבת על הכיריים (חום בינוני).
3. קליתי את הצנוברים, תוך ערבוב מידי פעם, במשך כ 10 דקות עד שהם השחימו מעט, וריח הקלייה הורגש (להקפיד לערבב, בייחוד לאחר שמתחילים לראות צבע על הצנוברים. הערבוב חשוב כדי למנוע מצב שחלק הצנוברים נשרף בעוד שאחרים טרם הזהיבו).
4. העברתי את הצנוברים לקערה, וקיררתי בטמפרטורת חדר.

הכנתי רוטב בטטה

1. בישלתי את הבטטה 12 דקות במיקרו, עד שהתרככה (סובבתי אחרי 6 דקות).
2. קילפתי את הבטטה, מעכתי לפירה, וערבבתי עם החלב.
3. טיגנתי שום בשמן זית במשך כדקה, וערבבתי פנימה את תערובת הבטטה, פתתי העמק, המלח והפלפל.

בישלתי את הספגטי

1. בישלתי את הספגטי בסיר עם מים רותחים ומלח במשך כ 9 דקות.
2. שמרתי 2 כוסות ממי בישול הספגטי.
3. סיננתי את הספגטי, והעברתי למחבת עם הרוטב.
4. ערבבתי היטב, ובישלתי כדקה נוספת.
5. הוספתי את הצנוברים, והעברתי לצלחות הגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה עם רוטב קרם בטטה; אגוזים קלויים

19.08.2022

פילה ברבוניה צרוב עם סלסת אבטיח

תאריך הכנה: 19.08.2022

מנה לא שגרתית של פילה ברבוניה צרוב במחבת על מצע של קוביות אבטיח מתובלות.

מרכיבים / תוספות

להכנת סלסת אבטיח

- 1 כוס קוביות אבטיח.
- 1/4 פלפל ירוק חריף (ללא גרעינים) קצוץ דק.
- 1 בצל ירוק (החלק הלבן) קצוץ דק.
- 1/2 מלפפון קצוץ דק.
- 1 כף רכז רימונים.
- 1 כף שמן זית.
- 1 כף מירין.
- מיץ מחצי לימון.
- מלח גס לפי הטעם.

להכנת פילה ברבוניה צרוב במחבת

- 9 פרוסות פילה ברבוניה.
- 2 כפות קמח.
- 1 כף קורנפלור.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

הכנתי סלסת אבטיח

1. ערבבתי בקערה את כל המצרכים.
2. הנחתי במקרר במשך שעה למיזוג טעמים.

טיגנתי במחבת את פילה הברבוניה

1. ערבבתי את הקמח והקורנפלור.
2. ייבשתי היטב את פרוסות פילה הברבוניה בעזרת מגבת נייר.
3. חרצתי את עור הדג עם סכין חדה לאורך ולרוחב.
4. תיבלתי את פילה הדג במלח ופלפל שחור גרוס.
5. קימחתי עם תערובת הקמח והקורנפלור את פילה הדג.
6. חיממתי מחבת על אש בינונית גבוהה. לאחר שהמחבת התחממה הוספתי מעט שמן, והמתנתי עד שאדים ראשונים יעלו מהשמן.
7. הכנסתי למחבת את את פילה הברבוניה, צד העור למטה, וטיגנתי במשך 4 דקות (בלי להזיז).
8. לאחר ששני שליש מבשר הדג הלבין, הפכתי את הדג, וטיגנתי עוד 2 דקות.

הגשתי את המנה

1. שמתי במרכז צלחת הגשה 2 כפות סלסת אבטיח.
2. שמתי על סלסת האבטיח 2 פרוסות פילה ברבוניה.
3. מזגתי את פילה הברבוניה מעט מרוטב הסלסה.
4. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה דג במחבת

12.08.2022

מוסקה אישית

תאריך הכנה: 12.08.2022

מאפה יווני המורכב משכבות של פרוסות תפוי אדמה, תבשיל בשר טחון, חצילים קלויים ורוטב בשמל פרווה. הרכבתי ואפיתי את המוסקה האישית ברינג.

מרכיבים / תוספות

להכנת תבשיל בשר למוסקה אישית

- 1 ק"ג בשר טחון.
- 1 בצל גדול קצוץ דק.
- 4 שיני שום קצוצות דק.
- 100 גרם רסק עגבניות.
- 700 גרם עגבניות מרוסקות ללא גרעינים (פאסטה של מוטי).
- 2 כפות קינמון.
- 1/2 כפית אגוז מוסקט טחון.
- 2 כפיות סוכר.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

להכנת רוטב בשמל פרווה למוסקה אישית

- 130 גרם מחמאה.
- 130 גרם קמח.
- 500 סמ"ק חלב שקדים.
- מלח גס.

להרכבת המוסקה האישית

- 3 חצילים קלופים ופרוסים.
- 5 תפוחי אדמה פרוסים דק במנדולינה.
- 3 עגבניות פרוסות דק במנדולינה.

הכנה והערות

הכנתי תבשיל בשר למוסקה אישית

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש גבוהה.
2. טיגנתי את הבשר עד שהשחים היטב והיה מפורר.
3. העברתי את הבשר לקערה.
4. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, והוספתי מעט שמן.
5. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
6. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
7. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
8. הוספתי את העגבניות המרוסקות והתבלינים, וערבבתי היטב.
9. הוספתי את הבשר הטחון, ערבבתי היטב, ובישלתי על חום נמוך כ 30 דקות.
10. תיקנתי תיבול.

הכנתי רוטב בשמל פרווה למוסקה אישית

1. המסתי את המחמאה בסיר על להבה בינונית נמוכה.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב עד שכל הקמח התמזג בשמן.
3. בישלתי את הרביכה (השמן והקמח) במשך 2 דקות.
4. הוספתי את חלב השקדים בהדרגה, וערבבתי היטב עד שכל החומרים התמזגו לרוטב סמיך (הרוטב צריך להיות במרקם של יוגורט, אם הרוטב סמיך מידי אפשר לדללו בחלב שקדים).
5. הוספתי מלח לפי הטעם.

הכנתי חצילים קלויים למוסקה אישית

1. חיממתי תנור ל 185 מעלות מצב טורבו.
2. הנחתי את החצילים על תבנית מכוסה בנייר אפייה.
3. מרחתי את החצילים בשמן משני הצדדים.
4. תיבלתי את החצילים במלח.
5. אפיתי במשך 20 דקות.
6. הוצאתי מהתנור, והפכתי את החצילים.
7. החזרתי לתנור, ואפיתי במשך כ 20 דקות נוספות עד שהחצילים היו רכים ושחומים.

הרכבתי את המוסקה האישית

1. ריפדתי רינג מתכת בקוטר 10 ס"מ בנייר אפייה.

2. הרכבתי ברינג שכבות לפי הסדר הבא: פרוסות תפוחי אדמה, תבשיל הבשר, פרוסות חצילים, רוטב בשמל פרווה ופרוסות עגבנייה.
3. אפיתי בתנור שחומם מראש ל180 מעלות במשך 40 דקות.
4. הוצאתי מהתנור, והמתנתי 10 דקות עד שהמוסקה התייצבה מעט.
5. העברתי לצלחת הגשה אישית, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מוסקה; רוטב בשמל; חצילים בתנור

12.08.2022

כנפיים בתנור ברוטב צ'ילי מתוק

תאריך הכנה: 12.08.2022

כנפי עוף, מצופות בתערובת תבלינים עם אבקת אפייה, צלויות בתנור. אבקת האפייה מסייעת לקבלת עור קריספי מדהים. לאחר הצלייה ערבבתי את הכנפיים עם רוטב צ'ילי מתוק.

מרכיבים / תוספות

להכנת כנפיים בתנור

- 1 קילו כנפי עוף
- 1/2 כפית מלח גס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס טרי
- כפית פפריקה מעושנת
- 1 כף אבקת אפייה

להכנת רוטב צ'ילי מתוק

- 1/2 כוס צ'ילי מתוק
- 2 כפות רוטב סויה יפנית (קיקומן).
- 1 כף חומץ אורז מירין
- 1 כפית סוכר.

להכנת רצועות כרוב מתובלות

- 1 כוס רצועות כרוב טרי.
- 2 כפות מירין.
- 1/2 כפית רוטב סויה יפנית (קיקומן).
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם.

לקישוט הכנפיים בתנור

- 3 כפות בצל ירוק קצוץ דק (החלק הירוק).

הכנה והערות

הכנתי רצועות כרוב מתובלות

1. ערבבתי את כל המצרכים בקערה, ושמרתי להמשך.

הכנתי כנפיים בתנור

1. ייבשתי היטב את הכנפיים עם נייר מגבת.
2. ציפיתי את הכנפיים עם תערובת התבלינים.
3. הנחתי את הכנפיים על רשת.
4. צליתי את הכנפיים בתנור בטמפרטורה של 220 מעלות צלזיוס במשך כ 50 דקות, הפכתי כל 15-20 דקות, עד שהכנפיים שחומים ופריכים.

ציפיתי את הכנפיים ברוטב ברוטב צ'ילי מתוק

1. ערבבתי את מצרכי הרוטב.
2. מזגתי את הרוטב על הכנפיים בעודם חמים וערבבתי היטב.

הגשתי את הכנפיים בתנור ברוטב צ'ילי מתוק

1. שמתי 2 כפות סלט כרוב מתובל במרכז צלחת הגשה.
2. שמתי על רצועות הכרוב 3 כנפיים בתנור.
3. מזגתי מעל מעט מהרוטב.
4. עיטרתי ברצועות בצל ירוק קצוץ.
5. הגשתי את הכנפיים בתנור ברוטב צ'ילי מתוק.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

כנפי עוף קריספיות ברוטב חריף

12.08.2022

פודינג טפיוקה פרווה עם ענבים ירוקים

תאריך הכנה: 12.08.2022

קינוח פרווה הכולל פניני טפיוקה מבושלים עם סוכר וחלב שקדים. עיטרתי את הפודינג טפיוקה עם ענבים ירוקים.

מרכיבים / תוספות

- 1/3 כוס (65 גרם) פניני טפיוקה
- 640 מ"ל חלב שקדים
- 1/3 כוס (65 גרם) סוכר
- 1 כפית תמצית וניל
- ענבים ירוקים

הכנה והערות

1. השרתי את גרגרי הטפיוקה בחלב השקדים במשך 30 דקות, עד שהגרגרים תפחו מעט.
2. הוספתי את הסוכר, והרתחתי על להבה נמוכה בינונית.
3. הנמכתי את חום הכיריים לעוצמה החלשה ביותר ובישלתי, תוך ערבוב מדי פעם כ-15 דקות, עד שהתערובת הסמיכה מאוד ופניני הטפיוקה תפחו והפכו שקופים.
4. הוספתי פנימה את תמצית הוניל, וערבבתי.
5. ציננתי לטמפרטורת החדר.
6. העברתי לכלי הגשה ושמרתי במקרר במשך 4 שעות.
7. בעת ההגשה עיטרתי עם ענבים ירוקים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פודינג טפיוקה בחלב קוקוס

05.08.2022

סופריטו עם אורז צהוב

תאריך הכנה: 05.08.2022

תבשיל קדירה נפוץ בקרב יהודי ספרד. הכנתי את הסופריטו עם תפוחי אדמה מטוגנים וכרעי עוף. הגשתי את הסופריטו עם אורז צהוב.

מרכיבים / תוספות

להכנת סופריטו

- 4 כרעי עוף מופרדים לשוק וירך.
- 8 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים לרבעים.
- 1 בצל קצוץ גס.
- 2 גזרים חתוכים לרבעים.
- 4 שיני שום חצויות.
- 1 כפית כורכום.
- מלח גס ופלפל שחור לפי הטעם.

להכנת אורז צהוב

- 1 כוס אורז בסמטי.
- 2 כוסות ציר ירקות ללא מלח.
- 1 כפית מלח.
- 1/4 כפית כורכום.

הכנה והערות

הכנתי אורז צהוב

1. שמתי את כל המצרכים בסיר, והבאתי לרתיחה.
2. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע 20 דקות.
3. סגרתי את הכיריים, הוספתי את הבצל הירוק, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
4. אוררתי את האורז עם מזלג, כיסיתי את הסיר, וחיכיתי עוד 10 דקות.

הכנתי את הסופריטו

טיגנתי את תפוחי האדמה לסופריטו

1. חיממתי שמן עמוק בסיר לחום 180 מעלות.
2. טיגנתי במספר סבבים את תפוחי האדמה עד שהם השחימו מעט.
3. העברתי את תפוחי האדמה לקערה, ושמרתי להמשך.

צרבתי את נתחי העוף לספוריטו

1. ייבשתי היטב את נתחי העוף עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את נתחי העוף במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר שטוח על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מנתחי העוף לסיר.
5. השחמתי את נתחי העוף היטב בסיר משני הצדדים, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר נתחי העוף.

הכנתי את בסיס הירקות לסופריטו

1. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
2. הוספתי את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את הכורכום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הכורכום עלה מהסיר (כ-3 דקות).

בישלתי את הסופריטו בישול ארוך

1. החזרתי את נתחי העוף, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, לסיר.
2. פיזרתי מסביב לנתחי העוף את תפוחי האדמה.

3. הוספתי חצי כוס מים.
4. לאחר שהמים רתחו הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
5. בישלתי במשך כשלוש שעות על חום נמוך בביעבוע קל.
6. תיקנתי תיבול.

הרכבתי להגשה את מנת הסופריטו עם אורז צהוב

1. שמתי במרכז צלחת הגשה אורז.
2. שמתי מסביב לאורז תפוחי אדמה וגזר.
3. שמתי על האורז נתח עוף, ועליו מעט רוטב.
4. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; בישול צלי - עקרונות הכנה

05.08.2022

מרק כרישה ותפוחי אדמה

תאריך הכנה: 05.08.2022

מרק קטיפתי פרווה של כרישה עם תפוחי אדמה.

מרכיבים / תוספות

להכנת ציר ירקות

- קליפות של 10 תפוחי אדמה.
- חלקים ירוקים של שתי כרישות.
- 1 גזר חצוי לשניים.
- 1 עלה דפנה.

להכנת מרק כרישה ותפוחי אדמה

- 2 כרישות (החלק הלבן) קצוץ גס.
- 3 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לקוביות.
- 2 שיני שום קצוצות.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

הכנתי ציר ירקות

1. שמתי את כל החומרים בסיר עם 2 ליטר מים.
2. הבאתי לרתיחה תוך קיפוי
3. בישלתי בביעבוע במשך שעה.
4. סיננתי את הנוזלים, ושמרתי להמשך.

הכנתי מרק כרישה ותפוחי אדמה

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הירקות עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהכרישה התרככה (כ-5 דקות).
3. הוספתי את ציר הירקות לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
4. מידי פעם הסרתי את הקצף שנוצר.
5. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
6. בישלתי במשך כשעה על חום נמוך בביעבוע קל, עד שתפוחי האדמה התרככו.
7. טחנתי את תחולת הסיר עם בלנדר מוט.
8. תיקנתי תיבול והגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר ירקות

29.07.2022

מוס אווירי עם שוקולד לבן ומשמשים צלויים

תאריך הכנה: 29.07.2022

קינוח קייצי מושלם. מוס אווירי עם משמשים צלויים בתנור ושוקולד לבן.

מרכיבים / תוספות

להכנת מוס אווירי עם שוקולד לבן

- 250 גרם שמנת מתוקה 38% (לגנאש).
- 200 גרם שוקולד לבן.
- 4 גרם ג'לטין.
- 20 גרם מים.
- 250 גרם שמנת מתוקה 38% (להקצפה).

להכנת משמשים צלויים בתנור

- 6 משמשים טריים חצויים ללא הגלעין.
- 1 כף סוכר דמררה.
- 2 כפות חמאה קרה.

הכנה והערות

הכנתי משמשים הצלויים.

1. חיממתי תנור ל220 מעלות.
2. שימנתי תבנית בחמאה.
3. הנחתי את חצאי המשמש בתבנית הפוכים.
4. פיזרתי סוכר.
5. אפיתי 12 דקות עד שהמשמשים התרככו והיו מעט שחומים בצדדים.
6. הנחתי להצטנן לטמפטורת חדר.
7. קצצתי את המשמשים הצלויים לקוביות.

הכנתי מוס האווירי עם שוקולד לבן

1. הקצפתי את השמנת, ושמרתי את הקצפת במקרר.
2. הכנתי מסת ג'לטין – המסתי את הג'לטין במים קרים, והנחתי במקרר ל15 דקות עד שקיבלתי מסת ג'לטין.
3. חיממתי את השמנת המתוקה עד לסף רתיחה.
4. הנחתי את השוקולד בקערה, ומזגתי עליו את השמנת החמה.
5. ערבבתי היטב עד להמסה מלאה של השוקולד.
6. הוספתי את הג'לטין לתערובת החמה, וערבבתי היטב עד להמסה מלאה של הג'לטין.
7. כאשר התערובת הצטננה ל 29 מעלות צלזיוס קיפלתי את הקצפת לתערובת בשני שלבים.
8. העברתי לכלי הגשה אישיים, וכיסיתי בניילון נצמד.
9. העברתי למקרר ל 5 שעות עד שהמוס התייצב.

הגשתי את המוס האווירי עם שוקולד לבן ומשמשים צלויים

1. שמתי במרכז כלי ההגשה כף קוביות משמשים צלויים.
2. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס; משמשים צלויים בתנור

29.07.2022

פילה דג במעטפה עם תפוח אדמה וירקות

תאריך הכנה: 29.07.2022

פרוסות פילה אמנון, תפוח אדמה וירקות עטופים במעטפה. האפייה במעטפה שומרת על נוזלי הדג. כל סועד קיבל "מעטפה אישית סגורה".

מרכיבים / תוספות

- 5 פילטים של דג אמנון ללא עור.
- 5 תפוחי אדמה מקולפים חתוכים לפרוסות בעובי 1 ס"מ.
- 2 עגבניות.
- 2 בצלים קצוצים לרצועות דקות.
- 4 שיני שום קצוצים דק.
- 1 פלפל ירוק חריף, ללא הגרעינים חתוך לרצועות דקות.
- 1 פלפל אדום (גמבה) קצוץ לרצועות דקות.
- 5 כפיות חמאה.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

בישלתי את תפוחי האדמה בישול מקדים

1. הנחתי את פרוסות תפוחי האדמה בסיר.
2. כיסיתי את תפוחי האדמה במים קרים.
3. הוספתי לסיר 1 כף מלח גס.
4. שמתי את הסיר על הכיריים (על חום בינוני גבוהה).
5. כאשר המים רתחו, הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 30 דקות, עד שפרוסות תפוחי האדמה התרככו.
6. סיננתי את תפוחי האדמה ממי הבישול, ושמרתי להמשך.

קילפתי את העגבניות

1. הרתחתי מים בסיר גדול.
2. חתכתי איקס בתחתית כל עגבנייה. חיתוך דק רק בעובי קליפת העגבנייה.
3. הכנתי קערה עם מי קרח.
4. הנחתי את העגבניות בזהירות במים הרותחים, ובישלתי במשך 2 דקות.
5. הוצאתי את העגבניות, והעברתי לאמבט הקרח לעצירת הבישול.
6. קילפתי ידנית את העגבניות (מהחריץ כלפי עוקץ העגבנייה).
7. הוצאתי את עוקץ העגבניות, בעזרת סכין חדה, ורוקנתי את תוכנן.
8. חתכתי את העגבניות לקוביות גדולות.
9. העברתי את העגבניות לקערה, ושמרתי להמשך.

הכנתי בסיס ירקות למאפה

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל והפלפל אדום עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, העגבניות והפלפל החריף, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-4 דקות).
4. העברתי את בסיס הירקות לקערה, ושמרתי להמשך.

הכנתי את מעטפות פילה הדג עם תפוח האדמה והירקות

1. פרסתי 5 דפי נייר אפייה על משטח עבודה.
2. הנחתי במרכז כל נייר אפייה 5 פרוסות תפוח אדמה.
3. תיבלתי את פרוסות תפוחי האדמה במלח גס ופלפל שחור גרוס.

4. שמתי לצד פרוסות תפוחי האדמה 2 כפות מבסיס הירקות.
5. הנחתי על פרוסות תפוחי האדמה פילה הדג (כל פרוסת דג על נייר אפייה אחר).
6. תיבלתי את פרוסת הדג במלח ופלפל שחור גרוס.
7. שמתי על כל פרוסת דג כפית חמאה.
8. קיפלתי את הנייר, וסגרתי כמו מעטפה.
9. הכנסתי את הדג העטוף לתנור, שחומם בראש ל 180 מעלות.
10. צליתי במשך כ 22 דקות.

הגשתי את מנה

1. הגשתי לכל סועד את הדג סגור במעטפה. הסועד פתח את המעטפה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

29.07.2022

ארנצ'יני גזר עם רוטב יוגורט ושמנת

תאריך הכנה: 29.07.2022

כדורי אורז עגול מבושל עם גזר בצפוי פירורי לחם פריכים. הגשתי את הארנצ'יני עם רוטב יוגורט ושמנת.

מרכיבים / תוספות

להכנת ארנצ'יני גזר

- 200 סמ"ק אורז עגול לסושי.
- 400 סמ"ק מים.
- 1/2 כפית מלח גס.
- 1 גזר מגורד על פומפייה.
- 5 בצלצלי שאלוט קצוצים דק.
- 1 כף חמאה.
- 1 כף יין שאוסינג.
- 200 גרם גבינת פרמזן מגורדת.

להכנת רוטב יוגורט ושמנת

- 1 גביע שמנת של פעם (27% שומן).
- 1 גביע יוגורט טבעי.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- צלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

הכנתי אורז לארנצ'יני

1. המסתי את החמאה בסיר על חום בינוני.
2. הוספתי את הגזר והבצל, עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ 5 דקות).
3. הוספתי את האורז לסיר, וטיגנתי תוך ערבוב, עד שכל האורז צופה בשומן (כ 2 דקות).
4. הוספתי את היין ובישלתי תוך ערבוב עד שריח היין התפוגג (כ 2 דקות).
5. הוספתי את המים והמלח, וחיכיתי שהמים ירתחו.
6. הנמכתי את חום הכיריים לנמוך, כיסיתי את הסיר ובישלתי בביעבוע עדין במשך 20 דקות.
7. הורדתי את הסיר מהכיריים, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות.
8. אוררתי את האורז עם מזלג, והשארתי בסיר המכוסה עוד 10 דקות.
9. העברתי את האורז לקערה, שומרתי במקרר 4 שעות.

הכנתי רוטב יוגורט ושמנת

1. ערבבתי את מצרכי הרוטב.
2. תיקנתי תיבול, ושמרתי במקרר עד להגשה.

הכנתי את כדורי הארנצ'יני

1. הוספתי את הגבינה המגורדת לאורז, וערבבתי.
2. יצרתי מהתערובת כדורים בגודל כדור פינג פונג.
3. טבלתי את הכדורים בבלילת הביצים.
4. ציפיתי את הכדורים בפירורי לחם.
5. טיגנתי את הכדורים בשמן חצי עמוק, בחום 180 מעלות, עד שהצפוי שחום ופריך.

הרכבתי את מנת הארנצ'יני גזר עם רוטב יוגורט ושמנת

1. שמתי במרכז צלחת הגשה כף מהרוטב.
2. שמתי לצד הרוטב שלושה כדורי ארנצ'יני.
3. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ארנצ'יני - כדורי אורז מטוגנים

28.07.2022

עוף בתנור עם תפוחי אדמה

תאריך הכנה: 28.07.2022

כרעי עוף אפויים בתנור עם תפוחי אדמה. אפיתי את כרעי העוף על רשת מעל תפוחי אדמה. העוף יצא עסיסי עם עור פריך. תפוחי האדמה תובלו בנוזלי העוף.

מרכיבים / תוספות

- 4 כרעי עוף מופרדים לשוק וירך.
- 8 תפוחי אדמה מקולפים וחתוכים לעיגולים בעובי אצבע.
- 1/2 כף מלח גס.
- 1 כפית פלפל שחור גרוס.
- 1 כף תבלין גריל עוף.
- 1/2 כף תבלין קייג'ון.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל התבלינים.
2. שמתי את תפוחי האדמה בתבנית אפייה, ופיזרתי עליהם 1/4 מתערובת התבלינים.
3. ייבשתי היטב את העוף עם מגבת נייר.
4. תיבלתי את העוף מכל הצדדים בתערובת התבלינים, גם מתחת לעור.
5. שמתי רשת על תפוחי האדמה.
6. שמתי על הרשת את העוף המתובל.
7. הזלפתי על העוף מעט שמן.
8. חיממתי תנור לחום 205 מעלות בטורבו.
9. הכנסתי את התבנית לתנור החם ל 30 דקות.
10. הוצאתי את התבנית, והרטבתי מעט את העוף בנוזלי הצלייה, שהצטברו בתחתית התבנית.
11. החזרתי את התבנית, עם העוף לתנור, והמשכתי לצלות כ 15 דקות נוספות (עד ששוקי העוף הגיעו לטמפרטורה פנימית של 74 מעלות).
12. הוצאתי את התבנית מהתנור, כיסיתי בנייר כסף מחורר, והשארתי לנוח כ 10 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוף שלם צלוי

27.07.2022

פשטידת כרובית

תאריך הכנה: 27.07.2022

מאפה קל להכנה, טעים ובריא. פשטידת כרובית עם ביצים וקוטג'.

מרכיבים / תוספות

- 1 כרובית קטנה קצוצה גס.
- 3 ביצים.
- 250 סמ"ק גבינת קוטג'.
- 3 כפות קמח תופח.
- 1 כף רוטב סוייה כהה.
- 1/4 כפית שעועית מותססת.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל 180 מעלות טורבו.
2. שימנתי היטב תבנית פיירקס.
3. שמתי את כל המצרכים בקערה, וערבבתי היטב.
4. העברתי את התערובת לתבנית.
5. אפיתי בתנור במשך כ- 40 דקות עד שהפשטידה יציבה (דוקרים את הפשטידה עם סכין, ומוודאים שהסכין יוצאת יבשה).

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פשטידת ירקות פשוטה

25.07.2022

רצועות בשר מוקפצות עם נודלס וירקות

תאריך הכנה: 25.07.2022

חגיגת טעמים אסיאתית. ארוחה מלאה הכוללת רצועות בשר מוקפצות בווק עם נודלס וירקות. מנה בריאה פשוטה להכנה.

מרכיבים / תוספות

- 1/2 ק"ג שייטל בקר חתוך לרצועות.
- 1 בצל חתוך לרצועות.
- 1/4 כרוב לבן חתוך לרצועות דקות.
- 2 ס"מ ג'ינג'יר טרי קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 250 גרם איטריות נודלס מבושלות.
- לרוטב:
  - 1 כף יין שאוסינג.
  - 1 כפית שעועית מותססת.
  - 2 כפות רוטב סויה כהה.
  - 1/2 כף רוטב פאד תאי.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בווק על להבה גבוהה.
2. הוספתי את רצועות הבשר לווק, וטיגנתי עד שרצועות הבשר השחימו משני הצדדים.
3. העברתי את רצועות הבשר המוקפצות לקערה.
4. הוספתי לווק מעט שמן ואת רצועות הבצל, וטיגנתי תוך הקפצה במשך 3 דקות.
5. הוספתי לווק מעט שמן ואת רצועות הכרוב, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 4 דקות.
6. הוספתי לווק מעט שמן ואת השום והג'ינג'ר וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
7. החזרתי לווק את רצועות הבשר, עם הנוזלים בקערה, וערבבתי היטב.
8. הוספתי לווק את איטריות הנודלס המבושלות, וערבבתי היטב.
9. מזגתי לווק את חומרי הרוטב, וערבבתי היטב.
10. המשכתי לבשל במשך כ 3 דקות.
11. תיקנתי תיבול (מלח ופלפל שחור גרוס) והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

24.07.2022

מוס שוקולד לבן עם קוביות מנגו

תאריך הכנה: 24.07.2022

קינוח קטיפתי מדהים. מוס שוקולד לבן אווירי ומתקתק עם קוביות מנגו טרי.

מרכיבים / תוספות

להכנת בסיס גנאש למוס שוקולד לבן

- 250 גרם שמנת מתוקה 38% (לגנאש).
- 200 גרם שוקולד לבן.
- 4 גרם ג'לטין.
- 20 גרם מים.

להכנת קצפת למוס שוקולד לבן

- 250 גרם שמנת מתוקה 38% (להקצפה).

לעיטור מוס שוקולד לבן

- חצי מנגו טרי מקולף, חתוך לקוביות קטנות.

הכנה והערות

הכנתי קצפת למוס שוקולד לבן

1. הקצפתי את השמנת, ושמרתי את הקצפת במקרר.

הכנתי בסיס גנאש למוס שוקולד לבן

1. הכנתי מסת ג'לטין – המסתי את הג'לטין במים קרים, והנחתי במקרר ל15 דקות עד שקיבלתי מסת ג'לטין.
2. חיממתי את השמנת המתוקה עד לסף רתיחה.
3. הנחתי את השוקולד בקערה, ומזגתי עליו את השמנת החמה.
4. ערבבתי היטב עד להמסה מלאה של השוקולד.
5. הוספתי את הג'לטין לגנאש בעודו חם, וערבבתי היטב עד להמסה מלאה של הג'לטין.

הכנתי מוס שוקולד לבן

1. כאשר הגנאש התקרר ל 29 מעלות צלזיוס קיפלתי את הקצפת לתערובת הגנאש בשני שלבים.
2. העברתי לכלי הגשה אישיים, וכיסיתי בניילון נצמד.
3. העברתי למקרר ל 5 שעות עד שהמוס התייצב.

הגשתי את המוס שוקולד לבן

1. שמתי במרכז כלי ההגשה כף קוביות מנגו.
2. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס

22.07.2022

וולקנו שוקולד פרווה

תאריך הכנה: 22.07.2022

עוגת שוקולד נוזלית אפויה בכלי הגשה אישי. מאפה שוקולד פריך מבחוץ ממולא בשוקולד נוזלי. קינוח קל להכנה. משיקולי כשרות הכנתי את הקינוח עם מחמאה במקום חמאה.

מרכיבים / תוספות

- 100 גרם שוקולד מריר.
- 100 גרם מחמאה.
- 2 ביצים שלמות + 2 חלמונים.
- 120 גרם סוכר.
- 100 גרם קמח.

הכנה והערות

1. המסתי את המחמאה והשוקולד מעל בין מארי.
2. ערבבתי במטרפה את הביצים והסוכר.
3. מזגתי את השוקולד המומס לתערובת הביצים, וערבבתי.
4. הוספתי את הקמח, וערבבתי.
5. שימנתי בתרסיס שמן תבניות סופלה אישיות, ומזגתי את הבלילה לתבניות (העוגה מתנפחת בתנור לכן מזגתי מהבלילה עד לכ 80% מנפח התבנית).
6. אפיתי בתנור, שחומם מראש ל 180 מעלות, במשך 10 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוגת שוקולד מותך (עוגת לבה)

22.07.2022

וולינגטון פרגיות

תאריך הכנה: 22.07.2022

טוויסט של מנת ביף וולינגטון. במקום בפילה בקר מליאתי את בצק העלים בירכי עוף. הגשתי את המנה עם רוטב עוף סמיך וגבעולי מנגולד. מנה מדהימה שקצרה מחמאות רבות.

מרכיבים / תוספות

מלית לוולינגטון פרגיות

- 8 ירכי עוף ללא עצם (שלמות לא משוטחות לסטייק).
- 1 בצל גדול קצוץ דק.
- 1 גזר קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ דק.
- 2 כפות יין שאוסינג.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.
- 8 עלי מנגולד ללא הגבעול.

בצק לוולינגטון פרגיות

- 2 חבילות בצק עלים מצונן של שמרית במשקל 300 גרם.
- 1 חלמון ביצה טרופה.

רוטב עוף סמיך

ציר עוף

- 3 כנפי עוף.
- 3 בצלי שאלוט חצויים (עם הקליפה).
- 1 גזר חתוך לארבע.
- 1 שן שום שלמה (קלופה).
- מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

רכיבה

- 50 גרם שמן קנולה.
- 75 גרם קמח.

גבעולי מנגולד

- גבעולים של 8 עלי מנגולד חתוכים לרצועות באורך 1 ס"מ.
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ דק.
- 2 כפות יין שאוסינג.

• מלח גס ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

בבוקר יום הארוחה

בישלתי את ירכי העוף בישול מקדים

1. ייבשתי את ירכי העוף היטב בעזרת מגבת נייר.
2. תיבלתי את ירכי העוף במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/2 מירכי העוף.
5. השחמתי את ירכי העוף היטב במחבת (כ 4 דקות על כל צד), והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר ירכי העוף.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהמחבת (כ-2 דקות).
10. הגבהתי את חום הכיריים, הוספתי את היין, ובישלתי על להבה גבוהה עד שריח היין התפוגג.
11. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני נמוך, ומזגתי את הנוזלים שהצטברו בקערת הירכיים למחבת.
12. שיטחתי את תערובת הבצל והגזר על פני המחבת.
13. פיזרתי את נתחי הירכיים על תערובת הבצל והגזר.
14. כיסיתי את המחבת, ובישלתי במשך 20 דקות.
15. בסיום הבישול העברתי את נתחי הירכיים לקערה נפרדת.
16. שמתי את תערובת הבצל והגזר במסננת, וסיננתי את הנוזלים (לקערה לא לזרוק את הנוזל).
17. העברתי למקרר שתי קערות: קערה עם הירכיים המבושלות וקערה עם תערובת הבצל והגזר.
18. שמרתי להמשך הבישול את הקערה עם נוזלי הבישול.

הכנתי ציר עוף לרוטב

1. חיממתי מעט שמן במחבת קטנה על אש גבוהה.
2. שמתי את כנפי העוף, הבצל וגזר במחבת, והשחמתי היטב מכל הצדדים במשך כ 10 דקות.
3. הוספתי את הנוזלים, שנשארו מבישול ירכי העוף ואת שיני השום למחבת.
4. הוספתי מים עד לכיסוי כל המצרכים במחבת.
5. הבאתי את הנוזלים לרתיחה.
6. הנמכתי את הכיריים לחום נמוך, ובישלתי בביעבוע עדין, ללא כיסוי במשך שעה.
7. הסרתי מהכיריים, והשארתי כשעה בטמפרטורת חדר למיצוי טעמים.
8. לאחר שעה סיננתי את הציר דרך מסננת קטנה.

9. שמרתי את הציר להמשך הבישול.

הכנתי רביכה

1. חיממתי את השמן במחבת קטנה בחום בינוני נמוך.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי עם מטרפה.
3. המשכתי לקלות את הרביכה תוך ערבוב במשך 5 דקות.
4. העברתי את הרביכה לכלי קטן, ושמרתי במקרר להמשך הבישול.

הכנתי את גבעולי המנגולד

1. חיממתי את השמן במחבת קטנה בחום בינוני נמוך.
2. הוספתי למחבת את גבעולי המנגולד, מלח ופלפל, וצליתי במשך כ 5 דקות, תוך ערבוב מידי פעם (בערך כל 2 דקות).
3. הוספתי את הג'ינג'יר, השום והיין.
4. המשכתי לצלות במשך כ 5 דקות נוספות, תוך ערבוב מידי פעם (בערך כל 2 דקות) עד שגבעולי המנגולד הפכו לנגיסים.
5. העברתי את גבעולי המנגולד לכלי קטן, ושמרתי במקרר להמשך הבישול.

כ 4 שעות לפני הארוחה (לאחר שירכי העוף היו קרים לחלוטין)

הכנתי גלילות ירכי עוף עטופות בעלי מנגולד

1. שמתי ניילון נצמד על קרש חיתוך.
2. שמתי עלה מנגולד אחד על הניילון הנצמד.
3. שמתי ירך עוף אחד על עלה המנגולד.
4. שמתי כף מתערובת הבצל והגזר על ירך העוף.
5. עטפתי את ירך העוף ותערובת הבצל והגזר בשולי עלה המגולד.
6. עטפתי את עלה המנגולד עם הניילון הנצמד, והידקתי היטב.
7. המשכתי באופן דומה עם כל ירכי העוף.
8. ציננתי במקרר כשעה לפני העיטוף בבצק העלים.

עטפתי את גלילות ירכי העוף בבצק עלים

1. פרסתי את בצק העלים, וחתכתי לרבעים (סה"כ 8 חלקים).
2. הערה: בצק העלים המצונן מרודד מראש לעלה דק. אם הייתי משתמש בבצק עלים קפוא הייתי מרדד אותו, בין שני דפי אפייה, לפני השימוש.
3. שמתי במרכז כל בצק עלים גלילת ירך עוף אחת, וסגרתי עם שולי בצק העלים.

4. שמתי את הגלילות על תבנית מכוסה בנייר אפייה.
5. שמרתי המקרר עד לשעת הארוחה.

בשעת הארוחה

אפיתי את הוולינגטון פרגיות

1. חיממתי תנור ל 180 מעלות טורבו.
2. מרחתי מעט חלמון על בצק העלים.
3. הכנסתי את הוולינגטון פרגיות לתנור, ואפיתי במשך 20 דקות (עד שהבצק היה זהוב).

הכנתי את הרוטב

1. הרתחתי את ציר העוף במחבת קטנה.
2. הוספתי את הרביכה הקרה (חשוב שהרביכה תהיה קרה).
3. ערבבתי היטב, עד שהרביכה נמסה והרוטב הסמיך.
4. תיקנתי תיבול (מלח ופלפל שחור).

חיממתי את גבעולי המגולד

1. חיממתי את גבעולי המנגולד במיקרוגל במשך 20 שניות.

הרכבתי את המנה

1. מזגתי 3 כפות רוטב למרכז צלחת הגשה.
2. חתכתי במרכז מאפה וולינגטון פרגיות, והנחתי את שתי הפרוסות על הרוטב (עם רווח קטן בי הפרוסות).
3. שמתי בין פרוסות הוולינגטון כף גבעולי מנגולד.
4. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

Beef wellington / ביף וולינגטון; ציר עוף / בשר מהיר; רביכה Roux

22.07.2022

מרק מלון קר

תאריך הכנה: 22.07.2022

מנה ראשונה קרה לימות הקיץ. מרק קר, בסגנון גספצ'ו, עם מלון במקום עגבניות. מרק קר מתוק עם חריפות קלה מעוטר בבזילקום פריך וצוברים קלויים.

מרכיבים / תוספות

מרק מלון קר

- 1 מלון מתוק, קלוף וללא גרעינים, חתוך לקוביות.
- 1/4 פלפל ירוק חריף, ללא גרעינים.
- 1/8 בצל.
- 2 מלפפונים קלופים.
- 1/4 כוס שמן זית.
- מלח גס.

עלי בזיליקום פריכים

- 10 עלים של בזיליקום טרי.
- 1/4 כוס שמן זית.

צנוברים קלויים

- 1/2 כוס צנובר.

הכנה והערות

הכנתי מרק מלון קר

1. שמתי בבלנדר את קוביות המלון, הפלפל החריף, המלפפונים והבצל.
2. טחנתי למחית חלקה.
3. הוספתי את השמן והמלח, וטחנתי קלות לערבוב.
4. העברתי לקערה, ותיקנתי תיבול.
5. שמרתי במקרר עד להגשה במהלך הטחינה המרק מתחמם מעט לכן רצוי להכינו לפחות שעתיים לפני ההגשה).

הכנתי עלי בזיליקום פריכים

1. שטפתי את עלי הבזיליקום, וייבשתי היטב בעזרת מגבת נייר.
2. כיסיתי צלחת שטוחה גדולה בניילון נצמד.
3. שימנתי את עלי הבזיליקום במעט שמן זית, ע"י טבילתם בשמן.
4. הנחתי את עלי הבזיליקום על גבי הניילון הנצמד.
5. כיסיתי בשכבה נוספת של ניילון נצמד.
6. חיממתי במיקרוגל למשך 2 דקה.
7. הוצאתי את העלים מהניילון, והעברתי לקערה.

הכנתי צנוברים קלויים

1. הנחתי את הצנוברים במחבת בשכבה אחת.
2. הנחתי את המחבת על הכיריים (חום בינוני).
3. קליתי את הצנוברים, תוך ערבוב מידי פעם, במשך כ 10 דקות עד שהם השחימו מעט, וריח הקלייה הורגש (להקפיד לערבב, בייחוד לאחר שמתחילים לראות צבע על הצנוברים. הערבוב חשוב כדי למנוע מצב שחלק הצנוברים נשרף בעוד שאחרים טרם הזהיבו).
4. העברתי את הצנוברים לקערה, וקיררתי בטמפרטורת חדר.

הרכבתי את המנה להגשה

1. מזגתי לקערת מרק אישית מרק מלון קר.
2. פיזרתי על המרק צנוברים קלויים.
3. עיטרתי את המרק בשני עלי בזיליקום פריכים.
4. הגשתי את המרק.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אגוזים קלויים; עשבי תיבול פריכים לקישוט

14.07.2022

פלאפל וחצילים בפיתה ללא גלוטן

תאריך הכנה: 14.07.2022

כדורי פלאפל מטוגנים עם חצילים קלויים וטחינה במיני פיתה על בסיס קמח קוקוס.

מרכיבים / תוספות

לפיתות ללא גלוטן

- 3 כוסות מים רותחים
- כוס וחצי קמח קוקוס
- 6 כפות גדושות אבקת קליפות זרעי פסיליום
- כפית מלח
- 3/4 כוס שמן זית

לחצילים בתנור

- 2 חצילים קלופים חתוכים לפרוסות בעובי 1 ס"מ
- 1/4 כוס שמן זית
- מלח גס
- 1/2 כפית תבלין שווארמה

לפלאפל

- 250 גרם גרגרי חומוס מושרים (משקל אחרי השרייה)
- 1/2 בצל
- 1 שן שום
- 1.5 כפיות כמון
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 צרור כוסברה (עלים בלבד)
- 1/2 פלפל ירוק חרף (מנוקה מגרעינים)

הכנה והערות

הכנתי פיתות ללא גלוטן

1. חיממתי תנור ל-180 מעלות מצב טורבו.
2. הנחתי במעבד מזון את קמח הקוקוס, המלח ואבקת זרעי הפסליום, ועיבדתי בכמה פולסים.
3. תוך כדי שמעבד המזון פועל הוספתי את שמן הזית, ואת המים הרותחים.
4. המשכתי לעבד כדקה עד שנוצר כדור בצק אחיד.
5. חילקתי את הבצק ל-12 חלקים.
6. שיטחתי כל חלק לצורת פיתה קטנה, והנחתי על תבנית התנור המכוסה בנייר אפייה.
7. אפיתי במשך 40 דקות עד שהפיתות תפוחות ושחומות בגוון של פיתות מחיטה מלאה.

הכנתי חצילים קלויים

1. חיממתי תנור ל 185 מעלות מצב טורבו.
2. הנחתי את החצילים על תבנית מכוסה בנייר אפייה.
3. מרחתי את החצילים בשמן משני הצדדים.
4. תיבלתי את החצילים במלח ותבלין שווארמה.
5. אפיתי במשך 20 דקות.
6. הוצאתי מהתנו, והפכתי את החצילים.
7. אפיתי במשך כ 20 דקות נוספות עד שהחצילים היו רכים ושחומים.

הכנתי קציצות פלאפל

1. טחנתי במעבד מזון את כל המרכיבים לבלילה אחידה.
2. הנחתי במקרר חצי שעה למיזוג טעמים.
3. בעזרת מכשיר ייעודי הכנתי קציצות פלאפל וטיגנתי אותן בשמן בחום 140 מעלות עד שהזהיבו.

הרכבתי את מנת פלאפל וחצילים בפיתה ללא גלוטן

1. פתחתי מיני פיתה ללא גלוטן.
2. הנחתי בפיתה פרוסת חציל.
3. הוספתי לפיתה 3 כדורי פלאפל וכפית טחינה.
4. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פלאפל; פיתות ללא גלוטן; חצילים בתנור

09.07.2022

צלי בשר גולש הונגרי

תאריך הכנה: 09.07.2022

צלי בשר בסגנון גולש הונגרי. קוביות בשר מבושלות בישול ארוך ברוטב על בסיס פפריקה הונגרית

מרכיבים / תוספות

- 1.5 ק"ג בשר צלעות חתוך לקוביות בגודל 3 ס"מ.
- 1 בצל קצוץ בינוני.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 1 כפית פפריקה חריפה.
- 2 כפות פפריקה מתוקה.
- 2 עלי דפנה.
- 1 כפית זרעי קימל.
- 1 כפית פלפל שחור אנגלי שלם.
- 1 כף קורנפור.

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את קוביות הבשר במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מקוביות הבשר לסיר.
5. השחמתי את קוביות הבשר היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את הפפריקה המתוקה והפפריקה החריפה, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. הוספתי את הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
12. הוספתי מים עד ל 2/3 גובה הבשר.
13. הוספתי את עלי הדפנה, הקימל והפלפל האנגלי.
14. בישלתי בביעבוע כשלוש שעות עד שהבשר היה רך(מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
15. המסתי קורנפלור ב 1 כף מים.
16. מזגתי את הקורנפלור המומס לסיר, תוך ערבוב, והמשכתי לבשל 10 דקות בביעבוע עדין.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

06.07.2022

סטייק ברוטב פלפל ושמנת

תאריך הכנה: 06.07.2022

סטייק אנטריקוט צרוב במחבת מוגש עם רוטב פלפלת על בסיס שמנת.

מרכיבים / תוספות

- 3 נתחי סטייק אנטריקוט במשקל 250 גרם כל אחד.
- 3 כפות פלפל שחור גרוס.
- 1 כפית מלח גס.
- 2 בצלצלי שאלוט קצוצים לרצועות דקות.
- 200 מ"ל יין לבן יבש.
- 1 קובייית תיבולית קנור, מומסת ב 100 מ"ל מים רותחים.
- 250 מ"ל שמנת מתוקה 9%.

הכנה והערות

הכנתי את נתחי סטייק האנטריקוט לבישול

1. הוצאתי את נתחי סטייק האנטריקוט מהמקרר כחצי שעה לפני הבישול, והנחתי להם להתחמם לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את נתחי סטייק האנטריקוט בעזרת מגבת נייר.
3. ערבבתי את המלח והפלפל.
4. תיבלתי את נתחי הסטייק בתערובת המלח והפלפל (הידקתי את התערובת על נתחי הסטייק).

צרבתי את נתחי סטייק האנטריקוט

1. שמתי מחבת על הכיריים, על אש גבוהה, והמתנתי, שהמחבת תתחמם.
2. לאחר שהמחבת התחממה, הוספתי מעט שמן למחבת.
3. כאשר התחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, שמתי את נתחי הסטייק במחבת.
4. צרבתי היטב את נתחי הסטייק, במשך כ 4 דקות.
5. הפכתי את נתחי הסטייק, וצרבתי את צידם השני במשך כ 4 דקות.
6. כאשר הסטייקים היו צרובים היטב, ובמידת עשייה מדיום (חום פנימי 60 מעלות), העברתי אותם לקערה.
7. כיסיתי את הקערה בנייר כסף.

הכנתי את רוטב הפלפלת

1. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני נמוך.
2. הוספתי למחבת 2 כפות שמן זית, ואת רצועות השאלוט.
3. טגנתי את רצועות השאלוט תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
4. הגבהתי את חום הכיריים והוספתי את היין.
5. קרצפתי היטב את תחתית הסיר עם מרית סיליקון.
6. המשכתי לבשל על אש גבוהה, תוך רתיחה וערבוב, עד שהיין הצטמצם לסירופ סמיך.
7. הוספתי את קוביית צלי קנור עם המים, והמשכתי לבשל על אש גבוהה, תוך רתיחה וערבוב במשך 3 דקות.
8. הוספתי את השמנת, והבאתי לרתיחה.
9. הנמכתי את חום הכיריים, והמשכתי לבשל עוד 2 דקות.

השלמתי את הכנת סטייק האנטריקוט ברוטב פלפלת

1. מזגתי את הנוזלים, שהצטברו בקערת הסטייקים, לרוטב.
2. ערבבתי את הרוטב היטב עם הנוזלים.

3. העברתי את נתחי הסטייק, למחבת עם הרוטב.
4. ערבבתי היטב, וחיממתי 2 דקות על אש נמוכה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סטייק עם רוטב פלפל צרפתי

01.07.2022

גלידה קרם ברולה עם משמשים צלויים

תאריך הכנה: 01.07.2022

קרם ברולה, אפוי בתבנית שקעים, וקפוא. את גלידת קרם הברולה ציפיתי בסוכר וקרמלתי עם ברנר. הגשתי את גלידת הקרם ברולה עם משמשים צלויים.

מרכיבים / תוספות

גלידת קרם ברולה

- 500מ"ל שמנת מתוקה 38%
- כפית וניל
- 150 גרם סוכר לבן (בגלל שהמנה מוגשת קפואה הגדלתי את כמות הסוכר ב 50% לעומת מתכון הבסיס).
- 6חלמונים L

למשמשים צלויים בתנור

- 6 משמשים טריים חצויים ללא הגלעין.
- 1 כף סוכר דמררה.
- 2 כפות חמאה קרה.

הכנה והערות

גלידת קרם ברולה

1. חיממתי תנור ל-120 מעלות.
2. חיממתי שמנת מתוקה וניל עד לסף רתיחה.
3. במקביל טרפתי בקערה סוכר וחלמונים עד שהתערובת הפכה בהירה.
4. מזגתי את השמנת המתוקה לתערובת הביצים תוך השוואת טמפרטורות.
5. מזגתי את התערובת לתבנית שקעים קטנים מסיליקון.
6. אפיתי בבן מארי עד שמתקשה (כ- 35 דקות).
7. ציננתי בבן מארי עד לטמפרטורת חדר.
8. העברתי למקפיא למשך 12 שעות.
9. לפני ההגשה:
    1. הוצאתי את גלידת קרם הברולה מהשקעים.
    2. פיזרתי מעט סוכר חום, וקרמלתי עם מבער.

הכנתי משמשים צלויים

1. חיממתי תנור ל220 מעלות.
2. שימנתי תבנית בחמאה.
3. הנחתי את חצאי המשמש בתבנית הפוכים.
4. פיזרתי סוכר.
5. אפיתי 12 דקות עד שהמשמשים התרככו והיו מעט שחומים בצדדים.
6. הנחתי להצטנן לטמפטורת חדר.

הגשה

1. שמתי בצלחת שני חצאי משמשים צרובים.
2. שמתי במרכז הצלחת קוביית גלידה מקורמלת.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור; משמשים צלויים בתנור

01.07.2022

פילה אמנון עם רוטב תפוחי אדמה קרמי

תאריך הכנה: 01.07.2022

פילה אמנון בתיבול קייג'ון אפוי בתנור, מוגש עם רוטב תפוחי אדמה קרמי. מנה מדהימה פשוטה להכנה.

מרכיבים / תוספות

לדג אמנון בתנור

- 6 פילה אמנון
- 2 כפיות תבלין קייג'ון.
- 1 כפית מלח.
- 1/2 כפית פלפל גרוס.
- 6 כפות שמן זית.

לרוטב תפוחי אדמה

- 6 תפוחי אדמה קלופים.
- 250 מ"ל שמנת מתוקה.
- 100 מ"ל חלב.
- מלח, פלפל שחור גרוס ופתיתי צ'ילי לפי הטעם.

הכנה והערות

דג אמנון בתנור

1. ערבבתי את התבלינים והשמן.
2. הנחתי את פרוסות הדג בתבנית.
3. מזגתי את תערובת התבלינית עם פרוסות הדג.
4. אפיתי את פרוסות הדג, בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 17 דקות.

רוטב תפוחי אדמה

1. סחטתי, באמצעות מסחטת מיצים, את תפוחי האדמה. קיבלתי נוזל עשיר בעמילן.
2. מזגתי את מיץ תפוחי האדמה לסיר, שמתי על אש בינונית והבאתי לרתיחה.
3. הוספתי 4 כפות שמנת וחלב.
4. בישלתי תוך ערבוב מתמיד, במהלך הבישול ה'פדתי לקרצף את קרקעית הסיר כדי למנוע הידבקות העמילן לתחתית הסיר.
5. משכתי לבשל עד שהרוטב הסמיך מאוד (כמו רביכה).
6. הוספתי בהדרגה תוך ערבוב מתמיד, את החלב והשמנת.
7. תיבלתי במלח, פתיתי צ'ילי ופלפל.

הגשת המנה

1. מזגתי רוטב תפוחי אדמה לצלחת הגשה.
2. הנחתי פרוסת דג על רוטב תפוחי האדמה.
3. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב תפוחי אדמה; פילה אמנון בתנור

01.07.2022

עגבנייה במילוי לבנה

תאריך הכנה: 01.07.2022

עגבנייה קלופה במילוי לבנה (Labane), זיתי קלמטה, צנוברים וטימין ובעיטור עלי נענע פריכים. מנה ראשונה מרשימה וטעימה מאוד!

מרכיבים / תוספות

- 6 עגבניות טריות.
- 12 עלי נענע.
- 75 גרם צנובר.
- 3 פיתות ביס פרנה.
- 400 גרם גבינת לבנה (Labane).
- 100 גרם זיתי קלמטה מגולענים.
- 1 כף עלי טימין טריים.
- 1/2 כוס שמן זית.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

קילפתי ורוקנתי את העגבניות

1. הרתחתי מים בסיר גדול.
2. חתכתי איקס בתחתית כל עגבנייה. חיתוך דק רק בעובי קליפת העגבנייה.
3. הכנתי קערה עם מי קרח.
4. הנחתי את העגבניות בזהירות במים הרותחים, ובישלתי במשך 2 דקות.
5. הוצאתי את העגבניות, והעברתי לאמבט הקרח לעצירת הבישול.
6. קילפתי ידנית את העגבניות (מהחריץ כלפי עוקץ העגבנייה).
7. הוצאתי את עוקץ העגבניות, בעזרת סכין חדה, ורוקנתי את תוכנן.

קליתי את הצנוברים

1. הנחתי את הצנוברים במחבת בשכבה אחת.
2. הנחתי את המחבת על הכיריים (חום בינוני).
3. קליתי את הצנוברים, תוך ערבוב מידי פעם, במשך כ 10 דקות עד שהם השחימו מעט, וריח הקלייה הורגש (להקפיד לערבב, בייחוד לאחר שמתחילים לראות צבע על הצנוברים. הערבוב חשוב כדי למנוע מצב שחלק הצנוברים נשרף בעוד שאחרים טרם הזהיבו).
4. העברתי את הצנוברים לקערה, וקיררתי בטמפרטורת חדר.

ייבשתי את עלי הנענע

1. שטפתי את עלי הנענע, וייבשתי היטב בעזרת מגבת נייר.
2. כיסיתי צלחת שטוחה גדולה בניילון נצמד.
3. שימנתי את עלי הנענע במעט שמן זית, ע"י טבילתם בשמן.
4. הנחתי את עלי הנענע על גבי הניילון הנצמד.
5. כיסיתי בשכבה נוספת של ניילון נצמד.
6. חיממתי במיקרוגל למשך 2 דקה.
7. הוצאתי את העלים מהניילון, והעברתי לקערה.

קליתי את פיתות הפרנה

1. חיממתי תנור ל 160 מעלות.
2. חתכתי את הפיתות לפרוסות דקות בצורת חצי סהר.
3. שימנתי את הפיתות במעט שמן זית.
4. הנחתי את פרוסות הפיתות בתבנית, על גבי נייר אפיה.

5. אפיתי את פרוסות הפיתות במשך כ 10 דקות עד שהן הפכו לפריכות.

הכנתי את המילוי לעגבניות

1. קצצתי את זיתי הקלמטה דק.
2. ערבבתי בקערה את הלבנה, זיתים, טימין, שמן זית ופלפל שחור.

הרכבתי והגשתי את המנה

1. פיזרתי מעט מלח בתוך העגבניות.
2. מילאתי את העגבניות במלית הלבנה.
3. פיזרתי על צלחת הגשה צנוברים קלויים.
4. שמתי על צלחת ההגשה עגבנייה ממולאת.
5. שמתי מסביב לעגבנייה 4 פרוסות פיתה קלוייה.
6. שמתי על העגבנייה מעט צנוברים קלויים.
7. עיטרתי את העגבניה בעלי נענע.
8. טיפטפתי מעט שמן זית.
9. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עשבי תיבול פריכים לקישוט; קילוף עגבניות; אגוזים קלויים

17.06.2022

קישואים ממולאים בקוסקוס ברוטב עגבניות

תאריך הכנה: 17.06.2022

חצאי קישואים ממולאים בקוסקוס מבושל, אפויים ברוטב עגבניות. חציתי ורוקנתי את הקישואים, מילאתי את חצאי הקישואים בקוסקוס מבושל. אפיתי את הקישואים הממולאים בתבנית עם רוטב עגבניות.

מרכיבים / תוספות

לרוטב עגבניות

- 1 בצל קצוץ.
- 2 שיני שום חתוכות לפרוסות.
- 100 גרם רסק עגבניות.
- 700 גרם עגבניות מרוסקות ללא גרעינים (פסאטה של מוטי).
- 1/2 כפית קינמון.
- 1 עלה דפנה.

לקישואים ממולאים

- 6 קישואים קטנים.
- שקית קסקוס מבושלת לפי ההוראות על האריזה.
- 1/4 כפית קינמון.

לעיטור הקישואים הממולאים

- 1 כף פתיתי בירה (משיקולי כשרות השתמשתי בפתיתי בירה במקום פרמזן).

הכנה והערות

הכנתי רוטב עגבניות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
5. הוספתי את העגבניות המרוסקות, ותיבלתי עם מעט מלח, 1/2 כפית קינמון ופלפל שחור גרוס.
6. הנמכתי את הכיריים לחום נמוך, ובישלתי 30 דקות לא מכוסה תוך בעבוע, ערבבתי מידי פעם.

הכנתי את הקישואים הממולאים

1. חציתי את הקישואים לאורכם, רוקנתי את בשר הקישואים עם כף פריזאית.
2. קצצתי דק את בשר הקישואים.
3. ערבבתי 4 כפות מבשר הקישואים עם 6 כפות קוסקוס מבושל.
4. תיבלתי את התערובת במלח, פלפל ו1/4 כפית קינמון.
5. תיבלתי את סירות הקישואים במעט מלח ופלפל, ומילאתי אותם בתערובת.

אפיתי את הקישואים הממולאים

1. מזגתי לתבנית מחצית מרוטב העגבניות.
2. שמתי את סירות הקישואים הממולאים על הרוטב.
3. מזגתי את יתרת הרוטב.
4. פיזרתי מעל את פתיתי הבירה.
5. כיסיתי בנייר כסף.
6. אפיתי 20 דקות, בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב עגבניות לפסטה

17.06.2022

אורז עם בשר טחון בסגנון ים תיכוני

תאריך הכנה: 17.06.2022

תבשיל של אורז בסמטי מבושל עם בשר טחון ומתובל בסגנון ים תיכוני.

מרכיבים / תוספות

- 1 בצל קצוץ דק.
- 1 ק"ג בשר טחון.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 1 גזר חתוך לקוביות קטנות.
- תערובת תבלינים:
  - 1 כפית זרעי כוסברה טחונים.
  - 1 כפית זרעי כמון טחונים.
  - 4 זרעי הל טחונים.
  - 1 כפית פפריקה.
  - 1/2 כפית כורכום.
- 1 תיבולית צלי של קנור.
- 3 כוסות אורז.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

הכנתי ראגו בשר

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הגבהתי את חום הכיריים לגבוה, והוספתי את הבשר הטחון.
4. טיגנתי את הבשר הטחון תוך פירוק גושים, עד שכל הבשר התפורר והאפיר.
5. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
6. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
7. הוספתי כוס מים ואת תיבולית הצלי של קנור, והבאתי לרתיחה.
8. הנמכתי את חום הכיריים לנמוך, ובישלתי מכוסה, בביעבוע עדין, במשך 25 דקות.
9. תיקנתי תיבול (מלח ופלפל שחור גרוס).

הוספתי את האורז לראגו בשר

1. הוספתי לראגו בשר את האורז, 5 כוסות מים ו 2 כפיות מלח.
2. הבאתי את הנוזלים לרתיחה.
3. הנמכתי לחום נמוך, ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.
4. לאחר 20 דקות, כיביתי את הכיריים, והשארתי את סיר האורז מכוסה ל 10 דקות.
5. לאחר 10 דקות, ערבבתי את האורז עם מזלג (לאוורור), כיסיתי את הסיר, והנחתי בצד עד להגשה.
6. הגשתי את האורז עם בשר טחון בסגנון ים תיכוני עם סלט עגבניות חרף וטחינה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילאף עוף מזרח תיכוני; בולונז - ראגו; פילאף - שיטה להכנת אורז

17.06.2022

קרם פטיסייר עם משמשים צלויים

תאריך הכנה: 17.06.2022

משמשים צלויים בתנור על קרם פטיסייר פרווה.

מרכיבים / תוספות

לקרם פטיסייר פרווה

- 500 מ"ל חלב שקדים
- 2 כפית מחית וניל
- 100 גר' חלמון
- 100 גר' אבקת סוכר
- 50 גר' קורנפלור

למשמשים צלויים בתנור

- 5 משמשים טריים חצויים ללא הגלעין.
- 1 כף סוכר דמררה.
- 2 כפות שמן זית.

הכנה והערות

הכנתי קרם פטיסייר פרווה

1. חיממתי את החלב שקדים והווניל עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי קורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים התמזגו.
4. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.
5. החזרתי את תערובת החלב והביצים לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והתחילו בועות ראשונות של רתיחה.
7. הסרתי מהאש.
8. העברתי את הקרם לקערה, והנחתי לו להצטנן מעט.
9. כיסיתי בניילון נצמד והעברתי למקרר עד להגשה.

הכנתי משמשים צלויים

1. חיממתי תנור ל220 מעלות.
2. שימנתי תבנית בשמן זית.
3. הנחתי את חצאי המשמש בתבנית הפוכים.
4. פיזרתי סוכר.
5. אפיתי 12 דקות עד שהמשמשים התרככו והיו מעט שחומים בצדדים.
6. הנחתי להצטנן לטמפטורת חדר.

הרכבתי את המנה

1. מזגתי קרם פטסייר לקערית הגשה אישית.
2. שמתי מעל הקרם חצי משמש צלוי, ומעט מהנוזלים, שהצטברו בתבנית המשמשים הצלויים.
3. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

משמשים צלויים בתנור; קרם פטיסייר

17.06.2022

סלט עגבניות חריף

תאריך הכנה: 17.06.2022

סלט עגבניות מתובל בשום, כוסברה ופלפל ירוק חריף.

מרכיבים / תוספות

- 3 עגבניות קצוצות לקוביות.
- 2 שיני שום קצוצים דק.
- 2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים מגרעינים קצוצים דק.
- 3 כפות שמן זית.
- 2 כפות מיץ לימון.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המצרכים.
2. הנחתי במקרר לשעה למיזוג טעמים.
3. תיקנתי תיבול, והגשתי.

10.06.2022

פילה אמנון וירקות אפויים במעטפה

תאריך הכנה: 10.06.2022

פרוסות פילה אמנון, וירקות עטופים בנייר אפייה. האפייה במעטפה שומרת על נוזלי הדג. כל סועד קיבל "מעטפה אישית" ובתוכה דג אפוי וירקות.

מרכיבים / תוספות

- 2 פילטים של דג אמנון ללא עור.
- 1 בצל שאלוט קצוץ לרצועות דקות.
- 1 שן שום קצוצה דק.
- 1/2 עגבנייה קצוצה דק.
- 4 כפות שמן זית.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. הנחתי את פרוסת הדג על גבי נייר אפייה (כל פרוסת דג על נייר אפייה אחר).
2. תיבלתי את פרוסת הדג במלח ופלפל שחור גרוס.
3. פיזרתי על פרוסות הדג בצל, שום ועגבנייה.
4. קיפלתי את הנייר, וסגרתי כמו מעטפה.
5. הכנסתי את הדג העטוף לתנור, שחומם בראש ל 180 מעלות.
6. צליתי במשך כ 20 דקות.
7. הגשתי לכל סועד את הדג סגור במעטפה. הסועד פתח את המעטפה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

10.06.2022

סטייק אנטריקוט ברוטב פלפלת עם פירה תפוחי אדמה

תאריך הכנה: 10.06.2022

סטייק אנטריקוט צרוב במחבת מוגש עם רוטב פלפלת ופירה תפוחי אדמה. מנת ביסטרו קלאסית. משיקולי כשרות הכנתי את הרוטב עם קרם סויה במקום שמנת מתוקה.

מרכיבים / תוספות

לסטייק אנטריקוט ברוטב פלפלת

- 3 נתחי סטייק אנטריקוט במשקל 250 גרם כל אחד.
- 3 כפות פלפל שחור גרוס.
- 1 כפית מלח גס.
- 2 בצלצלי שאלוט קצוצים לרצועות דקות.
- 200 מ"ל יין לבן יבש.
- 1 קוביית תיבולית קנור, מומסת ב 100 מ"ל מים רותחים.
- 200 מ"ל תחליף שמנת לבישול על בסיס סויה של אלפרו.

לפירה תפוחי אדמה

- 8 תפוחי אדמה לבנים, קלופים וחתוכים לחתיכות דקות.
- 2 כפות שמן זית.
- מלח שולחן ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

הכנתי את הפירה תפוחי אדמה

1. שמתי בסיר את חתיכות תפוחי האדמה, והוספתי 1/2 כוס מים.
2. שמתי את הסיר על הכיריים, על להבה גבוהה, והמתנתי עד שהמים רתחו.
3. הוספתי כפית מלח, הנמכתי את חום הכיריים לנמוך, כיסיתי את הסיר, ובישלתי עד שתפוחי האדמה התרככו (כ 30 דקות).
4. לאחר שתפוחי האדמה התרככו, מעכתי אותם לפירה.
5. הוספתי פלפל שחור גס, ותיקנתי תיבול.
6. המשכתי לבשל את מחית הפירה על אש נמוכה ללא מכסה, במשך כ 20 דקות, עד שהסטייקים היו מוכנים (במהלך הבישול, על חום נמוך, ערבבתי את הפירה מידי פעם, כדי שתחתית הפירה לא תישרף. במהלך הבישול התאדו עודפי המים שהיו בפירה).

הכנתי את נתחי סטייק האנטריקוט לבישול

1. הוצאתי את נתחי סטייק האנטריקוט מהמקרר כחצי שעה לפני הבישול, והנחתי להם להתחמם לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את נתחי סטייק האנטריקוט בעזרת מגבת נייר.
3. ערבבתי את המלח והפלפל.
4. תיבלתי את נתחי הסטייק בתערובת המלח והפלפל (הידקתי את התערובת על נתחי הסטייק).

צרבתי את נתחי סטייק האנטריקוט

1. שמתי מחבת על הכיריים, על אש גבוהה, והמתנתי, שהמחבת תתחמם.
2. לאחר שהמחבת התחממה, הוספתי מעט שמן למחבת.
3. כאשר התחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, שמתי את נתחי הסטייק במחבת.
4. צרבתי היטב את נתחי הסטייק, במשך כ 4 דקות.
5. הפכתי את נתחי הסטייק, וצרבתי את צידם השני במשך כ 4 דקות.
6. כאשר הסטייקים היו צרובים היטב, ובמידת עשייה מדיום (חום פנימי 60 מעלות), העברתי אותם לקערה.
7. כיסיתי את הקערה בנייר כסף.

הכנתי את רוטב הפלפלת

1. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני נמוך.
2. הוספתי למחבת 2 כפות שמן זית, ואת רצועות השאלוט.
3. טגנתי את רצועות השאלוט תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).

4. הגבהתי את חום הכיריים והוספתי את היין.
5. קרצפתי היטב את תחתית הסיר עם מרית סיליקון.
6. המשכתי לבשל על אש גבוהה, תוך רתיחה וערבוב, עד שהיין הצטמצם לסירופ סמיך.
7. הוספתי את קוביית צלי קנור עם המים, והמשכתי לבשל על אש גבוהה, תוך רתיחה וערבוב במשך 3 דקות.
8. הוספתי את השמנת סויה, והבאתי לרתיחה.
9. הנמכתי את חום הכיריים, והמשכתי לבשל עוד 2 דקות.

השלמתי את הכנת סטייק האנטריקוט ברוטב פלפלת

1. מזגתי את הנוזלים, שהצטברו בקערת הסטייקים, לרוטב.
2. ערבבתי את הרוטב היטב עם הנוזלים.
3. העברתי את נתחי הסטייק, למחבת עם הרוטב.
4. ערבבתי היטב, וחיממתי 2 דקות על אש נמוכה.

הגשתי את סטייק האנטריקוט ברוטב פלפלת עם פירה תפוחי אדמה

1. שמתי בצלחת הגשה פירה תפוחי אדמה.
2. שמתי לצד הפירה נתח סטייק.
3. מזגתי מהרוטב על נתח הסטייק ועל הפירה.
4. הגשתי עם סלט ירוק (את הסלט הירוק הגשתי לכל סועד בקערית אישית).

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סטייק עם רוטב פלפל צרפתי

10.06.2022

סלט חסה עם אגוזים חמוציות וויניגריט רימונים

תאריך הכנה: 10.06.2022

סלט חסה טרייה עם אגוזים קלויים, חמוציות ווינגרייט רימונים חמצמץ. הגשתי את הסלט עם סטייק אנטריקוט.

מרכיבים / תוספות

לסלט חסה ירוק

- 15 עלי חסה טרייה, שטופים ומיובשים היטב, קרועים ביד לחתיכות בגודל ביס.
- 1 בצל שאלוט קצוץ לרצועות דקות.
- 15 אגוזי מלך.
- חצי כוס חמוציות.

לוויניגרייט רימונים

- 6 כפות שמן זית.
- 1 כף מיץ לימון.
- 2 כפות רכז רימונים.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

קליתי את אגוזי המלך

1. אפיתי את אגוזי המלך בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 12-10 דקות, עד שריח הקלייה הורגש.
2. הוצאתי את אגוזי המלך הקלויים מהתנור, והמתנתי שיצטננו לטמפרטורת חדר.

הכנתי את ויניגרייט רימונים

1. שמתי את כל מצרכי הויניגרייט רימונים בקערה קטנה.
2. ערבבתי היטב, בעזרת מטרפה קטנה, עד שכל חומרי הרוטב התמזגו.

הכנתי את הסלט חסה

1. שמתי את כל מצרכי הסלט בקערה.
2. מזגתי את הויניגרייט רימונים לקערת הסלט, וערבבתי היטב.
3. העברתי את הסלט לקערות הגשה אישיות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אגוזים קלויים; רוטב לסלט עלים ירוקים

25.05.2022

סלט כרוב ברוטב חמאת בוטנים בסנגון אסיאתי

תאריך הכנה: 25.05.2022

סלט הכולל רצועות כרוב דקות עם בוטנים קלויים, חמוציות ורטוב אסיאתי על בסיס חמאת בוטנים. הסלט יכול לשמש כארוחה קלה או כתוספת.

מרכיבים / תוספות

לסלט כרוב

- 1/4 כרוב קטן קצוץ לרצועות דקות.
- 1 חופן בוטנים קלויים.
- 1 חופן חמוציות.

לרוטב חמאת בוטנים

- 4 כפות חמאת בוטנים.
- 2 כפות שמן שומשום.
- 1 כפות לימון.
- 1 כף סילאן.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל חומרי הרוטב (אם הרוטב סמיך מידי אפשר לדלל אותו במעט מים).
2. הנחתי בקערת הגשה את מצרכי הסלט.מזגתי את הרוטב על מצרכי הסלט, וערבבתי היטב.
3. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב חמאת בוטנים

20.05.2022

נתחי פרגית צרובים במחבת עם תפוחי אדמה מוקפצים

תאריך הכנה: 20.05.2022

נתחי ירכי עוף ללא עצם (פרגיות) צרובים במחבת עם תפוחי אדמה מוקפצים במחבת. ארוחה שלמה במחבת אחת.

מרכיבים / תוספות

לפרגיות צרובות במחבת

- 8 נתחי ירכי עוף ללא עצמות (פרגיות) חצויים לשניים.
- משרה:
  - 4 כפות שמן זית.
  - 1 כפית מלח.
  - 1/2 כפית שום גבישי.
  - 1 כף תבלין גריל עוף.

לתפוחי אדמה מוקפצים

- 12 תפוחי אדמה בינוניים חתוכים לקוביות.
- 2 ליטר מים.
- 1 כף מלח.
- 1 בצל גדול חתוך לרצועות.

הכנה והערות

השרתי את נתחי הפרגית במשרה

1. ערבבתי את כל חומרי המשרה בקערה קטנה.
2. שמתי את נתחי הפרגית בקערה.
3. מזגתי את המשרה על נתחי הפרגית, וערבבתי היטב.
4. הנחתי את הקערה, מחוץ למקרר, במשך חצי שעה, למיזוג טעמים.

בישלתי את תפוחי האדמה בישול מקדים

1. שמתי בסיר את תפוחי האדמה עם המים והמלח.
2. הבאתי לרתיחה על אש גבוהה, ובישלתי על אש בינונית 4 דקות.
3. סיננתי את תפוחי האדמה מהמים (הבישול המוקדם נועד לרכך מעט את תפוחי האדמה, ולהסיר מהם עודפי עמילנים).

צרבתי את נתחי הפרגית במחבת

1. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
2. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/2 מנתחי הפרגיות למחבת.
3. השחמתי את נתחי פרגיות היטב במחבת, והעברתי לקערה.
4. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר נתחי הפרגיות.

הקפצתי את תפוחי האדמה במחבת

1. הוספתי מעט שמן למחבת (אותה המחבת בה צרבתי את נתחי הפרגית).
2. הוספתי את תפו"א ותיבלתי במלח.
3. ערבבתי מידי פעם קלות עד שתפוחי האדמה הזהיבו.
4. הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי את רצועות הבצל.
5. והמשכתי לבשל על אש קטנה תוך ערבוב מידי פעם עד שתפוחי האדמה התרככו והבצל הזהיב.

השלמתי את הכנת המנה

1. החזרתי את נתחי הפרגית למחבת, ביחד עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
2. המשכתי לבשל מספר דקות.
3. תיקנתי תיבול, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תפוח אדמה מוקפץ

14.05.2022

חזה עוף מוקפץ עם נודלס וירקות

תאריך הכנה: 14.05.2022

רצועות חזה עוף מוקפצות בווק עם נודלס וירקות ותיבול אסייאתי. מנה בריאה פשוטה להכנה

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג חזה עוף חתוך לרצועות.
- 1 בצל חתוך לקוביות בגודל ביס.
- 2 פלפלים אדומים (גמבה) חתוכים לרצועות.
- 4 ס"מ ג'ינג'יר טרי קצוץ דק.
- 3 שיני שום קצוצות דק.
- 250 גרם איטריות נודלס מבושלות.
- 1 כף קורנפלור מומס ב 2 כפות מים.
- לרוטב:
  - 1 כף יין שאוסינג.
  - 1 כף שמן שומשום.
  - 1 כף רוטב צדפות.
  - 2 כפות רוטב סויה כהה.
  - 1 כף רוטב פאד תאי.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בווק על להבה גבוהה.
2. הוספתי את פרוסות חזה העוף לווק, וטיגנתי עד שהפרוסות השחימו משני הצדדים.
3. העברתי את פרוסות חזה העוף המוקפצות לקערה.
4. הוספתי לווק מעט שמן ואת קוביות הבצל, וטיגנתי תוך הקפצה במשך 3 דקות.
5. הוספתי לווק מעט שמן ואת רצועות הפלפל האדום, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 4 דקות.
6. הוספתי לווק מעט שמן ואת השום והג'ינג'ר וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
7. החזרתי לווק את העוף, עם הנוזלים בקערה, וערבבתי היטב.
8. הוספתי לווק את איטריות הנודלס המבושלות, וערבבתי היטב.
9. מזגתי לווק את חומרי הרוטב, מלבד הקורנפלור, וערבבתי היטב.
10. מזגתי לווק את את הקורנפלור המומס, וערבבתי היטב.
11. המשכתי לבשל במשך כ 3 דקות.
12. תיקנתי תיבול (מלח ופלפל שחור גרוס) והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

07.05.2022

סלט גריסים וסלק

תאריך הכנה: 07.05.2022

סלט משביע הכולל סלק מתוק, גריסים מבושלים, עשבי תיבול ורוטב עם רכז רימונים חמצמץ. סלט פשוט שיכול לשמש כארוח שלמה.

מרכיבים / תוספות

- 1 כוס גריסים.
- 4 סלקים באריזת ואקום חתוכים לקוביות בגודל ביס.
- 1 צרור פטרוזיליה קצוץ דק.
- 1 כוס אגוזי מלך.
- 3 גבעולי בצל ירוק קצוצים גס.
- לרוטב:
  - 1/2 כוס שמן זית.
  - 2 כפות מיץ לימון.
  - 2 כפות רכז רימונים.
  - מלח ופלפל שחור גרוס

הכנה והערות

בישלתי את הגריסים

1. הרתחתי בסיר גדול 4 כוסות מים.
2. הוספתי לסיר 1 כף מלח ואת הגריסים.
3. בישלתי במשך כ 20 דקות עד שהאורז רך (כל כמה דקות ערבבתי את הגריסים כדי שהגריסים בתחתית הסיר לא יישרפו).
4. סיננתי את הגריסים מהמים והעברתי לקערה.

קליתי את אגוזי המלך

1. אפיתי את אגוזי המלך בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 12-10 דקות, עד שריח הקלייה הורגש.

הכנתי את הסלט גריסים וסלק

1. ערבבתי את מצרכי הרוטב בקערה קטנה.
2. שמתי את כל מצרכי הסלט בקערה, מזגתי את הרוטב, ערבבתי והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז בשיטת הרתחה -מתאים לאורז מלא; אגוזים קלויים

09.04.2022

סלט גזר פיקנטי

תאריך הכנה: 09.04.2022

סלט גזר טרי מתובל בתיבול פיקנטי בסגנון מזרחי.

מרכיבים / תוספות

- 10 גזרים מגורדים בפומפיה.
- מיץ מ 2 לימונים.
- 1 כוס כוסברה קצוצה.
- 1 כף פלפלצ'ומה.
- 1 כף אריסה.
- 1 כף לימון כבוש.
- 2 פלפל צ'ילי חתוכים לרצועות.
- 1/2 כוס שמן קנולה.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המצרכים בקערה.
2. הנחתי בטמפרטורת חדר 1/4 שעה למיזוג טעמים.
3. תיקנתי תיבול והגשתי.

08.04.2022

פילה דג אמנון ברוטב קארי ירוק

תאריך הכנה: 08.04.2022

מנה תאילנדית מדהימה של פילה דג אמנון מבושל ברוטב קארי ירוק עם תפוחי אדמה ודלעת.

מרכיבים / תוספות

- 6 פרוסות פילה אמנון חתוכות לשישיות.
- 1 בצל חתוך לקוביות גסות.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 2 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ דק.
- 3 כפות מחית קארי ירוקה.
- 800 גרם קרם קוקוס.
- 6 תפוחי אדמה חתוכים לשישיות.
- 200 גרם קוביות דלעת.
- 6 עלי קפיר ליים.
- מלח + פלפל שחור גס לפי הטעם.
- כוסברה קצוצה.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ והג'ינג'יר, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום והג'ינג'יר עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את מחית הקארי, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הקארי עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את קרם הקוקוס לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
6. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי את תפוחי האדמה, הדלעת והקפיר ליים.
7. הוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
8. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל.
9. הוספתי את פרוסות הדג, והמשכתי לבשל במשך עשרים דקות על חום נמוך בביעבוע קל.
10. תיקנתי תיבול.
11. בעת ההגשה פיזרתי על התבשיל כוסברה קצוצה, והגשתי עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; בישול צלי - עקרונות הכנה

08.04.2022

סלט סלק וגבינות צאן

תאריך הכנה: 08.04.2022

סלט סלק מבושל עם גבינות צאן אגוזים ותיבול מדהים.

מרכיבים / תוספות

- 4 סלקים מבושלים חתוכים לקוביות.
- 1 גליל גבינת פרומעז חתוכה לקוביות.
- 1 כוס אגוזי מלך קלויים.
- 1 כוס כוסברה קצוצה.
- 1 פלפל צ'ילי אדום ללא גרעינים קצוץ.
- 1 שן שום קצוצה.
- 1/2 כוס שמן זית.
- 1/4 כוס רכז רימונים.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המצרכים בקערה.
2. הנחתי בטמפרטורת חדר 1/4 שעה למיזוג טעמים.
3. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אגוזים קלויים

07.04.2022

בורקס בשר

תאריך הכנה: 07.04.2022

גלילות בורקס במילוי בשר טחון. בצק עלים מרודד במילוי בשר טחון מבושל מראש. מעדן קל להכנה.

מרכיבים / תוספות

מלית בורקס בשר

- 1/2 ק"ג בשר טחון.
- 1 בצל קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 1 כף פפריקה.
- 1/2 כפית צ'ילי טחון.
- 1 כף רסק עגבניות.
- 1 תיבולית צלי של קנור מפוררת.

בצק לבורקס בשר

- חבילת בצק עלים מצונן של שמרית במשקל 300 גרם.
- 1 ביצה טרופה.

הכנה והערות

הכנתי את המלית לבורקס הבשר

1. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
2. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את הבשר הטחון למחבת.
3. השחמתי את הבשר היטב בסיר תוך פירור גושים, והעברתי לקערה.
4. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
5. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
6. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
7. הוספתי את הפפריקה והצ'ילי, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
8. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
9. החזרתי את הבשר הטחון, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, למחבת.
10. הוספתי את התיבולית המפוררת, ו 1/4 כוס מים.
11. הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
12. בישלתי במשך כחצי שעה על חום נמוך בביעבוע קל.
13. תיקנתי תיבול.
14. הורדתי מהכיריים, והשארתי להצטנן בטמפרטורת חדר.

הכנתי את גלילות בורקס הבשר

1. פרסתי את בצק העלים, וחתכתי לשני חצאים.
2. שמתי במרכז כל חצי בצק עלים את מלית הבשר, וגלגלתי לגלילה.
3. שמתי את הגלילות על תבנית מכוסה בנייר אפייה.
4. מרחתי מעט ביצה טרופה על גלילות הבורקס בשר.

אפיתי את גלילות בורקס הבשר

1. חיממתי תנור ל 180 מעלות טורבו.
2. הכנסתי את גלילות הבורקס ואפיתי במשך כ40 דקות (עד שהבצק היה זהוב).

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בולונז - ראגו

04.04.2022

סלט קינואה ועדשים שחורות

תאריך הכנה: 04.04.2022

סלק קליל שהוא ארוחה מלאה. קינואה ועדשים מבושלות עם עלי כוסברה ורוטב רימונים.

מרכיבים / תוספות

- 1/2 כוס קינואה.
- 1 כוס עדשים שחורות.
- 1 כוס כוסברה קצוצה.
- מיץ מ 1 לימון.
- 3 כפות רכז רימונים.
- 6 זיתים מגולענים וחצויים.
- 1/4 כוס שמן זית.
- מלח ופלפל לפי הטעם.

הכנה והערות

בישלתי את הקינואה

1. שמתי בסיר את הקינואה עם כוס אחת של מים ו 1/2 כפית מלח.
2. הבאתי לרתיחה, הנמכתי ללהבה נמוכה, ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.
3. בסיום הבישול כיביתי את הכיריים, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות בלי לפתוח את המכסה.
4. לאחר פתיחת המכסה ערבבתי קלות עם מזלג לאוורר את הקינואה.

בישלתי את העדשים

1. שמתי בסיר את העדשים עם 4 כוסות מים.
2. הבאתי לרתיחה, הנמכתי ללהבה נמוכה, ובישלתי ללא כיסוי במשך 30 דקות עד שהעדשים התרככו. (מידי פעם ערבבתי כדי שהעדשים לא ידבקו לתחתית הסיר).
3. בסיום הבישול סיננתי את העדשים מהנוזל.

הרכבתי את הסלט.

1. לאחר שהעדשים והקינואה התקררו לטמפרטורת חדר ערבבתי את כל המצרכים בקערה.
2. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול קטניות; אורז מאודה - שיטת הכנה

02.04.2022

פילה דג ברוטב קארי וקרם קוקוס

תאריך הכנה: 02.04.2022

מנה אסיאתית מדהימה של פילה דג אמנון מבושל ברוטב קרם קוקוס מתובל במחית קארי, בטטה, קפיר לים ולמון גראס.

מרכיבים / תוספות

- 6 פרוסות פילה אמנון חתוכות לשישיות.
- 1 בצל חתוך לקוביות גסות.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ דק.
- 1 פלפל ירוק חריף, ללא הגרעינים, קצוץ דק.
- 3 כפות מחית קארי צהובה.
- 800 גרם קרם קוקוס.
- 2 בטטות חתוכות לטבעות.
- 2 גבעולי למון גרס קצוצים גס.
- 3 עלי קפיר ליים.
- מלח + פלפל שחור גס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, הג'ינג'יר והפלפל הירוק, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום והג'ינג'יר עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את מחית הקארי, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הקארי עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את קרם הקוקוס לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
6. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי את הבטטה, הלמון גראס והקפיר ליים.
7. הוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
8. בישלתי במשך כעשרים דקות על חום נמוך בביעבוע קל.
9. הוספתי את פרוסות הדג, והמשכתי לבשל במשך עשרים דקות על חום נמוך בביעבוע קל.
10. תיקנתי תיבול, והגשתי עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; בישול צלי - עקרונות הכנה

01.04.2022

עוגיות שקדים (פיננסייר) עם תות שדה

תאריך הכנה: 01.04.2022

עוגיות שקדים צרפתיות (פיננסייר) עם תות שדה טרי. שילוב טעמים של מתיקות העוגיות, חמיצות התותים וניחוק האגוזים.

מרכיבים / תוספות

- 75 גרם חמאה
- 50 גרם קמח
- 50 גרם אבקת שקדים
- 135 גרם אבקת סוכר
- 115 גרם חלבון ביצה
- 1 כפית מחית וניל.
- 4 תותי שדה טריים חתוכים לקוביות קטנות.

הכנה והערות

הכנתי חמאה חומה לפיננסייר

1. שמים את החמאה בסיר קטן, והמסתי בחום נמוך-בינוני, תוך ערבוב מידי פעם.
2. כאשר החמאה השחימה לצבע אגוזי, הורדתי את החמאה האגוזית מהכיריים, וסיננתי לקערה.

הכנתי את בלילת הפיננסייר

1. ניפיתי את כל החומרים היבשים לקערה.
2. טרפתי את החלבונים קלות (אין צורך להקציף אלה רק להחדיר מעט אוויר).
3. הוספתי שליש מכמות החלבונים לקערה עם החומרים היבשים וערבבתי לתערובת אחידה.
4. המשכתי באופן דומה עם שאר החלבונים.
5. הוספתי שליש מכמות החמאה החומה לקערת הבלילה וערבבתי לתערובת אחידה.
6. המשכתי באופן דומה עם שאר החמאה.
7. הוספתי את הוניל לקערת הבלילה וערבבתי לתערובת אחידה.
8. כיסיתי את הבלילה בניילון נצמד, והעברתי למקרר לשעה.

אפיתי את עוגיות הפיננסייר

1. חיממתי תנור לחום 180 מעלות בתכנית טורבו.
2. שימנתי וקימחתי תבנית שקעים ממתכת.
3. יצקתי מהבלילה לתבנית (עד גובה 70%-80%).
4. הנחתי 3 קוביות תות על הבלילה.
5. הכנסתי את התבנית לתנור, ואפיתי במשך 10 דקות ועד שסכין שנכנסה לעוגיות יצאה יבשה.
6. הוצאתי את התבנית מהתנור, והנחתי כ 20 דקות להצטנן בטמפרטורת חדר.
7. חילצתי את העוגיות מתבנית השקעים, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פיננסייר – עוגיות שקדים

31.03.2022

סלט אביבי של שומר ותפוזים

תאריך הכנה: 31.03.2022

סלט שהוא ארוחה אביבית שלמה. חגיגת טעמים של שומר, תפוזים, רוטב רימונים, גבינת צאן ואגוזים.

מרכיבים / תוספות

- 1 שומר צעיר חתוך לרצועות דקות.
- 1 תפוז חמצמץ חתוך לקוביות.
- חופן אגוזי קשיו קלויים.
- 1/4 חבילת גבינת פרומעז חתוך לקוביות.
- 1 כף צימוקים.
- רוטב:
  - 2 כפות שמן זית.
  - 1 כף לימון.
  - 2 כפות רכז רימונים.
  - מלח גס ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. הנחתי את כל חומרי הסלט בקערה.
2. ערבבתי היטב את כל חומרי הרוטב.
3. מזגתי את הרוטב לקערת הסלט, וערבבתי היטב.
4. תיקנתי תיבול, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים

25.03.2022

פרגיות על מצע בצל מקורמל

תאריך הכנה: 25.03.2022

נתחי פרגיות (ירכי עוף ללא עצם) בתיבול מזרחי על מצע בצל מקורמל

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג נתחי פרגיות (ירכי עוף ללא עצם).
- 1 בצל גדול חתוך לרצועות.
- למשרה:
  - 1 כפית פפריקה מתוקה.
  - 1/2 כפית כמון.
  - 1 כפית שום גבישי.
  - 1/4 כפית כורכום.
  - 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
  - 1/4 כפית צ'ילי.
  - 1 כף מלח.
  - 2 כפות קטשופ.
  - 1/2 כוס שמן זית

הכנה והערות

השרתי את הפרגיות במשרה

1. ערבבתי את כל חומרי המשרה.
2. מזגתי את חומרי המשרה על נתחי הפרגיות, וערבבתי היטב.
3. הנחתי בצד לחצי שעה למיזוג טעמים.

הכנתי את הפרגיות והבצל המקורמל

1. חיממתי כף שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
2. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את נתחי הפרגית לטיגון במחבת.
3. המתנתי שנתחי הפרגית ישחימו יפה (כ 5 דקות), הפכתי אותן והמשכתי בטיגון.
4. כאשר נתחי הפרגית היו מוכנות, העברתי אותן לקערה.
5. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני נמוך.
6. הוספתי את הבצל למחבת, עם מעט מלח.
7. טיגנתי את הבצל, תוך ערבוב מידי פעם, במשך כ- 20 דקות, עד שהבצל התקרמל.
8. העברתי את הבצל לקערת הגשה, ושמתי על הבצל את נתחי הפרגית, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.

25.03.2022

קציצות בשר עם אפונה

תאריך הכנה: 25.03.2022

קציצות המבורגרים קטנים עם אפונה ובצל מקורמל.

מרכיבים / תוספות

- 8 קציצות המבורגר במשקל 80 גרם כל אחת.
- 1 בצל גדול קצוץ גס.
- 1 תיבולית צלי של קנור מומסת ב1/4 כוס מים רותחים.
- 600 גרם אפונה עדינה קפואה.
- 1/2 כפית קורנפלור.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. חיממתי כף שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
2. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את קציצות ההמבורגר לטיגון במחבת.
3. במהלך הטיגון, הפכתי את קציצות ההמבורגר כל דקה.
4. כאשר קציצות ההמבורגר הגיעו לטמפרטורה פנימית של 65 מעלות, העברתי אותן לקערה.
5. העברתי את מרבית השומן (השארתי כמות של כ 1 כף שומן), שניגר מקציצות ההמבורגר למחבת, לכוס קטנה (העברתי רק את השומן, את משקעי הבשר השארתי במחבת).
6. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני.
7. הוספתי את הבצל למחבת, עם מעט מלח.
8. טיגנתי את הבצל, תוך ערבוב, במשך כ- 10 דקות, עד שהבצל שינה התקרמל מעט.
9. הוספתי את האפונה ואת המים עם התיבולית, ובישלתי במשך כ 5 דקות.
10. המסתי את הקורנפלור במעט מים קרים.
11. מזגתי את הקורנפלור המומס לרוטב, וערבבתי עד שהרוטב הסמיך מעט.
12. תיקנתי תיבול, והחזרתי את קציצות ההמבורגר למחבת, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
13. המשכתי לבשל במשך כ 2 דקות, והגשתי.

25.03.2022

סלט כרוב לבן

תאריך הכנה: 25.03.2022

סלט כרוב חמצמץ, כמו בדוכני השווארמה.

מרכיבים / תוספות

- 1/2 כרוב לבן קצוץ לרצועות.
- 1/4 כוס שמן.
- 1 כף חומץ בן יין
- מלח

הכנה והערות

1. שמתי את רצועות הכרוב בקערה ופיזרתי עליהן כף מלח.
2. עיסיתי את רצועות הכרוב היטב, והנחתי בצד לחצי שעה.
3. סחטתי את רצועות הכרוב היטב, והעברתי לקערה.
4. הוספתי את השמן והחומץ לקערה, וערבבתי.
5. תיקנתי תיבול.

25.03.2022

בישבש - סלט שומר חמצמץ

תאריך הכנה: 25.03.2022

בלט שומר חמצמץ בסגנון מרוקאי. סלט מעולה להגשה לצד צלי בשר.

מרכיבים / תוספות

- 2 יחידות שומר חתוכים לרצועות.
- מיץ מ 1 לימון.
- 3 כפות שמן זית.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל החומרים והנחתי בצד חצי שעה למיזוג טעמים.

25.03.2022

סלט מלפפונים מתקתק

תאריך הכנה: 25.03.2022

סלט מלפפונים מתובל בחומץ וסוכר. סלט מתקתק מתאים להגשה לצד מנה עיקרית דומיננטית.

מרכיבים / תוספות

- 10 מלפפונים פרוסים לעיגולים דקים.
- 1 בצל סגור פרוס לרצועות דקות.
- 1 פלפל צ'ילי (ללא הגרעינים) פרוס לטבעות דקות.
- 2 כפות חומץ בן יין.
- 1 כף סוכר.
- מלח.

הכנה והערות

1. שמתי את פרוסות המלפפונים בקערה.
2. פיזרתי על פרוסות המלפפונים 2 כפות מלח, וערבבתי היטב.
3. הנחתי בצד לחצי שעה.
4. סחטתי היטב את פרוסות המלפפונים מהנוזלים, והעברתי לקערה.
5. הוספתי את שאר החומרים.
6. תיקנתי תיבול.
7. השארתי במקרר מספר שעות למיזוג טעמים לפני ההגשה.

25.03.2022

סלט חמצמץ של קולורבי וגזר

תאריך הכנה: 25.03.2022

סלט חמצמץ של קולורבי וגזר – מתאים כתוספת למנה עיקרית.

מרכיבים / תוספות

- 3 קולורבי חתוכים לרצועות דקות.
- 2 גזרים קלופים חתוכים לרצועות דקות.
- מיץ מ 1 לימון.
- 3 כפות שמן זית.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המצרכים והנחתי בצד למשך חצי שעה למיזוג טעמים.

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-01

פריטים 256-280 מתוך 508

25.03.2022

בשר מרוקאי עם חומוס

תאריך הכנה: 25.03.2022

קדירת בשר בסגנון מרוקאי עם גרגרי חומוס. קוביות הבשר בושלו בישול ארוך ברוטב בסגנון מרוקאי עם גרגרי חומוס. הגשתי את הבשר המרוקאי עם קוסוקוס.

מרכיבים / תוספות

- 3 ק"ג קוביות בשר לצלי.
- 1 ק"ג חומוס יבש.
- 2 בצלים חתוכים לקוביות גדולות.
- 2 גזרים חתוכים לטבעות עבות.
- 4 גבעולי סלרי חתוכים לרצועות עבות.
- 6 שיני שום שלמות.
- תערובת תבלינים:
  - 2 כפות פפריקה מתוקה.
  - 1 כף כמון.
  - 1/2 כף כורכום.
  - 1/2 כף צ'ילי יבש.
- 4 עלי דפנה.
- 2 קוביות תיבולית צלי בקר של קנור.
- 10 תפו"א לבישול חתוכים לקוביות גדולות.

הכנה והערות

בישלתי את גרגרי החומוס

1. השרתי את החומוס בקערה עם הרבה מים במשך 12 שעות.
2. ביום למחרת סיננתי את החומוס ממי ההשרייה.
3. שמתי את גרגרי החומוס בסיר גדול, והוספתי מים (כמות פי שניים מהחומוס).
4. הבאתי את המים לרתיחה ובישלתי בביעבוע קל כשעה וחצי.
5. תוך כדי בישול הסרתי קצף, וערבבתי מידי פעם.
6. כאשר גרגרי החומוס התרככו סיננתי ושמרתי את מי הבישול.

הכנתי את צלי הבשר המרוקאי

1. ייבשתי היטב את קוביות הבשר עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את קוביות הבשר במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול על חום גבוה.
4. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי 1/3 מקוביות הבשר לסיר.
5. השחמתי את קוביות הבשר היטב בסיר, והעברתי לקערה.
6. המשכתי להשחים באופן דומה את שאר קוביות בשר.
7. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני.
8. הוספתי את הבצל, הגזר והסלרי עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
10. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
11. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
12. הוספתי כוס ממי הבישול של החומוס, וקרצפתי את תחתית הסיר.
13. הוספתי את הבשר, עם הנוזלים שהצטברו בקערה, וממי בישול החומוס עד ל 2/3 גובה הבשר.
14. הוספתי את עלי הדפנה וקוביות התיבולית.
15. בישלתי בביעבוע כשלוש שעות (מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
16. הוספתי את גרגרי החומוס וקוביות תפוחי האדמה, ובישלתי עוד שעה.
17. תיקנתי תיבול, והגשתי עם קוסקוס.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; בישול קטניות

25.03.2022

חריימה טריפוליטאית עם דג אמנון

תאריך הכנה: 25.03.2022

פרוסות דג אמנון מבושלים ברוטב עגבניות בסגנון טריפוליטאי. הגשתי את החריימה עם חלה מתוקה.

מרכיבים / תוספות

- 12 פרוסות פילה אמנון ללא עור.
- 1 כוס שמן קנולה.
- 13 שיני שום קצוצות.
- 4 פלפל צ'ילי (ללא גרעינים) קצוצים.
- 2 כפות פפריקה מתוקה.
- 1 כף כמון.
- 1/2 כפית קימל.
- 100 גרם רסק עגבניות.
- 10 מ"ל מיץ לימון.
- 1 כף סוכר.
- 700 מ"ל מים.
- כוסברה קצוצה (להגשה).

הכנה והערות

הכנתי רוטב חריימה

1. חיממתי את השמן במחבת על אש בינונית נמוכה.
2. טיגנתי את השום כחצי דקה.
3. הוספתי את הפפריקה ורסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שצבע הרסק השתנה (כדקה).
4. הוספתי את שאר המצרכים, הבאתי לרתיחה, ובישלתי בביעבוע 30 דקות.
5. תיקנתי תיבול.

בישלתי את פרוסות הדג ברוטב החריימה.

1. הוספתי את פרוסות הדג לרוטב.
2. וידאתי שכל הפרוסות מכוסות ברוטב.
3. בישלתי על אש נמוכה, בביעבוע עדין, במשך 1/2 שעה.

הרכבת המנה

1. הנחתי בצלחת הגשה פרוסת דג אמנון.
2. מזגתי על פרוסת הדג מעט רוטב חריימה.
3. פיזרתי מעט כוסברה קצוצה.
4. הגשתי עם חלה מתוקה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב חריימה לדג

22.03.2022

קציצות המבורגר עם באק צ'וי ואורז מטוגן

תאריך הכנה: 22.03.2022

קציצות המבורגרים קטנים עם באק צ'וי ואורז מטוגן. עשיתי שימוש בשומן ההמבורגרים להערת טעם האורז המטוגן.

מרכיבים / תוספות

- 8 קציצות המבורגר במשקל 80 גרם כל אחת.
- 1 בצל גדול קצוץ גס.
- 1 באק צ'וי מופרד לחלקים לבנים ולעלים ירוקים קצוץ גס.
- 1 פלפל אדום (גמבה) קצוץ גס.
- 2 שיני שום קצוצים דק.
- 2 כוסות אורז מבושל מיום קודם (קר מהמקרר).
- 2 כפות רוטב סויה.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. חיממתי כף שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
2. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את קציצות ההמבורגר לטיגון במחבת.
3. במהלך הטיגון, הפכתי את קציצות ההמבורגר כל דקה.
4. כאשר קציצות ההמבורגר הגיעו לטמפרטורה פנימית של 65 מעלות, העברתי אותן לקערה.
5. העברתי את מרבית השומן (השארתי כמות של כ 1 כף שומן), שניגר מקציצות ההמבורגר למחבת, לכוס קטנה (העברתי רק את השומן, את משקעי הבשר השארתי במחבת).
6. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני.
7. הוספתי את הבצל למחבת, עם מעט מלח.
8. טיגנתי את הבצל, תוך ערבוב, במשך כ- 4 דקות, עד שהבצל שינה צבעו לשקוף.
9. הוספתי עוד כף מהשומן ואת השום, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ- 2 דקות, עד שריח השום עלה מהמחבת.
10. הוספתי עוד כף מהשומן, את הפלפל האדום, חלקים הלבנים של הבאק צ'וי, מלח ופלפל.
11. הקפצתי תוך ערבוב במשך כ- 4 דקות.
12. הוספתי עוד כף מהשומן, ואת העלים של הבאק צ'וי, והמשכתי להקפיץ תוך ערבוב במשך כ- 4 דקות.
13. הוספתי עוד כף מהשומן, ואת האורז הקר ורוטב הסויה, והמשכתי להקפיץ תוך ערבוב במשך כ- 4 דקות.
14. תיקנתי תיבול, והחזרתי את קציצות ההמבורגר למחבת, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
15. המשכתי לבשל במשך כ 2 דקות, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המבורגר; אורז מטוגן

20.03.2022

רצועות שייטל מוקפצות עם מנגולד בסגנון יווני

תאריך הכנה: 20.03.2022

רצועות שייטל בתיבול סופלקי יווני מוקפצות בווק עם עלי מנגולד.

מרכיבים / תוספות

- 650 גרם רצועות שייטל.
- 1 בצל חתוך לרצועות.
- חבילה מנגולד לבן מופרד לגבעול ועלים, חתוכים לרצועות.

למשרה

- 1/2 כוס שמן זית.
- 1 כף לימון.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 1 כפית מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
- 1/4 כפית טימין יבש.
- 1/2 כפית רוזמרין יבש.
- 1/4 כפית צ'ילי חריף.
- 1 כף דבש.

לעיבוי הרוטב

- 1 כפית קורנפלור מומסת במעט מים קרים.

הכנה והערות

1. ערבבתי את חומרי המשרה.
2. השרתי את רצועות הבשר במשרה במשך שעה.
3. חיממתי מעט שמן בווק, על להבה גבוהה.
4. לאחר שהחלו לעלות אדים מהשמן, הוספתי את רצועות הבשר עם המשרה לווק.
5. הקפצתי במשך כ 5 דקות עד שרצועות הבשר התבשלו היטב.
6. העברתי את רצועות הבשר לקערה.
7. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, הוספתי לווק מעט שמן ואת הבצל ומעט מלח.
8. טיגנתי תוך הקפצה במשך 3 דקות.
9. הוספתי את גבעולי המגנולד ומעט מלח, והמשכתי לטגן תוך הקפצה במשך 4 דקות נוספות.
10. הוספתי את עלי המגנולד, והמשכתי לטגן תוך הקפצה במשך 4 דקות נוספות (עד שעלי המגולד קמלו מעט).
11. החזרתי את רצועות הבשר, עם הנוזלים בקערה לווק,
12. הבאתי לרתיחה, ועיביתי מעט עם הקורנפלור.
13. הגשתי את המנה עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סופלקי

19.03.2022

פילה דג אמנון עם שומר

תאריך הכנה: 19.03.2022

מנה בניחוח איטלקי: פילה דג אמנון אפוי בתנור עם שומר ותיבול איטלקי חמצמץ.

מרכיבים / תוספות

לפילה אמנון עם שומר

- 5 פילטים של דג אמנון ללא עור.
- 2 שומר חתוכים לרצועות בעובי 1 ס"מ.
- 1 פלפל אדום (גמבה) ללא גרעינים חתוך לרצועות בעובי 1 ס"מ.
- 2 שיני שום קלופות שלמות.

לרוטב

- 1/2 כוס שמן זית.
- מיץ מ 1 לימון.
- 1 כפית מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
- 1 כפית טימין יבש.
- 1 כפית אורגנו יבש.
- קמצוץ כורכום.

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל 180 מעלות.
2. ערבבתי את כל חומרי הרוטב.
3. ערבבתי בקערה 3/4 מהרוטב עם רצועות השומר, הפלפל והשום.
4. העברתי את הירקות המתובלים לתבנית, והכנסתי לתנור ל 15 דקות.
5. ערבבתי את פילה הדג עם שארית הרוטב.
6. לאחר 15 דקות אפייה, הוצאתי את התבנית, ושמתי על הירקות את פרוסות האמנון המתובלות.
7. החזרתי לתנור, ואפיתי במשך 17 דקות נוספות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

17.03.2022

ארנצ'יני במילוי גבינת לבנה על מצע רוטב יוגורט

תאריך הכנה: 17.03.2022

כדורי אורז פריכים (ארנצ'יני) ממולאים בגבינת לבנה עיזים, מצופים בפירורי לחם ומטוגנים. הגשתי את הארנצ'יני על רוטב יוגורט.

מרכיבים / תוספות

לארנצ'יני

- כוס אורז עגול.
- 2 כוסות מים.
- 1 בצל קצוץ דק.
- 1 כף פטרוזיליה יבשה.
- 1 ביצה L.
- כדורי לבנה עיזים.
- פירורי לחם.

לרוטב יוגורט

- יוגורט עיזים.
- 2 כפות נענע קצוצה.
- 1 שן שום קצוצה דק.
- כדור לבנה עיזים.
- 2 כפות שמן זית (מהלבנה).
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

בישלתי את האורז

1. שמתי בסיר את כוס האורז, שתי כוסות מים וכפית מלח.
2. חיממתי את הסיר על אש גבוה, עד שהמים החלו לרתוח.
3. הנמכתי את עוצמת הכיריים לחום נמוך, ובישלתי במשך 20 דקות.
4. הורדתי את הסיר ומהכיריים, והשארתי סגור במשך 10 דקות.
5. העברתי לקערה והמתנתי שהאורז יתקרר לטמפרטורת חדר.

הכנתי בצל מקורמל

1. חיממתי מעט שמן במחבת על חום בינוני נמוך.
2. הוספתי את הבצל ומעט מלח.
3. טיגנתי, תוך ערבוב מידי פעם, במשך כ 30 דקות עד שהבצל התקרמל (הקפדתי על טיגון בחום בינוני נמוך כדי לקבל בצל מקורמל אך לא שרוף).
4. העברתי לקערה והמתנתי שהבצל יתקרר לטמפרטורת חדר.

הכנתי את כדורי הארנצ'יני.

1. ערבבתי בקערה את האורז, הבצל המטוגן, הביצה ופטרוזיליה היבשה.
2. שיטחתי מעט מהתערובת על כף יד רטובה.
3. הנחתי על התערובת כדור לבנה עיזים.
4. הוספתי מעט מהתערובת יצרתי כדור אורז ממולא בגבינה.
5. גלגלתי את כדור האורז על פירורי הלחם, וציפיתי אותו מכל הצדדים.
6. הכנתי באופן דומה כדורי אורז ממולאים מכל התערובת.

טיגנתי את הארנצ'יני

1. חיממתי שמן חצי עמוק לחום 180 מעלות.
2. טיגנתי את הארנצ'יני במספר סבבים עד להשחמה יפה.

הכנתי את הרוטב יוגורט

1. ערבבתי את כל חומרי הרוטב.

הגשתי את הארנצ'יני עם רוטב יוגורט

1. הנחתי במרכז צלחת הגשה 2 כפות רוטב יוגורט.
2. הנחתי על הרוטב שלושה כדורי ארנצ'יני.
3. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ארנצ'יני - כדורי אורז מטוגנים

14.03.2022

קציץ בשר - מיטלוף

תאריך הכנה: 14.03.2022

קציץ בשר בסגנון אמריקאי: מאפה בשר טחון עם ירקות, ביצים, פירורי לחם וחומרי טעם רבים. מנה פשוטה להכנה וטעימה מאוד.

מרכיבים / תוספות

- 1/2 ק"ג בשר טחון פעם אחת עם מעט שומן.
- 1 בצל קצוץ דק.
- 1 גזר קטן קצוץ דק.
- 1 גבעול סלרי קצוץ דק.
- 1 שן שום קצוצה דק.
- 4 כפות פירורי לחם מתובלים.
- 1/2 כוס חלב שקדים.
- 2 ביצים גודל L.
- 2 כפות קטשופ.
- 1 כפית רוטב ווסטרשייר.
- 1 כף פטרוזיליה יבשה.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, הגזר והסלרי עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהמחבת (כ-2 דקות).
4. העברתי לקערה, וחיכיתי עד שתערובת הירקות התקררה לטמפרטורת חדר.
5. שמתי בקערה נפרדת את פירורי הלחם עם חלב השקדים, ערבבתי היטב, והמתנתי 5 דקות עד שפירורי הלחם התרככו מעט.
6. הוספתי לקערה את הביצים, הקטשופ, רוטב הווסטרשייר, הפטרוזיליה היבשה, מלח ופלפל שחור, וערבבתי היטב.
7. הוספתי לקערה את הבצל, הגזר והסלרי המטוגנים, וערבבתי היטב.
8. הוספתי לקערה את הבשר הטחון, וערבבתי בעדינות עד שכל החומרים התמזגו.
9. הכנתי תבנית מכוסה בנייר אלומיניום.
10. העברתי את התערובת לתבנית, ויצרתי צורה של כיכר לחם בעובי 4 ס"מ.
11. הכנסתי לתנור, שחומם מראש ל 180 מעלות, ואפיתי במשך 50 דקות, עד שהטמפרטורה הפנימית של קציץ הבשר הגיעה ל 70 מעלות.
12. הוצאתי מהתנור, והמתנתי 15 דקות.
13. פרסתי והגשתי.

11.03.2022

לזניה בשר

תאריך הכנה: 11.03.2022

לזניה בשר קלאסית ופשוטה להכנה. שכבות של דפי פסטה, רוטב בשר טחון ועגבניות, רוטב בשמל קטיפתי ופתיתי בירה.

מרכיבים / תוספות

לראגו

- 500 גרם בשר טחון.
- 1 בצל קצוץ דק.
- 1 גזר קצוץ דק.
- 1 גבעול סלרי קטן קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 1 כף רסק עגבניות.
- 1 כוס מיץ עגבניות
- 1 תיבולית צלי של קנור מומסת בחצי כוס מים רותחים.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

לרוטב בשמל פרווה

- 120 גרם קמח.
- 120 גרם מחמאה.
- 150 מ"ל חלב שקדים.
- 1 תיבולית בזיליקום של קנור.

לאפית לזניית בשר

- דפי לזניה
- שמרי בירה

הכנה והערות

הכנתי ראגו

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש גבוהה.
2. הוספתי את הבשר, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבשר הפך אפור. (תוך כדי בישול פוררתי גושי בשר שהתגבשו).
3. העברתי את הבשר לקערה נפרדת.
4. הנמכתי את עוצמת הכיריים לבינוני, והוספתי מעט שמן לסיר.
5. הוספתי את הבצל, הגזר, הסלרי ומעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
6. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
7. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
8. הוספתי את מיץ העגבניות, המים עם התיבולית המומסת והבשר עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
9. לאחר שהתבשיל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
10. בישלתי במשך כ 40 דקות על חום נמוך בביעבוע קל.
11. תיקנתי תיבול.

הכנתי רוטב בשמל פרווה

1. המסתי את המחמאה בסיר על להבה בינונית נמוכה.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב עד שכל הקמח התמזג בשמן.
3. בישלתי את הרביכה (השמן והקמח) במשך 2 דקות.
4. הוספתי את חלב השקדים ואת קוביות הקנור.
5. ערבבתי היטב עד שכל החומרים התמזגו לרוטב סמיך (הרוטב צריך להיות במרקם של יוגורט, אם הרוטב סמיך מידי אפשר לדללו בחלב שקדים).
6. הוספתי מלח ופלפל שחור לפי הטעם.

הרכבתי ואפיתי את לזניה בשר עם בשמל פרווה

1. הרכבתי בתבנית שכבות של דפי לזניה, בולונז, רוטב בשמל פרווה ושמרי בירה.
2. דאגתי שהשכבה האחרונה תהייה של רוטב בשמל.
3. כיסיתי את התבנית בנייר כסף.
4. אפיתי במשך 30 דקות בתנור, שחומם מראש לחום 180 מעלות.
5. הסרתי את נייר הכסף, והמשכתי לאפות במשך 15 דקות נוספות.
6. לפני ההגשה המתנתי 10 דקות, כדי שהלזניה תתייצב מעט.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בולונז - ראגו; רוטב בשמל; רביכה Roux

11.03.2022

פולנטה צרובה עם קונפי עגבניות סלרי וגבינות

תאריך הכנה: 11.03.2022

מנה קלילה ומיוחדת של קוביות פולנטה צרובות עם קונפי עגבניות מלא טעם ואבן יוגורט מגורדת. מנה מושלמת כמנה ראשונה בארוחה.

מרכיבים / תוספות

לפולנטה

- 1 כוס קמח תירס.
- 1 כפית מלח.
- 3 כוסות מים.

לקונפי עגבניות

- 2 עגבניות תמר חתוכות לטבעות בעובי 2 ס"מ.
- 1/2 כוס שמן זית.
- מלח אטלנטי גס ופלפל שחור גרוס טרי.

לקונפי סלרי

- 2 גבעולי סלרי (החלק הלבן) חתוכים לרצועות בעובי 1 ס"מ.
- 1/2 כוס שמן זית.
- מלח אטלנטי גס ופלפל שחור גרוס טרי.

להגשה

- גבינת אבן יוגורט מגורדת.
- בוקנצ'יני – בייבי מוצרלה.

הכנה והערות

הכנתי את הפולנטה

1. ערבבתי בסיר את המים וקמח תירס, שמתי על גז בחום בינוני גבוה, ובישלתי תוך ערבוב עד שהסמיך.
2. תיבלתי במלח, ופלפל שחור.
3. הנמכתי את הטמפרטורה לביעבוע עדין, ובישלתי במשך 30 דקות תוך ערבוב קל מידי פעם עד שהתירס היה רך.
4. מזגתי את הפולנטה המבושלת לתבנית, שיטחתי, והעברתי למקרר עד להגשה.

הכנתי קונפי עגבניות

1. חיממתי תנור ל 135 מעלות.
2. שמתי את העגבניות בתבנית בשכבה אחת, תיבלתי במלח ופלפל ומזגתי שמן זית עד למחצית גובה העגבניות.
3. הכנסתי לתנור לשעה וחצי (מידי חצי שעה הפכתי את העגבניות).

הכנתי קונפי סלרי

1. חיממתי תנור ל 135 מעלות.
2. שמתי את רצועות הסלרי בתבנית בשכבה אחת, תיבלתי במלח ופלפל ומזגתי שמן זית עד למחצית גובה הסלרי.
3. הכנסתי לתנור לחצי שעה.

הכנתי את המנה להגשה

1. חתכתי את הפולנטה לקוביות.
2. חיממתי מעט שמן זית במחבת על אש גבוהה.
3. צרבתי את קוביות הפולנטה בשמן, והעברתי לצלחת הגשה.
4. הנחתי על הפולנטה עגבניות, סלרי ובוקנצ'יני.
5. פיזרתי מעט אבן יוגורט מגורדת.
6. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פולנטה - עקרונות הכנה

10.03.2022

חזה עוף צרוב במחבת עם פנה ברוטב בזיליקום ושום

תאריך הכנה: 10.03.2022

ארוחת צהריים מהירה של חזה עוף מתובל במלח ופלפל צרוב במחבת עם פסטה פנה ברוטב בזיליקום ושום.

מרכיבים / תוספות

- 2 פרוסות חזה עוף.
- 1 כוס פסטה פנה מבושלת.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 1 תיבולית בזיליקום של קנור מומסת ב 2 כפות מים רותחים.

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את חזה העוף בעזרת מגבת נייר.
2. תיבלתי את חזה העוף במלח ופלפל.
3. חיממתי מעט שמן זית במחבת על אש גבוהה.
4. צרבתי את פרוסות חזה העוף משני הצדדים, והעברתי לצלחת.
5. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, והוספתי מעט שמן למחבת
6. טיגנתי את השום קלות במשך כחצי דקה, עד שריח השום עלה מהמחבת.
7. הוספתי את הפסטה המבושלת ואת המים עם תיבולית הקנור.
8. הבאתי לרתיחה ובישלתי תוך ערבוב במשך 3 דקות.
9. העברתי את הפסטה לצלחת ההגשה, ומזגתי על חזה העוף והפסטה את הרוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה - עקרונות הכנה

04.03.2022

קונפי עגבניות וזוקיני על מצע לבנה

תאריך הכנה: 04.03.2022

מנה ראשונה מיוחדת של עגבניות וזוקיני מלאי טעם על מצע של גבינת לבנה.

מרכיבים / תוספות

- 3 עגבניות תמר פרוסות לטבעות בעובי 1/2 ס"מ.
- 2 זוקיני חתוכים לטבעות בעובי 1/2 ס"מ.
- שמן זית.
- גבינת לבנה איכותית.
- קרוטונים מוכנים.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל 150 מעלות.
2. שמתי את העגבניות בתבנית בשכבה אחת, תיבלתי במלח ופלפל ומזגתי שמן זית עד למחצית גובה העגבניות.
3. הכנסתי לתנור לשעה וחצי (מידי חצי שעה הפכתי את העגבניות).
4. פיזרתי על טבעות הזוקיני מלח, והנחתי בצד 15 דקות (בזמן המנוחה הזוקיני הגיר נוזלים).
5. ניגבתי את הזוקיני עם מגבת נייר.
6. שמתי את הזוקיני בתבנית בשכבה אחת, תיבלתי בפלפל (אין צורך בעוד מלח) ומזגתי שמן זית עד למחצית גובה הזוקיני.
7. הכנסתי לתנור לחצי שעה.
8. מרחתי לבנה על צלחת הגשה.
9. מזגתי מעט משמן הזית על הלבנה.
10. שמתי על הלבנה מספר עגבניות, זוקיני ומעט קרוטונים.
11. הגשתי.

04.03.2022

סופלה וניל

תאריך הכנה: 04.03.2022

קינוח קלאסי – סופלה אווירי ומתוק. מאפה סופלה בטעם וניל.

מרכיבים / תוספות

לשימון קעריות סופלה

- 30 גרם חמאה רכה
- סוכר לבן

לקרם פטיסייר

- 130 מ"ל חלב
- 40 גרם חלמונים (כ-2 ביצים בגודל L)
- 30 גרם סוכר
- 15 גרם קמח או קורנפלור

לעיבוי קרם הפטיסייר

- 20 גרם חלמונים (כ-1 ביצים בגודל L)
- 1 כפית מחית וניל

למרנג

- 100 גרם חלבונים
- 30 גרם סוכר

הכנה והערות

הכנתי את קעריות הסופלה

1. הברשתי את קעריות הסופלה בחמאה רכה.
2. ציפיתי את הקעריות המשומנות בסוכר. מזגתי 1-2 כפות סוכר לקערית הסופלה, וסובבתי את קערית הסופלה כך שהסוכר ידבק ויצפה את הדפנות.
3. שפכתי את עודפי הסוכר מקערית הסופלה.
4. שמרתי את קעריות הסופלה במקרר עד לאפייה.

הכנתי קרם פטיסייר

1. חיממתי את החלב עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר עד שהחומרים מתמזגים וצבע הבלילה הופך לבן.
3. הוספתי לתערובת הביצים קורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים מתמזגים.
4. מזגתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.
5. החזרתי את הבלילה לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והתחיל לבעבע.
7. הסרתי מהאש, העברתי לקערה, כיסיתי בניילון נצמד והמתנתי עד שהקרם התקרר לטמפרטורת חדר.

עיבוי קרם פטיסייר

1. לאחר שהקרם פטיסייר התקרר לטמפרטורת חדר, הוספתי את החלמונים והווניל וערבבתי היטב.

הכנת קצף הביצים

1. שמתי את החלבונים בקערת מיקסר.
2. התחלתי להקציף את החלבונים במהירות נמוכה לכמה שניות ואז הגברתי למהירות גבוהה. הוספתי את הסוכר בהדרגה, תוך כדי הקצפה.
3. הקצפתי עד שקיבלתי קצף רך אך יציב (פסגות יציבות).
4. קיפלתי את קצף הביצים לקרם פטיסייר ב2-3 שלבים.

אפיית הסופלה

1. הוצאתי את קערות הסופלה המצופות מהמקרר, ומזגתי לתוכן את בלילת הסופלה עד הסוף.
2. דפקתי מעט את הקעריות על משטח השיש (במטרה לפוצץ בועות אויר גדולות), והוספתי עוד בלילה עד שהיא מעט נשפכה.

3. יישרתי את הבלילה עם פלטה ובעזרת האצבע עברתי על צידי קערת הסופלה (הפעולה מונעת מהתערובת להדבק לשולי קערת הסופלה ועוזרת לסופלה לתפוח במהלך האפייה).
4. הכנסתי את קעריות הסופלה לתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 180 מעלות.
5. אפיתי במשך 8 דקות עד לקבלת סופלה יציב ואווירי.
6. הגשתי מייד.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סופלה אווירי מתוק או מלוח; עקרונות הקצפת חלבוני ביצה

04.03.2022

דג סלמון אפוי ברוטב מתקתק עם אורז לימוני

תאריך הכנה: 04.03.2022

פילה סלמון אפוי ברוטב מתקתק מוגש עם אורז לבן מבושל עם קפיר ליים ולצידם בצל ירוק פריך.

מרכיבים / תוספות

- 4 פילטים של דג סלמון

לרוטב לדג

- 1 שן שום קצוצה.
- 1/2 ס"מ שורש ג'ינג'ר קצוץ.
- 1 פלל צ'ילי נקי מגרעינים וקצוץ דק.
- 1/2 כף שמן שומשום.
- 1 כף רוטב סויה בהירה.
- 3 כפות רוטב טריאקי.
- 1/2 כף סוכר חום.
- מלח ופלפל שחור גס.

לאורז לימוני

- 1 כוס אורז בסמטי.
- 2 כוסות מים
- מיץ מ1/2 לימון.
- 4 עלי קפיר ליים.
- 3/4 כפית מלח.
- 1/2 כוס כפות בצל ירוק קצוץ דק.

לבצל ירוק פריך

- 6 גבעולי בצל ירוק (החלק הלבן ומעט מהירוק).
- 1/2 כוס שמן זית.

הכנה והערות

הכנתי את הסלמון בתנור

1. ערבבתי את חומרי הרוטב בעקה.
2. הנחתי את פרוסות הסלמון על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
3. מרחתי את פרוסות הסלמון ברוטב.
4. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות במשך 18 דקות.

הכנתי אורז

1. שטפתי את האורז והשרתי בקערה עם מים במשך 1/2 שעה.
2. סיננתי את האורז השטוף.
3. שמתי את כל המצרכים בסיר, והבאתי לרתיחה.
4. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע 20 דקות.
5. סגרתי את הכיריים, הוספתי את הבצל הירוק, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
6. אוררתי את האורז עם מזלג, כיסיתי את הסיר, וחיכיתי עוד 10 דקות.

הכנתי רצועות בצל ירוק פריך

1. חיממתי תנור ל 150 מעלות.
2. שמתי את רצועות הבצל הירוק בתבנית בשכבה אחת, תיבלתי במלח ופלפל ומזגתי שמן זית עד למחצית גובה רצועות הבצל.
3. הכנסתי לתנור לחצי שעה.

הגשתי את המנה

1. מזגתי לצלחת הגשה 3 כפות אורז לימוני.
2. הנחתי לצד האורז פרוסת דג סלמון אפוי.
3. הנחתי 2 רצועות בצלים פריכים.
4. מזגתי על האורז והדג מעט מהרוטב בתבנית צליית הדג.
5. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה סלמון בתנור; אורז מאודה - שיטת הכנה

28.02.2022

אומלט עם סלט בתיבול רימונים

תאריך הכנה: 28.02.2022

אומלט במילוי בצל ירוק עם סלט עגבניות וצנוניות מתובל בויניגרייט רימונים

מרכיבים / תוספות

לאומלט

- 2 ביצים טריות.
- כף שמן זית.
- כף עלי בצל ירוק קצוצים דק

לסלט

- 1 עגבניה חתוכה לשמיניות.
- 1 צנונית חתוכה לרבעים.
- 1 בצל ירוק (החלק הלבן) חתוך לרצועות באורך 1 ס"מ.

לויניגרייט רימונים

- 3 כפות שמן זית.
- 1 כפית סירופ רימונים.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

הכנתי את האומלט

1. טרפתי את הביצים עם מזלג (לא עם מטרפה כדי לא להכניס הרבה אויר) עד שהחלבון והחלמון התמזגו.
2. תיבלתי במלח ופלפל.
3. חיממתי מחבת בחום בינוני.
4. הוספתי את השמן והבלילה.
5. ערבבתי, תוך כדי בישול, את הביצה עם מרית, עד שהתחילו להיות גושים בביצה, המשכתי לערבב תוך נענוע המחבת (כדי שהנוזל יחדור בין הגושים), הערבוב המתמיד העניק לאומלט מרקם קרמי.
6. כאשר הנוזלים הפסיקו לחדור בין הגושים: כיביתי את הלהבה, שיטחתי את הביצה במחבת ופיזרתי את הבצל הירוק על פני הביצה.
7. המתנתי כחצי דקה עד שהנוזלים על הביצה הסמיכו.
8. הפכתי שליש מצד שמאל ושליש מצד ימין והעברתי לצלחת.

הכנתי את הסלט

1. ערבבתי את מצרכי הויניגרייט.
2. ערבבתי את מצרכי הסלט והויניגרייט.

הגשתי את האומלט עם הסלט וכף גבינת שמנת

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אומלט; רוטב לסלט עלים ירוקים

26.02.2022

חזה עוף מוקפץ עם ירקות בסגנון אסיאתי

תאריך הכנה: 26.02.2022

מנה קלה ובריאה הכוללת נתחי חזה עוף מוקפץ בווק. לחזה העוף המוקפץ הוספתי מגוון ירקות ותיבול אסיאתי.

מרכיבים / תוספות

חלבון לחזה עוף מוקפץ

- 1 ק"ג חזה עוף חתוך לרצועות בגודל ביס.

מרינדה לנתחי חזה עוף

- 1 כף רוטב סויה בהירה.
- 1 כף רוטב סויה כהה.
- 1 כף רוטב פאד תאי.
- 1 כף יין שאוסינג.
- 1 כף קורנפלור.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

ירקות להגשה עם חזה עוף מוקפץ

- 2 באק צ'וי חתוכים לקוביות בגודל ביס (הפרדתי בין גזע הבאק צ'וי והעלים).
- 1/2 ראש ברוקולי חתוך לקוביות בגודל ביס.
- 1 כוס לקט לקולסלאו (רצועות גזר וכרוב לבן).
- 1 פלפל צ'ילי נקי מגרעינים קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 1 ס"מ ג'ינג'יר קצוץ דק.

רוטב לתיבול חזה עוף מוקפץ.

- 1 כף רוטב סויה בהירה.
- 1 כף רוטב סויה כהה.
- 1 כף רוטב פאד תאי.
- 1 כף יין שאוסינג.
- 1 כף שמן סומסום.
- 1 כף ציר ירקות נוזלי מרוכז.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.
- 1 כף קורנפלור מומסת ב 2 כפות מים.

הכנה והערות

1. ערבבתי את חומרי המשרה בקערה.
2. ערבבתי היטב את פרוסות חזה העוף והמשרה, והנחתי מחוץ למקרר במשך חצי שעה למיזוג טעמים.
3. חיממתי מעט שמן בווק על להבה גבוהה.
4. הוספתי את פרוסות חזה העוף לווק, וטיגנתי עד שהפרוסות השחימו משני הצדדים.
5. העברתי את פרוסות חזה העוף המוקפצות לקערה.
6. הוספתי לווק מעט שמן ואת גזעי הבאק צ'וי, לקט הקולסלואו ואת הפלפל צ'ילי, וטיגנתי תוך הקפצה במשך 3 דקות.
7. הוספתי לווק מעט שמן ואת עלי הבאק צ'וי ואת הברוקולי, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 4 דקות.
8. הוספתי לווק מעט שמן ואת השום והג'ינג'ר וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
9. החזרתי לווק את העוף, עם הנוזלים בקערה, וערבבתי היטב.
10. מזגתי לווק את חומרי הרוטב, מלבד הקורנפלור, וערבבתי היטב.
11. מזגתי לווק את את הקורנפלור המומס, וערבבתי היטב.
12. המשכתי לבשל במשך כ 3 דקות.
13. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

25.02.2022

טארטלט במילוי קרם פטיסייר עם שוקולד לבן ותותים

תאריך הכנה: 25.02.2022

טארטלט מבצק פריך, ממולא בקרם פטיסייר עם שוקולד לבן ותות שדה טרי. קינוח מפנק המשלב בין מתיקות השוקולד הלבן וחמיצות תות השדה. משיקולי כשרות השתמשתי במוצרים פרווה.

מרכיבים / תוספות

לבצק פריך

- 150 גרם קמח עוגות.
- 50 גרם אבקת סוכר.
- 100 גרם מרגרינה לאפיה בטעם חמאה (ללא מלח) קרה חתוכה לקוביות.
- קורט מלח.
- 20 גרם חלמון.
- 10 גרם מים.

לקרם פטיסייר פרווה

- 250 גרם חלב שקדים
- 50 גר' חלמון
- 50 גר' אבקת סוכר
- 25 גר' קורנפלור
- 100 גרם שוקולד לבן פרווה.

לקישוט

- תותים טריים חתוכים לקוביות דקות.

הכנה והערות

הכנתי בצק פריך

1. שמתי במעבד מזון עם להב מתכת את כל החומרים מלבד החלמון והמים.
2. ערבבתי במהירות גבוהה עד שנוצרו פירורים דקים.
3. הוספתי את החלמון והמים, והמשכתי לערבב עד שנוצר בצק.
4. אספתי את הבצק לכדור, עטפתי בניילון נצמד והעברתי למקרר ל12 שעות.

הכנתי את הטארטלטים

1. רידדתי את הבצק הקר, בין שני דפי אפיה, לעובי חצי ס"מ.
2. החזרתי את הבצד המרודד למקרר לחצי שעה.
3. הצמדתי את הבצק לשולי תבניות טארטלט אישיות, וחתכתי שאריות בצק.
4. דקרתי את תחתית הטארטלטים , עם מזלג.
5. החזרתי את הטארטלטים הלא אפויים למקרר לחצי שעה.
6. חיממתי תנור לחום 170 מעלות טורבו.
7. אפיתי את הטארטלטים "אפייה עיוורת"
    1. הנחתי על הטארטלטים נייר אפייה.
    2. פיזרתי על נייר האפייה שעועית יבשה.
    3. הכנסתי את הטארטלטים לתנור, ואפיתי במשך 10 דקות, עד שהבצק התחיל לקבל גוון זהוב בהיר מאוד.
    4. הוצאתי את הטארטלטים מהתנור, והסרתי את נייר האפייה והשעועית.
8. החזרתי את הטארטלטים לתנור, אפיתי במשך 5 דקות נוספות, עד להזהבת הבצק.
9. הוצאתי את הטארטלטים מהתנור, וציננתי אותם בטמפרטורת חדר.

הכנתי קרם פטיסייר

1. חיממתי את החלב שקדים עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי קורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים התמזגו.
4. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.
5. החזרתי את תערובת החלב והביצים לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והתחילו בועות רתיחה ראשונות.
7. הסרתי מהאש.

8. המסתי את השוקולד הלבן במיקרוגל בפולסים.
9. הוספתי את השוקולד הלבן המומס לקרם, וטרפתי היטב.
10. העברתי את הקרם לקערה, והנחתי לו להצטנן מעט.
11. כיסיתי בניילון נצמד והעברתי למקרר עד להגשה.

הרכבתי את המנה

1. מילאתי את הטארטלטים בקרם פטיסייר.
2. שמתי על הטארטלט הממולא פרוסות תותים ובננות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך; קרם פטיסייר

25.02.2022

בשר מפורק בסגנון צפון אפריקאי

תאריך הכנה: 25.02.2022

נתחי בשר מבושלים 8 שעות ברוטב המבוסס על המטבח הצפון אפריקאי. בסיום הבישול נתחי הבשר התרככו, ובעזרת מזלג פירקתי אותם לחוטים. הגשתי את הבשר עם הרוטב על מצע קוסקוס.

מרכיבים / תוספות

- 2 נתחי שריר במשקל 600 גרם כל אחד.
- 2 בצלים חתוכים לרבעים.
- 2 גזר חתוכים לרבעים.
- 2 גבעולי סלרי חתוכים לרצועות גדולות.
- 2 פלפל צ'ילי ללא גרעינים כתוכים לרצועות גדולות.
- 4 שיני שום שלמים.
- 2 כפיות ראס אל חנות.
- 1/2 כפית קינמון טחון.
- 3 עלי דפנה.
- 5 גרגרי פלפל אנגלי.
- 2 תיבוליות צלי של קנור, מומסות בכוס מים רותחים.
- 2 כפות סילאן.
- 300 גרם גרגרי חומוס, לאחר השרייה בת 12 שעות (המשקל לאחר השרייה).
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

השחמתי את נתחי הבשר

1. הוצאתי את נתחי השריר מהמקרר, והנחתי להם להגיע לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את נתחי השריר בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס.
3. חיממתי מעט שמן בסיר על להבה גבוהה, עד שהשמן החל מעט לעשן.
4. השחמתי את נתחי הבשר בסיר, והעברתי לקערה.

בישלתי את תבשיל הבשר

1. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני, והוספתי לסיר, שבו השחמתי את נתחי השריר, את הבצל, הגזר, הסלרי והפלפל צ'ילי.
2. פיזרתי על הירקות מעט מלח, וטיגנתי אותם, תוך ערבוב, עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את שיני השום, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, עד שריח השום עלה (כ-2 דקות).
4. הוספתי את התבלינים (ראס אל חנות וקינמון), וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
6. הוספתי את המים עם קוביות הקנור, עלי הדפנה והפלפל האנגלי.
7. החזרתי את נתחי הבשר לסיר (עם הנוזלים שהצטברו בקערה).
8. הוספתי מים רותחים, עד לחצי מגובה נתחי הבשר.
9. בישלתי תבשיל הבשר על אש נמוכה, בביעבוע, במשך 6 שעות. מדי שעה הפכתי את הבשר שכל הצדדים החשופים יהיו ברוטב.
10. הוספתי לסיר את גרגרי החומוס, והמשכתי לבשל במשך שעתיים נוספות.

הגשת המנה

1. הוצאתי את נתחי הבשר מהרוטב, ובעזרת מזלג פירקתי אותם לחוטים.
2. מזגתי מהרוטב על הבשר המפורק.
3. הגשתי על מצע קוסוקוס, עם בטטה צלוייה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; בשר מפורק שיערות בסו ויד

25.02.2022

מרק עוף וירקות קטיפתי

תאריך הכנה: 25.02.2022

מרק עוף קטיפתי עם נתחי עוף וירקות. מנה ראשונה מחממת וטעימה מאוד.

מרכיבים / תוספות

למרק עוף

- 1 ק"ג כנפי עוף.
- 2 כרעיים מופרדים לשוק וירך.
- 2 בצלים חתוכים לרבעים (עם הקליפה).
- 3 גזרים חתוכים לרבעים.
- 2 גבעולי סלרי חתוכים לרצועות גדולות.
- 6 שיני שום קלופות.
- 2 עלי דפנה.
- 3 גבעולי טימין.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

ירקות להגשה

- 1 בצל חתוך דק.
- ו גזר חתוך דק.
- 1 גבעול סלרי חתוך דק.
- 100 גרם רביכה זהובה לפי המתכון המצורף (אני נוהג הקפיא רביכה מוכנה בתבנית קרח, ולשמור במקפיא).
- תחליף שמנת לבישול על בסיס סויה של אלפרו

הכנה והערות

הכנתי ציר עוף צלול

1. שמתי את נתחי העוף בסיר, וכיסיתי אותם במי ברז.
2. הבאתי את המים לרתיחה על אש גבוהה (במהלך הבישול יצאו מהעוף שומן ולכלוך).
3. סיננתי את העוף מהמים, ושטפתי אותו במי ברז.
4. שמתי את העוף ושאר מצרכי המרק בסיר, וכיסיתי אותם במי ברז.
5. הבאתי את תחולת הסיר לרתיחה,
6. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע במשך 45 דקות.
7. הוצאתי את נתחי העוף מהסיר, והנחתי להם להתקרר מעט.
8. פירקתי את בשר העוף, ושמתי בקערה.
9. החזרתי את עצמות העוף והעור לסיר, ובישלתי בביעבוע שעה נוספת.
10. סיננתי את המרק, ותיבלתי אותו במלח ופלפל שחר לפי הטעם.

הכנתי את מרק העוף

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הירקות עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. מזגתי את מרק העוף לסיר, והבאתי לרתיחה.
4. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני.
5. הוספתי את הרביכה לסיר הרותח, וערבבתי היטב עד שהרביכה נמסה והמרק הפך קטיפתי.
6. הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך.
7. הוספתי את בשר העוף, והמשכתי לבשל בביעבוע 15 דקות נוספות.

הגשתי את מרק העוף

1. מזגתי מרק עוף לצלחת הגשה.
2. הוספתי לכל צלחת כף תחליף שמנת מתוקה.
3. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף צלול (בהיר); רביכה Roux

19.02.2022

כרעי עוף ברוטב חרדל וסילאן

תאריך הכנה: 19.02.2022

קדירת כרעי עוף מבושלים ברוטב חרדל וסילאן. בתחילת הבישול השחמתי את ירכי העוף, ובישלתי אותם ברוטב ריחני של חרדל וסילאן. מנה המשלבת טעמים אירופיים ומזרח תיכוניים.

מרכיבים / תוספות

- 4 כרעי עוף מופרדים לשוק וירך.
- 1 בצל חתוך לרצועות.
- 1/2 גזר חתוך לפרוסות דקות.
- 1 גבעול סלרי חתוך לרצועות.
- 2 שיני שום קצוצים גס.
- 1 כף חרדל דיג'ון.
- 1 כף סילאן.
- 1 כף תחליף שמנת לבישול על בסיס סויה (אלפרו).

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את כרעי העוף עם מגבת נייר, ותיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס.
2. חיממתי מעט שמן בסיר רחב על אש בינונית גבוהה.
3. כאשר החלו לעלות אדי שמן מהסיר, הוספתי את כרעי העוף, והשחמתי אותם היטב מכל הצדדים.
4. הוצאתי את חלקי העוף לקערה, והנמכתי את חום הכיריים לבינוני.
5. הוספתי את הירקות עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
6. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
7. החזרתי את חלקי העוף לסיר, יחד עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
8. הנמכתי את חום הכיריים לנמוך, ובישלתי במשך 20 דקות בביעבוע עדין.
9. לאחר 20 דקות הוספתי את החרדל, סילאן ותחליף השמנת, וערבבתי היטב.
10. המשכתי לבשל במשך 20 דקות נוספות, עד שהעוף היה רך.
11. הגשתי עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

18.02.2022

מוס שוקולד קפוא

תאריך הכנה: 18.02.2022

קינוח מדהים וקל להכנה של שכבת מוס שוקולד מריר קפואה ועליה שכבת מוס שוקולד לבן קפוא.

מרכיבים / תוספות

למוס שוקולד מריר קפוא

- 50 גרם שוקולד מריר חתוך לקוביות.
- 50 גרם שמנת מתוקה לגנאש.
- 100 גרם שמנת מתוקה להקצפה.

למוס שוקולד לבן קפוא

- 50 גרם שוקולד לבן חתוך לקוביות.
- 50 גרם שמנת מתוקה לגנאש.
- 1 גרם ג'לטין.
- 5 גרם מים.
- 100 גרם שמנת מתוקה להקצפה.

הכנה והערות

הכנתי מוס שוקולד מריר קפוא

1. הקצפתי את השמנת להקצפה למרקם יוגורט, ושמרתי במקרר.
2. שמתי בקערה את קוביות השוקולד המריר והשמנת לגנאש.
3. חיממתי במיקרוגל במשך 20 שניות.
4. ערבבתי היטב, והמשכתי להמיס בפולסים של 10 שניות עד שהשוקולד נמס בשמנת.
5. העברתי כף מהקצפת לגנאש, וערבבתי היטב.
6. קיפלתי את שאר הקצפת לגנאש, עד לקבלת מוס.
7. מזגתי את המוס לרינגים אישיים, והעברתי למקפיא למשך חצי שעה.

הכנתי מוס שוקולד לבן קפוא

1. הקצפתי את השמנת להקצפה למרקם יוגורט, ושמרתי במקרר.
2. ערבבתי את הג'לטין והמים, והנחתי במקרר ל 10 דקות עד שקיבלתי מסת ג'לטין.
3. שמתי בקערה את קוביות השוקולד הלבן והשמנת לגנאש.
4. חיממתי במיקרוגל במשך 20 שניות.
5. ערבבתי היטב, והמשכתי להמיס בפולסים של 10 שניות עד שהשוקולד נמס בשמנת.
6. המסתי את הג'לטין במיקרוגל בפולסים של 10 שניות.
7. העברתי כף מהגנאש לג'ילטין המומס, וערבבתי היטב.
8. מזגתי את הג'לטין לקערת הגנאש, וערבבתי היטב.
9. העברתי כף מהקצפת לגנאש, וערבבתי היטב.
10. קיפלתי את שאר הקצפת לגנאש, עד לקבלת מוס.
11. מזגתי את המוס שוקולד לבן על המוס שוקולד מריר ברינגים האישיים, והעברתי למקפיא למשך 4 שעות.

הפרדתי את המוס מהרינג

1. הוצאתי את המוס מהמקפיא.
2. חיממתי מעט את צדדי הרינג עם ברנר, ושלפתי את מקפאי המוס.
3. החזרתי את מקפאי המוס למקפיא.

הגשתי את המנה

1. רבע שעה לפני ההגשה, העברתי את מקפאי המוס למקרר.
2. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס; ג'לטין

18.02.2022

פילה דג לברק במחבת עם מאפה בטטה וברוקולי

תאריך הכנה: 18.02.2022

פילה דג לברק צרוב במחבת עם מאפה בטטה ומאפה ברוקולי. שילב טעמים מדהים של עור פילה דג פריך, עסיסיות בשר הדג ומאפה אוורירי.

מרכיבים / תוספות

לפילה דג לברק במחבת

- 4 פרוסות פילה דג לברק טרי.
- מלח ופלפל שחור גרוס.
- 3 כפות קמח.

למאפה בטטה אוורירי

- 150 גרם ברוקולי טרי.
- 100 גרם שמנת מתוקה.
- 1 ביצה.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

למאפה ברוקולי אוורירי

- 150 גרם בטטה חתוכה לקוביות.
- 100 גרם שמנת מתוקה.
- 1 ביצה.
- 1 חלמון.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

הכנתי מאפה בטטה אווירי

1. שמתי את קוביות הבטטה בקערה עם כף מים.
2. הכנסתי את הקערה למיקרוגל, ובישלתי בעוצמה גבוהה במשך כ- 5 דקות, עד שקוביות הבטטה התרככו.
3. סיננתי את קוביות הבטטה, וטחנתי אותן במעבד מזון.
4. הוספתי את שאר הצרכים וערבלתי במהירות גבוהה, במשך כ 3 דקות (ערבול ארוך מוסיף אווירייות לבלילה).
5. שימנתי תבנית שקעים מסיליקון במעט שמן.
6. מזגתי את הבלילה לשקעים.

הכנתי מאפה ברוקולי אווירי

1. שמתי את הברוקולי בקערה עם כף מים.
2. הכנסתי את הקערה למיקרוגל, ובישלתי בעוצמה גבוהה במשך כ- 5 דקות, עד שהברוקולי התרכך.
3. סיננתי את הברוקולי, וטחנתי אותן במעבד מזון.
4. הוספתי את שאר הצרכים וערבלתי במהירות גבוהה, במשך כ 3 דקות (ערבול ארוך מוסיף אווירייות לבלילה).
5. שימנתי תבנית שקעים מסיליקון במעט שמן.
6. מזגתי את הבלילה לשקעים.

אפיתי את מאפה הירקות

1. חיממתי תנור ל 170 מעלות (לא טורבו).
2. הנחתי את תבניות השקעים בתבנית אפייה.
3. מזגתי לתבנית האפייה מים, עד לחצי גובה תבניות השקעים.
4. הכנסתי את התבנית לתנור החם, ואפיתי במשך 30-40 דקות, עד שהמאפה התייצב.
5. הוצאתי את התבנית מהתנור, והנחתי למאפה להצטנן בתבנית עם המים.
6. חילצתי את מאפה הבטטה והברוקולי מתבניות השקעים.

הכנתי פילה דג לברק במחבת

1. ייבשתי היטב את פרוסות פילה הדג בעזרת מגבת נייר.
2. חרצתי את עור הדג עם סכין חדה לאורך ולרוחב.
3. תיבלתי את פילה הדג במלח ופלפל שחור גרוס.
4. קימחתי את פילה הדג.

5. חיממתי מחבת על אש בינונית גבוהה. לאחר שהמחבת התחממה הוספתי מעט שמן, והמתנתי עד שאדים ראשונים יעלו מהשמן.
6. הכנסתי למחבת את את פילה הדג, צד העור למטה, וטיגנתי במשך 4 דקות (בלי להזיז).
7. לאחר ששני שליש מבשר הדג הלבין, הפכתי את הדג, וטיגנתי עוד 2 דקות.

הגשתי את פילה דג הלברק במחבת עם מאפה בטטה וברוקולי

1. שמתי בצלחת הגשה מאפה בטטה אווירי ומאפה ברוקולי אווירי.
2. הנחתי לצד המאפים פרוסת דג צרוב במחבת.
3. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה דג במחבת; מאפה ירקות אווירי

18.02.2022

כרוב ניצנים צלוי עם מוצרלה וסירופ רימונים

תאריך הכנה: 18.02.2022

כרוב ניצנים טרי, צלוי בתנור. עם פרוסות מוצרלה, סירופ רימונים ואגוזי צנובר קלויים. מנה ראשונה קלה להכנה המשלבת בין הטעם המריר של כרוב הניצנים, חמיצות סירופ הרימונים ומתיקות האגוזים.

מרכיבים / תוספות

- 300 גרם כרוב ניצנים טרי.
- 1/4 כוס שמן זית.
- מלח ופלפל שחור גרוס טרי.
- סירופ רימונים קנוי.
- סירופ בלסמי קנוי.
- בוקנציני – כדורי מוצרלה קטנים מחלב הבופאלו.
- חצי כוס אגוזי צנובר.

הכנה והערות

הכנתי את כרוב הניצנים בתנור

1. חיממתי תנור לחום 190 מעלות טורבו.
2. שטפתי את כרוב הניצנים, וייבשתי היטב בעזרת מגבת.
3. חתכתי את הבסיס בחלקו התחתון של כרוב הניצנים, וחציתי את כרוב הניצנים לשניים.
4. ערבבתי בקערה את כרוב הניצנים עם השמן והתבלינים.
5. הנחתי על תבנית את חצאי כרוב הניצנים, כאשר הצד החצוי כלפי מטה.
6. הנחתי בנפרד בתבנית את העלים, שנפרדו מפרוסות הכרוב.
7. הכנסתי לתנור, ואפיתי במשך 12 דקות.
8. בדקתי אם העלים המופרדים השחימו, והוצאתי אותם לקערה.
9. המשכתי לאפות עוד כ 5 דקות, עד שהחלק התחתון של חצאי כרוב הניצנים הזהיב.
10. הפכתי את חצאי כרוב הניצנים, והמשכתי לאפות מספר דקות עד שהם מוכנים.
11. העברתי לקערה, וערבבתי עם מעט סירופ רימונים.

קליתי את אגוזי הצנובר

1. אפיתי את אגוזי הצנובר בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 10 דקות, עד שעלה ריח קלייה.

הגשתי את המנה

1. חתכתי כדור בוקנצ'יני לשלוש, ושמתי במרכז צלחת הגשה.
2. הנחתי מסביב לגבינה מספר חצאי כרוב ניצנים, ומעט מהעלים המופרדים.
3. פיזרתי צנובר קלוי.
4. טפטפתי מספר טיפות של סירופ בלסמי.
5. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

כרוב ניצנים בתנור; אגוזים קלויים

15.02.2022

פרגיות מוקפצות עם ירקות

תאריך הכנה: 15.02.2022

נתחי פרגיות, ירך עוף ללא עצם, מוקפצים במחבת עם ירקות ורוטב אסיאתי. מנה פשוטה להכנה.

מרכיבים / תוספות

- 4 פרגיות, נתחי ירך ללא עצם, חתוכות לקוביות גדולות.

משרה לפרגיות מוקפצות

- 1 כף סויה בהירה
- 1 כף מירין
- 1 כף יין שאוסינג

ירקות להפצה עם הפרגיות המוקפצות

- 1 בצל חתוך לרצועות.
- 1 זוקיני חתוך לקוביות בגודל ביס
- 1/2 חבילה נבטים
- 3 שיני שום קצוצות
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ

רוטב לפרגיות מוקפצות

- 1 כף סויה בהירה
- 1 כפית שעועית מותססת
- 1 כפית מחית קארי צהובה

הכנה והערות

1. ערבבתי את חומרי המשרה בקערה.
2. הוספתי את פרוסות הפרגיות, ערבבתי היטב את פרוסות הפרגיות והמשרה, והנחתי המקרר במשך חצי שעה למיזוג טעמים.
3. הוצאתי את פרוסות הפרגיות מהמשרה, וניערתי מעט להסיר עודפים משרה מהפרגיות.
4. חיממתי מעט שמן במחבת על להבה גבוהה.
5. הוספתי את פרוסות הפרגיות למחבת, וטיגנתי עד שהפרוסות השחימו משני הצדדים.
6. העברתי את הפרגיות המוקפצות לקערה.
7. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני גבוה.
8. הוספתי למחבת מעט שמן ואת הבצל, וטיגנתי תוך הקפצה במשך 3 דקות.
9. הוספתי למחבת את הקישואים, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 4 דקות.
10. הוספתי למחבת את הנבטים, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
11. הוספתי למחבת את השום והג'ינג'ר וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
12. מזגתי למחבת את הרוטב וערבבתי היטב.
13. החזרתי את העוף, עם הנוזלים בקערה, למחבת.
14. המשכתי לבשל במשך כ 3 דקות, עד שהירקות התרככו.
15. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

13.02.2022

קציצות בשר עם רוטב לימוני ואפונה

תאריך הכנה: 13.02.2022

מנה קלה להכנה של קציצות בשר נימוחות מבושלות ברוטב לימוני עם אפונה. הגשתי את הקציצות עם אורז לבן בארוחת צהריים מהירה.

מרכיבים / תוספות

לקציצות בשר נימוחות

- 1/2 ק"ג בשר טחון.
- 1 זוקיני.
- 1 שן שום קצוצה.
- 4 כפות פירורי לחם.
- 3 כפות מים.
- 1 ביצה.
- 1/2 כפית מלח.
- 1 כפית פטרוזיליה יבשה.
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס.

לרוטב לימוני לקציצות הבשר

- 1 בצל חתוך לרצועות.
- 2 מקלות סלרי חתוכים לרצועות.
- 1 פלפל צ'ילי, נקי מגרעינים, חתוך לרצועות דקות.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 1/4 כפית כורכום.
- 2 תיבוליות בזיליקום של קנור, מומסות בכוס מים רותחים.
- מיץ מ 1/2 לימון.
- 600 גרם אפונה עדינה מוקפאת (לאחר הפשרה).

הכנה והערות

הכנתי את קציצות הבשר

1. גיררתי בעזרת מגררת גסה (פומפיה) את הזוקיני.
2. שיטחתי את הזוקיני המגורר על משטח, ופיזרתי עליו מעט מלח.
3. הנחתי בצד במשך 15 דקות (בזמן זה המלח הגיר את נוזלי הזוקיני).
4. לאחר 15 דקות סחטתי היטב את הזוקיני, והעברתי לקערה גדולה.
5. ערבבתי בקערה קטנה את פירורי הלחם והמים, והנחתי למים לרכך את פירורי הלחם במשך 5 דקות.
6. הוספתי לקערת הזוקיני את פירורי הלחם ושאר חומרי קציצות הבשר.
7. ערבבתי היטב, והנחתי בצד במשך 30 דקות למיזוג טעמים.
8. חיממתי חצי כוס שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
9. לאחר שהחלו לעלות אדים מהשמן, הוספתי את הקציצות בשר.
10. טיגנתי את קציצות הבשר, עד שהקציצות השחימו משני הצדדים.
11. העברתי את הקציצות לקערה.
12. העברתי את השמן מהמחבת לכוס (הוצאתי רק את השמן, והשארתי את משקעי הבשר במחבת).

הכנתי את הרוטב הלימוני לקציצות הבשר.

1. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני.
2. הוספתי למחבת 2 כפות מהשמן ואת הבצל, הסלרי, הפלפל צ'ילי ומעט מלח.
3. טיגנתי תוך ערבוב במשך כ 3 דקות, עד שהבצל הפך שקוף.
4. הוספתי למחבת את השום, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ 2 דקות, עד שריח השום עלה מהמחבת.
5. הוספתי למחבת את הכורכום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח הכורכום עלה מהמחבת.
6. הוספתי למחבת את המים עם תיבוליות הקנור ואת מיץ הלימון, והבאתי אותם לרתיחה.

בישלתי את קציצות הבשר ברוטב הלימוני

1. הוספתי למחבת את הקציצות (עם הנוזלים בהצטברו בקערת הקציצות), וכיסיתי את המחבת עם מכסה.
2. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע במשך 45 דקות (מידי פעם הפכתי את קציצות הבשר ברוטב).
3. לאחר 45 דקות, הוספתי למחבת את האפונה העדינה, והמשכתי לבשל בביעבוע עוד 15 דקות.
4. תיקנתי תיבול והגשתי עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב

12.02.2022

מאפה בצק עלים עם מוס שוקולד וקרם פטיסייר

תאריך הכנה: 12.02.2022

קינוח מרשים של שכבות בצק עלים אפויות, ובניהן מוס שוקולד פרווה, וקרם פטיסייר. משיקולי כשרות השתמשתי ברכיבים שאינם חלביים.

מרכיבים / תוספות

לשכבות בצק עלים

- חבילת בצק עלים מרודד מוכן לאפייה במשקל 300 גרם.
- אבקת סוכר.

למוס שוקולד

לקרם אנגלז

- 100 גרם חלב שקדים.
- 20 גרם חלמונים (כ -1 ביצים מדיום).
- 10 גרם סוכר.
- 120 גרם שוקולד מריר.

למרנג איטלקי

- 50 גרם חלבון ביצה (כ- 2 ביצים מדיום).
- 25 גרם מים.
- 60 גרם סוכר.

לקרם פטיסייר פרווה

- 250 מ"ל חלב שקדים
- ½ כפית מחית וניל
- 50 גר' חלמון
- 50 גר' אבקת סוכר
- 25 גר' קורנפלור

להגשה

- אבקת סוכר

הכנה והערות

הכנתי מוס שוקולד

הכנתי קרמו שוקולד פרווה

1. שברתי את השוקולד לקוביות, והנחתי בקערה.
2. שמתי את חלב השקדים בסיר קטן, וחיממתי לסף רתיחה.
3. טרפתי בקערה את החלמונים והסוכר.
4. הוספתי את חלב השקדים לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורות, וערבבתי היטב.
5. החזרתי את התערובת לסיר, ובישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והגיע לטמפרטורת יעד של 82 מעלות.
6. העברתי את הקרם לקערה עם השוקולד.
7. המתנתי דקה להמסת השוקולד, וערבבתי היטב לתערובת אחידה.

הכנתי מרנג איטלקי:

1. בישלתי מים וסוכר ל-113 מעלות. מבלי לערבב את הסירופ (אחרת הסוכר עלול להתגבש).
2. בעת ההגעה לטמפרטורה היעודה התחלתי להקציף את החלבון על מהירות בינונית-גבוהה ועד להיווצרות קצף ראשוני בלבד. במקביל המשכתי לחמם את סירופ הסוכר עד ל-118 מעלות. (המטרה ששני הדברים יקרו באותו הזמן).
3. הוספתי את סירופ הסוכר לתוך המיקסר, כאשר המיקסר פועל על מהירות בינונית. מזגתי את הסירופ על דופן הקערה ולא על הקצף.
4. המשכתי בהקצפה על מהירות גבוהה ועד למצב בו הקערה אינה חמה למגע והמרנג התייצב.

סיימתי את הכנת מוס השוקולד

1. העברתי שליש מהמרנג לקערת קרם השוקולד, וערבבתי היטב להשוואת מרקמים.
2. הוספתי את שאר המרנג, וקיפלתי עד שהחומרים השתלבו.
3. כיסיתי את המוס בניילון נצמד, והעברתי למקרר לשלוש שעות.

הכנתי קרם פטיסייר

1. חיממתי את החלב שקדים והווניל עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי קורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים התמזגו.
4. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.

5. החזרתי את תערובת החלב והביצים לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והתחיל לבעבע (הקרם מוכן כאשר שובל ממנו נשאר על המטרפה).
7. הסרתי מהאש.
8. העברתי את הקרם לקערה, והנחתי לו להצטנן מעט.
9. כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי למקרר עד להגשה.

הכנתי את שכבות בצק העלים

1. כאמור השתמשתי בבצק מצונן ומרודד ולכן לא הייתי צריך לרדדו. (אם הייתי משתמש בבצק עלים רגיל (כגון הבצקים במשקל 1 ק"ג), הייתי מרדד את הבצק בין שני דפי אפייה.
2. חיממתי תנור ל 170 מעלות.
3. ריפדתי תבנית אפייה בנייר אפייה.
4. פרסתי את הבצק על נייר האפייה
5. פיזרתי על בצק העלים שכבה דקה של אבקת סוכר דרך מסננת.
6. שמתי על הבצק נייר אפייה נוסף, ועליו תבנית נוספת (התבנית משמשת כמשקולת, ומונעת מהבצק להתנפח).
7. החזרתי את הבצק למקרר ל 15 דקות.
8. הכנסתי את הבצק לתנור החם, ואפיתי במשך כ 30 דקות, עד שהבצק השחים היטב.
9. הוצאתי את הבצק האפוי מהתנור, והנחתי לו להצטנן בטמפרטורת חדר.

הרכבתי את מאפה בצק העלים עם מוס שוקולד וקרם פטיסייר

1. חתכתי את בצק העלים עם סכין לחם לשלוש פרוסות מלבניות בגודל זהה.
2. מרחתי על פרוסת בצק אחת מוס שוקולד.
3. מרחתי על פרוסת בצק שנייה קרם פטיסייר.
4. הנחתי על הפרוסה עם מוס השוקולד את הפרוסה עם הקרם פטיסייר.
5. הנחתי על הפרוסה עם קרם הפטיסייר את הפרוסה השלישית.
6. פיזרתי על המאפה שכבה דקה של אבקת סוכר דרך מסננת.
7. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס; קרם פטיסייר

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-02

פריטים 281-305 מתוך 508

11.02.2022

סלט ירקות עם טונה מתובלת וביצה קשה

תאריך הכנה: 11.02.2022

הכנה מדויקת של רכיבים סטנדרטיים מניבה ארוחה מושלמת: סלט ירקות מתובל ברוטב רימונים, טונה מתובלת בפלפלצ'ומה וביצה קשה מבושלת.

מרכיבים / תוספות

לסלט ירקות

- 2 עגבניות חתוכות לפרוסות דקות.
- 2 מלפפונים חתוכים לפרוסות דקות.
- 1 צנונית חתוכה לפרוסות דקות.
- 1/4 בצל חתוך לרצועות דקות.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

לוינגרט רימונים

- 3 כפות שמן זית.
- 1 כף רכז רימונים.

לטונה מתובלת

- תוכן של חבילת טונה בשמן זית, מסונן היטב.
- 1 כף פלפלצ'ומה.

לביצים קשות

- 3 ביצים טריות.

הכנה והערות

בישלתי את הביצים הקשות

1. הרתחתי מים בסיר קטן.
2. הוספתי 2 כפיות מלח לליטר מים.
3. הנמכתי את הלהבה לרתיחה עדינה (simmer).
4. הכנסתי את הביצה בעזרת כף בזהירות.
5. בישלתי במשך 12 דקות בדיוק. הקפדתי שהמים יבעבעו קלות במהלך הבישול.
6. הוצאתי את הביצים למי קרח לעצור את הבישול.
7. קילפתי הביצה.
    1. שברתי כל הביצה קלות על משטח לגלגל לריסוק קל של הקליפה.
    2. התחלתי את הקילוף מאזור כיס האוויר, וניקיתי משאריות קליפה.
    3. חציתי את הביצים לחצאים.

הכנתי רוטב רימונים

1. ערבבתי את מצרכי הרוטב בקערית.

הכנתי את הטונה המתובלת

1. ערבבתי את מצרכי הטונה המתובלת בקערית.

תיבלתי את סלט הירקות

1. שמתי את מצרכי הסלט בקערה.
2. הוספתי את הרוטב, מלח ופלפל שחור גרוס, וערבבתי היטב.
3. תיקנתי תיבול.

הגשתי את המנה

1. שמתי בצלחת הגשה מעט סלט.
2. הוספתי לצלחת 2 כפות טונה מתובלת, ושלושה חצאי ביצה קשה.
3. תיבלתי את הביצים במלח ופלפל שחור גרוס.
4. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ביצה מבושלת; רוטב לסלט עלים ירוקים

09.02.2022

קציצות המבורגר עם קישואים מוקפצים

תאריך הכנה: 09.02.2022

קציצות המבורגר קטנות, מטוגנות במחבת למידת עשייה מדיום, עם קוביות זוקיני ובצל מוקפצים במחבת. מנה קלה להכנה וטעימה מאוד.

מרכיבים / תוספות

- 8 קציצות המבורגר במשקל 80 גרם כל אחת.
- 2 זוקיני חתוכים לקוביות בגודל ביס.
- 1 גזר קצוץ לרצועות עבות.
- 1 פלפל צ'ילי, מנוקה מגרעינים וחתוך לרצועות דקות.
- 2 שיני שום קצוצות דק.

הכנה והערות

1. חיממתי כף שמן במחבת גדולה על חום גבוה.
2. לאחר שהתחילו לעלות מהשמן אדים ראשונים, הוספתי את קציצות ההמבורגר לטיגון במחבת.
3. במהלך הטיגון, הפכתי את קציצות ההמבורגר כל דקה.
4. כאשר קציצות ההמבורגר הגיעו לטמפרטורה פנימית של 62 מעלות, העברתי אותן לקערה.
5. העברתי את מרבית השומן (השארתי כמות של כ 1 כף שומן), שניגר מקציצות ההמבורגר למחבת, לכוס קטנה (העברתי רק את השומן, את משקעי הבשר השארתי במחבת).
6. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני.
7. הוספתי את רצועות הבצל למחבת, עם מעט מלח.
8. טיגנתי את רצועות הבצל, תוך ערבוב, במשך כ- 4 דקות, עד שהבצל שינה צבעו לשקוף.
9. הוספתי עוד כף מהשומן ואת השום והצ'ילי, וטיגנתי תוך ערבוב במשך כ- 2 דקות, עד שריח השום עלה מהמחבת.
10. הוספתי עוד כף מהשומן, את קוביות הזוקיני, מלח ופלפל.
11. טיגנתי את קוביות הזוקיני תוך ערבוב במשך כ- 8 דקות, עד שקוביות הזוקיני התרככו.
12. תיקנתי תיבול, והחזרתי את קציצות ההמבורגר למחבת, עם הנוזלים שהצטברו בקערה.
13. המשכתי לבשל במשך כ 2 דקות, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המבורגר

08.02.2022

חזה עוף עם ירקות בתיבול אסיאתי

תאריך הכנה: 08.02.2022

פרוסות חזה עוף מטוגנות במחבת, עם מגוון ירקות בתיבול אסיאתי. מנה קלה בריאה וטעימה. מושלמת לארוחה קלה.

מרכיבים / תוספות

- 5 פרוסות חזה עוף (כמו לשניצל)

למשרה חזה עוף

- 1 כף רוטב סויה כהה.
- 1 כף יין שאוסינג.
- 1/2 כפית מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.

ירקות כתוספת לחזה העוף

- 1 בצל קצוץ לרצועות דקות.
- 1 פלפל אדום (גמבה) קצוץ לרצועות דקות.
- 1 כוס לקט לקולסלאו (רצועות כרוב וגזר).
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'ר קצוץ דק.

לרוטב לחזה העוף

- 1 כף רוטב סויה כהה.
- 1 כף רוטב צדפות.
- 1 כף סמבל (רוטב אינדונזי חריף).
- 1 כף שמן שומשום.
- 1 כף יין שאוסינג.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

1. ערבבתי את חומרי המשרה בקערה.
2. הוספתי את פרוסות חזה העוף, ערבבתי היטב את פרוסות חזה העוף המשרה והנחתי המקרר במשך חצי שעה למיזוג טעמים.
3. הוצאתי את פרוסות חזה העוף מהמשרה, וניערתי מעט להסיר עודפים מהמשרה.
4. חיממתי מעט שמן במחבת על להבה גבוהה.
5. הוספתי את פרוסות חזה העוף למחבת, וטיגנתי עד שהפרוסות השחימו משני הצדדים.
6. העברתי את חזה העוף לקערה.
7. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני גבוה.
8. הוספתי למחבת מעט שמן ואת הבצל, וטיגנתי תוך הקפצה במשך 3 דקות.
9. הוספתי למחבת את הפלפלים ואת הקולסלאו, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 4 דקות.
10. הוספתי למחבת את השום והג'ינג'ר וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
11. מזגתי למחבת את הרוטב וערבבתי היטב.
12. המשכתי לבשל במשך כ 3 דקות, עד שהירקות היו רכים.
13. החזרתי את העוף, עם הנוזלים בקערה, למחבת.
14. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

04.02.2022

מרק אפונה עם קארי מסמאן וקבנוס

תאריך הכנה: 04.02.2022

מרק אפונה קטיפתי ומחמם ביום חורף סגרירי. תיבלתי את מרק האפונה עם מחית קארי מסמאן והגשתי את מרק האפונה עם קוביות קבנוס מטוגן.

מרכיבים / תוספות

למרק אפונה

- 500 גרם אפונה יבשה שטופה.
- 1 בצל קצוץ לרצועות דקות.
- 1 כרישה (החלק הלבן) קצוץ לרצועות דקות.
- 1 גבעול סלרי קצוץ דק.
- 1 גזר קצוץ דק.
- 4 שיני שום קצוצות דק.
- 1 כף מחית קארי מסמאן.
- 2 עלי דפנה.
- 1 ליטר ציר ירקות.
- 1/5 ליטר ציר עוף בהיר.
- 1/2 ליטר מים.

לקבנוס פריך

- 3 רצועות נקניק קבנוס חתוכים לקוביות קטנות.

הכנה והערות

הכנתי מרק אפונה

1. חיממתי בסיר מעט שמן על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, גזר, סלרי, תפו"א ומעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את מחית הקארי, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח מחית הקארי עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את הנוזלים ועלי הדפנה לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
6. מידי פעם הסרתי את הקצף שנוצר.
7. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
8. בישלתי במשך כשעה וחצי על חום נמוך בביעבוע קל, עד שהאפונים התרככו.
9. מידי פעם ערבבתי, כד שהאפונים לא ידבקו לתחתית הסיר.
10. בסיום הבישול, הוצאתי את עלי הדפנה, וטחנתי את המרק עם בלנדר מוט למרק קטיפתי.
11. תיקנתי תיבול.

הכנתי קבנוס פריך

1. חיממתי מעט שמן במחבת על אש גבוהה.
2. הוספתי את קוביות הקבנוס למחבת, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהן השחימו והפכו פריכות.
3. העברתי לצלחת, מכוסה בנייר סופג.

הגשתי את המנה

1. מזגתי מרק אפונה לקערת הגשה.
2. הנחתי מעל המרק כף קבנוס פריך.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף צלול (בהיר); ציר ירקות; מרק אפונה

04.02.2022

מפרום תפוחי אדמה

תאריך הכנה: 04.02.2022

לבקשת הילדים הכנתי לארוחת שישי מפרום תפוחי אדמה. להכנת המפרום מילאתי פרוסות תפוחי אדמה בבשר טחון מתובל, ובישלתי את המפרום ברוטב עגבניות פיקנטי.

מרכיבים / תוספות

לבסיס המפרום

- 7 תפוחי אדמה בגודל בינוני.

למלית למפרום

- 1 ק"ג גרם בשר טחון.
- 2 בצל מגורד סחוט היטב.
- 1 תפוח אדמה מגורד סחוט היטב
- 3 כפות פירורי לחם.
- 3 שיני שום קצוצות.
- 2 ביצים.
- 2 כפיות ראס אל חנות.
- 1 כפית כמון.
- 1/2 כפית כורכום.
- 1 כף פטרוזיליה יבשה.
- 1 כפית קייגון.
- 1 כפית פפריקה.
- 1 כפית מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.

בלילה לטיגון המפרום

- 1 כוס קמח.
- 4 ביצים.
- 1 כף רסק עגבניות.

רוטב לבישול המפרום

- 1 בצל קצוץ דק.
- 1 גזר קצוץ דק.
- 1 גבעול סלרי קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצות דק.
- 2 כפות תבלינים מהמגוון של המלית.

- 1 כף רסק עגבניות.
- 2 כפיות ראס אל חנות.
- 1 כפית כמון.
- 1/2 כפית כורכום.
- 1 כף פטרוזיליה יבשה.
- 1 כפית קייגון.
- 1 כפית פפריקה.
- 1 כוס מיץ עגבניות של מוטי.
- 1 כוס מים.
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם.

הכנה והערות

הכנתי את תפוחי האדמה למפרום.

1. פרסתי את תפוחי האדמה לפרוסות בעובי 2-3 ס"מ.
2. פרסתי כל פרוסה במרכזה עד 3/4 מאורכה, כך שנוצרו שתי פרוסות דקות שמחוברות בקצה אחד.
3. השרתי את פרוסות תפוחי האדמה בסיר עם מי מלח עד השימוש.

הכנתי את מלית המפרום.

1. ערבבתי את כל חומרי המלית.
2. הנחתי בצד לחצי שעה למיזוג טעמים.

הכנתי את הרוטב למפרום

1. חיממתי מעט שמן בסיר רחב (סוטאג') על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, סלרי, גזר ומעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ-5 דקות).
3. הוספתי את השום הקצוץ, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהסיר (כ-2 דקות).
4. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרסק העגבניות שינה את צבעו (כ-3 דקות).
6. הוספתי את הנוזלים לסיר, הגבהתי את חום הכיריים, והבאתי את הנוזלים לרתיחה.
7. לאחר שהנוזל הגיע לרתיחה הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי מלח ופלפל (להיזהר לא להוסיף יותר מידי מלח ופלפל. לקראת סיום הבישול נתקן תיבול).
8. תיקנתי תיבול.
9. הסרתי מהכיריים.

מילאתי את פרוסות המפרום במלית, וטיגנתי אותן.

1. טרפתי בקערה את הביצים ורסק העגבניות.
2. מילאתי כל פרוסת תפוח אדמה במלית (יצרתי מעין סנדוויץ').
3. טבלתי כל פרוסת תפוח אדמה בקמח, וניערתי מעודפים.
4. טבלתי כל פרוסה בבלילת הביצים וניערתי מעודפים.
5. חיממתי במחבת שמן לטיגון חצי עמוק לטמפרטורה של 180 מעלות.
6. טיגנתי את פרוסות המפרום משני הצדדים עד שהן הזהיבו.
7. הוצאתי לקערה עם מסננת.

בישלתי את פרוסות המפרום ברוטב.

1. שמתי את פרוסות המפרום המטוגנות ברוטב (אם הרוטב סמיך מידי ניתן להוסיף לו מעט מים).
2. הבאתי את הרוטב לרתיחה.
3. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי במשך 40 דקות בביעבוע עדין.
4. במהלך הבישול ניערתי את הסיר מידי פעם, ומזגתי מהרוטב על פרוסות המפרום (לא לערבב שמא הן תתפרקנה).

הגשתי את המפרום תפוחי אדמה

1. הגשתי את המפרום תפוחי אדמה עם קוסקוס וסלט כרוב מרענן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מפרום

04.02.2022

קרמשניט קפה ושוקולד פרווה

תאריך הכנה: 04.02.2022

עוגת קרמשניט פשוטה להכנה הכוללת שכבות בצק עלים אפוי. בין שכבות בצק העלים הזלפתי קרם פטיסייר בטעם קפה וקרם פטיסייר בטעם שוקולד. על הקרמשניט הזלפתי מרנג.

מרכיבים / תוספות

בסיס לקרם שניט

- 1 ק"ג גרם בצק עלים מוכן
- אבקת סוכר

לקרם פטיסייר בטעם קפה

- 210 מ"ל חלב שקדים
- 40 מ"ל קפה אספרסו
- 50 גר' חלמון (מ 2-3 ביצים לארג')
- 50 גר' אבקת סוכר
- 25 גר' קורנפלור

לקרם פטיסייר בטעם שוקולית

- 250 מ"ל חלב שקדים
- 1 כף אבקת שוקולית
- 50 גר' חלמון (מ 2-3 ביצים לארג')
- 50 גר' אבקת סוכר
- 25 גר' קורנפלור

למרנג איטלקי

- 200 גרם חלבון
- 360 גרם סוכר
- 100 גרם מים

הכנה והערות

הכנתי בסיס לקרם שניט

1. חיממתי תנור ל 180 מעלות.
2. רידדתי את בצק העלים בין שני דפי אפייה לעובי 3 מ"מ.
3. חתכתי את בצק העלים למלבנים בגודל 3.5 ס"מ על 7 ס"מ.
4. ריפדתי תבנית אפייה בנייר אפייה.
5. שמתי את מלבני הבצק על נייר האפייה.
6. שמתי על הבצק נייר אפייה נוסף, ועליו תבנית נוספת (התבנית משמשת כמשקולת, ומונעת מהבצק להתנפח).
7. החזרתי את הבצק למקרר ל 15 דקות.
8. הכנסתי את הבצק לתנור החם, ואפיתי במשך כ 20 דקות.
9. הוצאתי את הבצק מהתנור, והסרתי את התבנית העליונה ואת נייר האפייה, שעל הבצק.
10. פיזרתי, דרך מסננת, מעט אבקת סוכר על בצק העלים.
11. החזרתי את הבצק לתנור, ואפיתי במשך כ 5 דקות, עד שהבצק הזהיב.
12. הוצאתי את הבצק האפוי מהתנור, והנחתי לו להצטנן בטמפרטורת חדר.

הכנתי קרם פטיסייר בטעם קפה

1. חיממתי את החלב שקדים והקפה עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי את הקורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים התמזגו.
4. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.
5. החזרתי את תערובת החלב והביצים לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הגיע לטמפרטורה של 82 מעלות.
7. הסרתי מהאש.
8. העברתי את הקרם לקערה, והנחתי לו להצטנן מעט.
9. כיסיתי בניילון נצמד, ושמרתי למקרר.

הכנתי קרם פטיסייר בטעם שוקולית

1. חיממתי את החלב שקדים ואבקת השוקולית עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי את הקורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים התמזגו.
4. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.

5. החזרתי את תערובת החלב והביצים לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הגיע לטמפרטורה של 82 מעלות.
7. הסרתי מהאש.
8. העברתי את הקרם לקערה, והנחתי לו להצטנן מעט.
9. כיסיתי בניילון נצמד, ושמרתי למקרר.

הכנתי מרנג איטלקי

1. בישלתי מים וסוכר עד שהגיעו ל-113 מעלות.
2. בעת ההגעה לטמפרטורה היעודה התחלתי להקציף את החלבון על מהירות בינונית-גבוהה ועד להיווצרות קצף ראשוני בלבד. במקביל חיממתי את סירופ הסוכר עד ל-118 מעלות.
3. הוספתי את סירופ הסוכר לתוך המיקסר, כאשר המיקסר פועל על מהירות בינונית. מזגתי את הסירופ על דופן הקערה ולא על הקצף.
4. המשכתי בהקצפה על מהירות גבוהה, עד שהקערה כבר לא הייתה חמה למגע והמרנג התייצב (המרנג צריך להתקרר לטמפרטורת גוף).
5. העברתי חצי מהכמות לשקית זילוף, ושמרתי במקרר.

אוררתי את הקרם פטיסייר עם מרנג

1. טרפתי את הקרם פטיסייר בטעם קפה היטב.
2. הוספתי לקרם 1/2 מהמרנג שנותר (סה"כ 1/4 מהמרנג), וקיפלתי היטב.
3. העברתי את הקרם לשקית זילוף.
4. טרפתי את הקרם פטיסייר בטעם שוקולית היטב.
5. הוספתי לקרם 1/2 מהמרנג שנותר (סה"כ 1/4 מהמרנג), וקיפלתי היטב.
6. העברתי את הקרם לשקית זילוף.

הרכבתי את הקרמשניט

1. שמתי מלבן בצק עלים אפוי על צלחת הגשה.
2. הזלפתי על מלבן בצק העלים קרם פטיסייר בטעם קפה.
3. שמתי עוד מלבן בצק עלים על הקרם פטיסייר בטעם קפה.
4. הזלפתי שכבה נוספת של קרם פטיסייר בטעם שוקולית.
5. שמתי עוד מלבן בצק עלים על הקרם פטיסייר בטעם שוקולית.
6. הזלפתי על שכבת הבצק העליונה מרנג.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרנג; קרם פטיסייר

01.02.2022

קבב במחבת עם תפוחי אדמה

תאריך הכנה: 01.02.2022

ארוחה מהירה של קבב במחבת עם תפוחי אדמה מוקפץ ובצל מקורמל. ארוחה קלה להכנה וטעימה מאוד.

מרכיבים / תוספות

- 600 גרם תערובת קבב מזרחי (השתמשתי בתערובת מוכנה, שקניתי מהקצב המקומי).
- 1 בצל גדול חתוך לרצועות.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 5 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים לקוביות בגודל ביס.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

בישלתי בישול מקדים את תפוחי האדמה

1. שמתי בסיר את תפוחי האדמה עם 1.5 ליטר מים קרים ו 20 גרם מלח.
2. הבאתי לרתיחה על אש גבוהה, ובישלתי על אש בינונית 4 דקות.
3. סיננתי את תפוחי האדמה מהמים (הבישול המוקדם נועד לרכך מעט את תפוחי האדמה, ולהסיר מהם עודפי עמילנים).

טיגנתי את קציצות הקבב במחבת

1. הכנתי מהבשר הטחון 20 קציצות.
2. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה על אש גבוהה (תערובת הקבב הכילה שומן רב, לכן שמתי כמות קטנה מאוד של שמן).
3. לאחר שהשמן החל לעשן הוספתי את קציצות הקבב למחבת, וטיגנתי עד שהקציצות השחימו משני הצדדים.
4. העברתי את קציצות הקבב לקערה נפרדת.
5. העברתי את השומן שהצטבר בסיר לכוס נפרדת.

טיגנתי את רצועות הבצל במחבת

1. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, והוספתי את רצועות הבצל.
2. פיזרתי על רצועות הבצל מעט מלח, וקרצפתי עם תרווד סיליקון את תחתית המחבת עד שכל משקעי הבשר נפרדו מהמחבת.
3. המשכתי לטגן את רצועות הבצל תוך ערבוב עד שרצועות הבצל הפכו שקופות (כ 7 דקות).
4. הוספתי את השום, והמשכתי לטגן תוך ערבוב עד שריח השום עלה מהמחבת (כ 3 דקות).
5. העברתי את תערובת הבצל לקערה נפרדת.

טיגנתי את תפוחי האדמה במחבת

1. העליתי את חום הכיריים לגבוה, ומזגתי מעט מהשומן, ששמרתי בכוס, למחבת.
2. הוספתי את תפוחי האדמה, וטיגנתי תוך ערבוב מידי פעם, עד שתפוחי האדמה הזהיבו מעט (במהלך הטיגון הוספתי עוד מעט מהשומן בהתאם לצורך).

השלמתי את הבישול של כל מרכיבי המנה

1. הוספתי למחבת את הבצל המטוגן, ואת קציצות הקבב (עם הנוזלים שהצטברו בקערה).
2. הנמכתי את חום הכיריים, והמשכתי לבשל על אש קטנה עד שתפוחי האדמה התרככו (כ30 דקות).

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תפוח אדמה מוקפץ

28.01.2022

מילפיי פרווה

תאריך הכנה: 28.01.2022

עוגת מילפיי, המוכרת גם כקרם שניט, מורכבת מבצק עלים, קרם פטיסייר ומרנג. בשיקולי כשרות השתמשתי בחלב שקדים שלא פגע כלל בטעם המילפיי.

מרכיבים / תוספות

בסיס למילפיי

- 300 גרם בצק עלים מוכן (השתמשתי בבצק מצונן מרודד)
- אבקת סוכר

לקרם פטיסייר

- 250 מ"ל חלב שקדים
- ½ כפית מחית וניל
- 50 גר' חלמון (מ 2-3 ביצים לארג')
- 50 גר' אבקת סוכר
- 25 גר' קורנפלור

למרנג איטלקי

- 100 גרם חלבון
- 180 גרם סוכר
- 50 גרם מים

הכנה והערות

הכנתי בסיס למילפיי

1. כאמור השתמשתי בבצק מצונן ומרודד ולכן לא הייתי צריך לרדדו. (אם הייתי משתמש בבצק עלים רגיל (כגון הבצקים במשקל 1 ק"ג), הייתי מרדד את הבצק בין שני דפי אפייה.
2. חיממתי תנור ל 170 מעלות.
3. ריפדתי תבנית אפייה בנייר אפייה.
4. פרסתי את הבצק על נייר האפייה.
5. שמתי על הבצק נייר אפייה נוסף, ועליו תבנית נוספת (התבנית משמשת כמשקולת, ומונעת מהבצק להתנפח).
6. החזרתי את הבצק למקרר ל 15 דקות.
7. הכנסתי את הבצק לתנור החם, ואפיתי במשך כ 20 דקות.
8. הוצאתי את הבצק מהתנור, והסרתי את התבנית העליונה ואת נייר האפייה, שעל הבצק.
9. פיזרתי, דרך מסננת, מעט אבקת סוכר על בצק העלים.
10. החזרתי את הבצק לתנור, ואפיתי במשך כ 5 דקות, עד שהבצק הזהיב.
11. הוצאתי את הבצק האפוי מהתנור, והנחתי לו להצטנן בטמפרטורת חדר.

הכנתי קרם פטיסייר

1. חיממתי את החלב שקדים והווניל עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי את הקורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים התמזגו.
4. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.
5. החזרתי את תערובת החלב והביצים לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הגיע לטמפרטורה של 82 מעלות.
7. הסרתי מהאש.
8. העברתי את הקרם לקערה, והנחתי לו להצטנן מעט.
9. כיסיתי בניילון נצמד, ושמרתי למקרר.

הכנתי מרנג איטלקי

1. בישלתי מים וסוכר עד שהגיעו ל-113 מעלות.
2. בעת ההגעה לטמפרטורה היעודה התחלתי להקציף את החלבון על מהירות בינונית-גבוהה ועד להיווצרות קצף ראשוני בלבד. במקביל חיממתי את סירופ הסוכר עד ל-118 מעלות.

3. הוספתי את סירופ הסוכר לתוך המיקסר, כאשר המיקסר פועל על מהירות בינונית. מזגתי את הסירופ על דופן הקערה ולא על הקצף.
4. המשכתי בהקצפה על מהירות גבוהה, עד שהקערה כבר לא הייתה חמה למגע והמרנג התייצב (המרנג צריך להתקרר לטמפרטורת גוף).
5. העברתי לשקית זילוף, ושמרתי במקרר.

הרכבתי את המילפיי

1. חתכתי, עם סכין לחם, את הבצק ל 6 פלטות בגודל מנת הגשה.
2. מרחתי על 3 פלטות שכבה עבה של קרם פטיסייר.
3. כיסיתי את כל אחת מהפלטות, בפלטת בצק נוספת.
4. זילפתי על המילפיי מרנג.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם פטיסייר; מרנג

28.01.2022

צ'ילי קון קורנה

תאריך הכנה: 28.01.2022

מנה קלאסית מהמטבח המקסיקני. בשר טחון עם שעועית, פלפלים ורוטב מתובל. הגשתי את הצ'ילי קון קורנה עם אורז מאודה.

מרכיבים / תוספות

לבישול השעועית

- 1 כוס שעועית אדומה יבשה.
- 2 שיני שום שלמות.
- 2 עלי דפנה.
- 1/2 כפית מלח.

לצ'ילי קון קורנה

- 1/2 ק"ג בשר טחון.
- 1 בצל קצוץ דק.
- 2 פלפל אדום (גמבה) קצוצים דק.
- 2 פלפל ירוק חריף, מנוקים מגרעינים, וקצוצים דק.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 2 כפות רסק עגבניות.
- 250 גרם מיץ עגבניות (סחטתי עגבניות במסחטת מיץ, אפשר להחליף בפסטה של מוטי).
- 1 תיבולית צלי של קנור.
- תערובת תבלינים הכוללת:
  - 1.5 כפיות פפריקה מתוקה.
  - 1.5 כפיות כמון.
  - 1.5 כפיות אורגנו יבש.
- מלח ופלפל שחור גרוס (לפי טעם).

לאורז מאודה

- 1 כוס אורז בסמטי

הכנה והערות

בישלתי את השעועית

1. השרתי את השעועית ב 5 כוסות מים למשך 12 שעות.
2. סיננתי את השעועית ממי ההשריה, והעברתי את השעועית לסיר.
3. הוספתי לסיר 3 כוסות מים נקיים (לא את מי ההשריה), ואת שיני השום ועלי הדפנה.
4. הבאתי לרתיחה ובישלתי בביעבוע קל כשעה. תוך כדי בישול הסרתי קצף, וערבבתי מידי פעם.
5. לאחר שעה הוספתי את המלח, והמשכתי לבשל בביעבוע במשך חצי שעה.
6. כאשר השעועית התרככה סיננתי, ושמרתי את מי הבישול.

הכנתי צ'ילי קון קורנה

1. טיגנתי את הבשר הטחון במחבת חמה מאוד עד שהבשר האפיר והשחים מעט.
2. העברתי את בשר השחום לקערה.
3. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני, וטיגנתי במחבת את הבצל והפלפלים, עם מעט מלח, עד שהבצל הפך שקוף.
4. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב כדקה.
5. הוספתי את התבלינים, וטיגנתי תוך ערבוב כדקה.
6. הוספתי את רסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב כ 2 דקות.
7. הוספתי את השעועית המסוננת, מיץ העגבניות, חצי כוס ממי הבישול של השעועית, תיבולית הקנור ואת הבשר (עם הנוזלים בקערה).
8. תיבלתי במלח ופלפל ובישלתי על אש נמוכה כשעה.
9. בסיום הבישול תיקנתי תיבול.

בישלתי אורז מאודה

1. שמתי בסיר את האורז ו 2 כוסות ממי הבישול של השעועית.
2. הוספתי לסיר 1/2 כפית מלח, והבאתי לרתיחה.
3. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע 20 דקות.
4. סגרתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
5. אוררתי את האורז עם מזלג, כיסיתי את הסיר, וחיכיתי עוד 10 דקות.

הגשתי את הצ'ילי קון קורנה עם האורז המאודה

1. מזגתי לצלחת אורז.
2. הנחתי במרכז האורז תלולית של צ'ילי קון קורנה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בולונז - ראגו; אורז מאודה - שיטת הכנה

28.01.2022

מאפה ממולא בקרם תרד עם רוטב סלסה

תאריך הכנה: 28.01.2022

בצק עלים, ממולא בקרם תרד פרווה ורוטב סלסה פיקנטי. משיקולי כשרות הכנתי את קרם התרד על חלב שקדים.

מרכיבים / תוספות

למאפה

- 1/2 ק"ג בצק עלים.
- חלמון מביצה אחת מעורבב עם 2 כפות מים.

לקרם תרד

- 300 גרם תרד ניו זילנדי (עלים בלבד).
- 1 בצל קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוץ דק.
- 1 כף מרגרינה.
- 1 כף קמח.
- 250 סמ"ק חלב שקדים.

לרוטב סלסה פיקנטי

- 1/2 בצל.
- 150 גרם מיץ עגבניות (סחטתי עגבניות במסחטת מיץ, אפשר להחליף בפסטה של מוטי).
- 1 שן שום קלופה.
- 1/2 פלפל ירוק חריף (ללא הגרעינים).
- 1/2 פלפל אדום (גמבה) קלוף עם קולף ללא הגרעינים.
- 1/2 כפית כמון.
- 1/2 כפית תבלים קייג'ון.
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנה והערות

הכנתי את קרם התרד

1. חיממתי מעט שמן במחבת על אש גבוהה.
2. שמתי את התרד במחבת, ובישלתי תוך ערבוב מידי פעם עד שעלי התרד קמלו מעט.
3. הוצאתי את התרד למסננת.
4. סיננתי את התרד, וסחטתי היטב מעודפי נוזלים (יש הרבה נוזלים בתרד יש לסחוט אותם טוב ובסיום להיעזר במגבת).
5. קצצתי את התרד דק.
6. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני נמוך.
7. המסתי במחבת את המרגרינה.
8. הוספתי את הבצל, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף.
9. הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה (כדקה).
10. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב.
11. המשכתי לבשל את הרביכה במשך חצי דקה.
12. הוספתי את חלב השקדים מעט כל פעם תוך ערבוב. הנחתי לרוטב להגיע לרתיחה עדינה בין כל שלב הוספה של החלב.
13. בישלתי כ 5 דקות עד שהרוטב הסמיך.
14. הוספתי את התרד הקצוץ, ערבבתי היטב, והסרתי מהכיריים.
15. הנחתי לתרד להצטנן לטמפרטורת חדר.

הכנתי את רוטב הסלסה הפיקנטי

1. ערבבתי בבלנדר את כל המצרכים בפולסים.

הכנתי את המאפה ממולא בקרם תרד

1. רידדתי את הבצק, בין שני דפי אפיה, לעובי של חצי ס"מ.
2. חתכתי את הבצק לשלוש רצועות ארוכות.
3. שמתי במרכז כל רצועה שליש מקרם התרד.
4. גלגלתי את הבצק על קרם התרד, וקיבלתי גליל ארוך ממולא.
5. גלגלתי את הגליל לצורת שבלול.
6. שמתי את שבלולי הבצק על תבנית מרופדת בנייר אפייה, וציננתי במקרר במשך 15 דקות.
7. חיממתי תנור ל 190 מעלות.
8. הוצאתי את שבלולי המאפה מהמקרר, והברשתי בחלמון.

9. אפיתי במשך 25 דקות, עד ששבלולי המאפה הזהיבו מעט.
10. הוצאתי את המאפה מהתנור.

הגשתי את המאפה הממולא בקרם תרד עם הסלסה הפיקנטית

1. שמתי במרכז צלחת הגשה מאפה אחד.
2. שמתי במרכז כל מאפה 2 כפות סלסה פיקנטית.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תרד מוקרם; רביכה Roux; רוטב בשמל

22.01.2022

אמפנדס שוואורמה עם מטבוחה

תאריך הכנה: 22.01.2022

אמפנדס במילוי שוואורמה הודו עם רוטב מטבוחה. שילוב נחמד בין מאפה ארגנטינאי עם מנות מהמטבח המזרח תיכוני.

מרכיבים / תוספות

לבצק האמפנדס (28 יחידות)

- 800 גרם קמח.
- 100 גרם שמן קנולה.
- 320 סמ"ק מים.
- 14 גרם מלח.
- 30 גרם סוכר.
- 10 גרם אבקת אפייה.

לרצועות שווארמה

- 1 ק"ג רצועות הודו לשווארמה.
- 1.5 בצלים גדולים חתוכים לרצועות.
- 3 שיני שום קצוצים.
- 1 כף תבלין שווארמה.
- 1 כפית ראס אל חנות.
- 1 כפית פפריקה.
- 1 כפית קייג'ון.
- 1 תיבולית צלי קנור, מומסת ב 50 סמ"ק מים רותחים.
- מלח ופלפל שחור גרוס טרי.

למטבוחה

- 1.5 ק"ג עגבניות.
- חצי כוס שמן.
- 10 שיני שום קצוצות.
- 100 גרם רסק עגבניות.
- 1 כף פפריקה חריפה ספרדית מעושנת.
- מלח.

הכנה והערות

הכנתי בצק האמפנדס

1. שמתי בקערת מיקסר את הקמח, מלח, סוכר, שמן ואבקת אפיה.
2. ערבבתי עד שכל השמן נבלע בקמח.
3. הוספתי את המים בהדרגה, תוך ערבוב, עד שקיבלתי בצק אחיד.
4. שמתי את הבצק בקערה מכוסה, והנחתי מחוץ למקרר ל 4 שעות.

הכנתי רצועות שווארמה (מילוי לאמפנדס)

1. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה על אש בינונית.
2. הוספתי את רצועות הבצל למחבת, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף.
3. הוספתי את השום למחבת, וטיגנתי תוך ערבוב במשך 2 דקות.
4. הוספתי את רצועות השווארמה למחבת, וטיגנתי תוך ערבוב עד שרצועות השווארמה הפכו לבנות.
5. פיזרתי את התבלינים על השווארמה, וערבבתי היטב.
6. הוספתי את המים עם תיבולית הצלי, וערבבתי היטב.
7. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע ללא כיסוי, במשך 40 דקות עד שרצועות השווארמה התרככו, וכל הנוזלים התאדו.
8. הורדתי את המחבת מהכיריים, והנחתי לשווארמה להצטנן בטמפרטורת חדר.

מילאתי את האמפנדס במלית

1. חילקתי את בצק האמפנדס לכדורים במשקל 45 גרם כל אחד.
2. רידדתי כל כדור לעיגול בקוטר 12 ס"מ.
3. שמתי 30 גרם מהמלית במרכז כל עיגול.
4. קיפלתי צד אחד של הבצק על המלית ועל הצד הנגדי, ויצרתי חצי עיגול.
5. סגרתי היטב, וכיווצתי את שולי הבצק.

אפיתי את אמפנדס הבשר

1. חיממתי תנור ל 180 מעלות.
2. מרחתי ביצה טרופה על האמפנדס.
3. אפיתי את האמפנדס במשך כ-25 דקות, עד שהאמפנדס השחימו מעט.

הכנתי מטבוחה

1. סחטתי את העגבניות במסחטת מיץ. (למי שאין מסחטת מיץ ניתן לגרד את העגבניות, ולסנן את גרעיני העגבניה או להשתמש בפסאטה מוטי).
2. חיממתי את השמן בסיר על אש בינונית נמוכה.
3. טיגנתי את השום כחצי דקה.
4. הוספתי את הפפריקה ורסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שצבע הרסק השתנה (כדקה).
5. הוספתי את שאר המצרכים, הבאתי לרתיחה, ובישלתי בביעבוע 4 שעות, תוך ערבוב מידי חצי שעה.
6. תיקנתי תיבול.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אמפנדה - בצק ממולא אפוי או מטוגן; רוטב עגבניות לפסטה; רוטב חריימה לדג

21.01.2022

מרק תפוחי אדמה קרמי

תאריך הכנה: 21.01.2022

מרק תפוחי אדמה עם כרישה ושמנת מתוקה. פיזרתי על המרק תפוחי אדמה רצועות בטטה קריספיות. מרק טעים וקל להכנה עם מרקם קרמי עשיר.

מרכיבים / תוספות

למרק תפוחי אדמה קרמי

- 2 כפות חמאה.
- 5 תפוחי אדמה לבנים קלופים וקצוצים לקוביות קטנות.
- 2 כרישה (החלק הלבן בלבד) קצוצים לטבעות דקות.
- 1/2 בצל לבן קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 750 סמ"ק מים.
- 250 סמ"ק שמנת מתוקה לבישול (15% שומן).
- מלח, לפי הטעם.
- קורט צ'ילי גרוס.

לרצועות בטטה פריכות

- 1/2 בטטה קלופה, חתוכה לרצועות דקות.
- 2 כפות קורנפלור.
- מלח.
- שמן לטיגון.

הכנה והערות

הכנתי מרק תפוחי אדמה קרמי

1. המסתי את החמאה בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי לסיר את הכרישה והבצל ומעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב כ 5 דקות (יש להקפיד שהבצל והכרישה לא ישחימו, במידת הצורך להנמיך את עוצמת הכיריים).
3. הוספתי את השום ותפוחי האדמה, והמשכתי לטגן במשך כ 5 דקות נוספות.
4. הוספתי את המים ו1/2 כפית מלח, הבאתי לרתיחה ובישלתי בביעבוע במשך 40 דקות, עד שתפוחי האדמה התרככו לחלוטין.
5. כיביתי את הכיריים.
6. טחנתי היטב את המרק, עם בלנדר מוט.
7. הוספתי את השמנת המתוקה, וערבבתי היטב.
8. תיקנתי תיבול (מלח וצ'ילי).

הכנתי רצועות בטטה פריכות

1. פיזרתי על רצועות הבטטה מעט מלח, והנחתי במגש בשכבה אחת.
2. לאחר 15 דקות ניגבתי, עם מגבת נייר, את רצועות הבטטה (המלח גרם להם להזיע וייבש אותן מעט).
3. פיזרתי על רצועות הבטטה את הקורנפלור, וניערתי מעודפים.
4. שמתי במחבת שמן בגובה 4 ס"מ, וחיממתי לטמפרטורה של 150 מעלות.
5. טיגנתי את רצועות הבטטה בשמן, תוך ערבוב מידי פעם, הקפדתי שחום השמן יישאר האזור 150- 170 מעלות.
6. כאשר רצועות הבטטה הזהיבו, הוצאתי אותם למגש מכוסה בנייר ניגוב, והנחתי להם להתקרר מעט בטמפרטורת חדר.

הגשתי את מרק תפוחי האדמה עם רצועות הבטטה

1. חיממתי את המרק לסף רתיחה (יש להקפיד לא להביא את המרק לרתיחה כדי שהשמנת לא תתפרק).
2. מזגתי מרק לקערת הגשה.
3. פיזרתי על המרק רצועות בטטה פריכות.
4. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרק וישואז Vichyssoise; רצועות ירקות פריכות

21.01.2022

מוס תות

תאריך הכנה: 21.01.2022

מוס תות שדה טעים ואווירי. שילוב מושלם של טעם פרי התות והמרקם הקרמי של השמנת. מנה פשוטה מושלמת לאירוח.

מרכיבים / תוספות

- 500 גרם מחית תות.
- 40 גרם סוכר.
- 350 גרם שמנת מתוקה 38%.
- 10 גרם אבקת ג'לטין.
- 4 תות שדה להגשה.

הכנה והערות

הכנתי מוס תות

1. הכנתי בסיס למוס תות:
    1. סחטתי במסחטת פרי תות שדה טרי עד שקיבלתי 1/2 ק"ג מיץ תות (לחילופין ניתן לטחון תות שדה במיקסר, ולסנן את המיץ מהגרעינים).
    2. הוספתי את הסוכר למחית, וערבבתי היטב עד שכל הסוכר נמס.
2. הכנתי מסת ג'לטין – המסתי ג'לטין ב 50 גרם מים קרים, והנחתי בצד ל15 דקות עד שקיבלתי מסת ג'לטין.
3. הקצפתי את השמנת, ושמרתי את הקצפת במקרר.
4. הוספתי את הג'לטין לבסיס.
    1. חיממתי 100 גרם מהמחית התות במיקרוגל במשך 20 שניות.
    2. בדקתי שהמחית התחממה לחום של כ-46 מעלות צלזיוס.
    3. בנפרד חיממתי במיקרוגל את הג'לטין במשך 10 שניות.
    4. בדקתי שמסת הג'לטין התחממה לחום של כ-46 מעלות צלזיוס.
    5. ערבבתי את הג'לטין המומס עם המחית המחוממת.
    6. הוספתי את יתרת מחית הפרי, וערבבתי היטב.
5. המתנתי עד שהבסיס התקרר ל 24-29 מעלות.
6. קיפלתי פנימה את הקצפת בשני שלבים.
7. מזגתי את המוס לכלי הגשה, וכיסיתי בניילון נצמד.
8. העברתי את המוס למקרר ל 5 שעות, עד שהמוס התייצב.

הגשתי את מוס התות

1. פרסתי תות שדה לפרוסות.
2. שמתי מספר פרוסות על המוס.
3. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס

21.01.2022

סלמון בתנור עם קרם תרד ומאפה גזר

תאריך הכנה: 21.01.2022

פרוסות סלמון אפויות בתנור, עם קרם תרד ומאפה גזר אווירירי. מנה עיקרית קלה להכנה ומרשימה להגשה.

מרכיבים / תוספות

לסלמון אפוי בתנור

- 6 פרוסות דג סלמון.
- 6 כפות שמן זית.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס.
- טימין טרי.

לקרם תרד

- 400 גרם תרד.
- 1/2 בצל קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוץ דק.
- 1 כף חמאה.
- 1 כף קמח.
- 250 סמ"ק שמנת מתוקה 38%.
- פלפל לבן, אגוז מוסקט טחון ומלח.

למאפה גזר אווירי

- 1/2 ק"ג גזר חתוך לקוביות קטנות.
- 2 ביצים לארג'
- 1 חלמון ביצה לארג'
- 50 גרם שמנת מתוקה
- 1 כפית שטוחה מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.

לרצועות גזר פריכות

- 2 גזרים קלופים חתוכים לרצועות דקות.
- 1 כף קורנפלור.
- מלח.
- שמן לטיגון.

לפרוסות שום פריכות

- 4 שיני שום פרוסים לפרוסות דקות.

הכנה והערות

הכנתי את הסלמון בתנור

1. תיבלתי את פרוסות הסלמון בתבלינים, והנחתי על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
2. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות כ 18-20 דקות.

הכנתי תרד מוקרם

1. חיממתי מעט שמן במחבת גדולה.
2. הוספתי את התרד, ואידיתי במשך 10 דקות, עד שהתרד התרכך, והצטמק.
3. הוצאתי את התרד למסננת.
4. הנחתי לתרד להתקרר מעט.
5. סחטתי את התרד היטב מעודפי נוזלים (יש הרבה נוזלים בתרד יש לסחוט אותם טוב ובסיום להיעזר במגבת).
6. קצצתי את התרד גס.
7. המסתי במחבת את החמאה.
8. הוספתי את הבצל והשום וטיגנתי קלות מספר כ 5 דקות.
9. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב.
10. הוספתי את השמנת המתוקה והתבלינים, ובישלתי כ 5 דקות עד שהרוטב הסמיך.
11. הוספתי את התרד הקצוץ, והמשכתי לבשל על אש קטנה עוד 2 דקות.
12. תיקנתי תיבול.

הכנתי מאפה גזר אוורירי

1. חיממתי תנור ל 170 מעלות (לא טורבו).
2. שמתי את קוביות הגזר בקערה עם כף מים.
3. הכנסתי את הקערה למיקרוגל, ובישלתי בעוצמה גבוהה במשך כ- 5 דקות, עד שהגזר התרכך.
4. סיננתי את הגזר המרוכך, וטחנתי אותו במעבד מזון.
5. הוספתי את שאר הצרכים וערבלתי במהירות גבוהה, במשך כ 3 דקות (ערבול ארוך מוסיף אווריריות לבלילה).
6. שימנתי קעריות סופלה אישיות במעט שמן.
7. ריפדתי את קעריות הסופלה בנייר אפייה לשליפה נוחה של מאפה הירקות לאחר האפייה.
8. מזגתי את הבלילה לקעריות המשומנות.
9. הנחתי את קעריות הסופלה בתבנית אפייה.
10. מזגתי לתבנית האפייה מים, עד לחצי גובה קעריות הסופלה.

11. הכנסתי את התבנית לתנור החם, ואפיתי במשך 30-40 דקות, עד שהמאפה התייצב.
12. הוצאתי את התבנית מהתנור, והנחתי למאפה הגזר להצטנן בתבנית עם המים.
13. חילצתי את מאפה הגזר מקעריות הסופלה.

הכנתי רצועות גזר פריכות

1. פיזרתי על רצועות הגזר מעט מלח, והנחתי במגש בשכבה אחת.
2. לאחר 15 דקות ניגבתי, עם מגבת נייר, את רצועות הגזר (המלח גרם להם להזיע וייבש אותן מעט).
3. פיזרתי על רצועות הגזר את הקורנפלור, וניערתי מעודפים.
4. שמתי במחבת שמן בגובה 4 ס"מ, וחיממתי לטמפרטורה של 150 מעלות.
5. טיגנתי את רצועות הגזר בשמן, תוך ערבוב מידי פעם, הקפדתי שחום השמן יישאר האזור 150- 170 מעלות.
6. כאשר רצועות הגזר הזהיבו, הוצאתי אותם למגש מכוסה בנייר ניגוב, והנחתי להם להתקרר מעט בטמפרטורת חדר.

הכנתי פרוסות שום פריכות

1. שמתי במחבת שמן בגובה 4 ס"מ, וחיממתי לטמפרטורה של 120 מעלות.
2. טיגנתי את פרוסות השום בשמן, תוך ערבוב מידי פעם, הקפדתי שחום השמן יישאר האזור 120 מעלות.
3. כאשר פרוסות השום קיבלו מרקם פריך ומעט הזהיבו, הוצאתי אותם למגש מכוסה בנייר ניגוב, והנחתי להם להתקרר מעט בטמפרטורת חדר.

הכנתי את המנה להגשה.

1. שמתי 3 כפות קרם תרד בצלחת הגשה.
2. שמתי על קרם התרד פרוסת סלמון אפוי.
3. שמתי ליד פרוסת הדג יחידת אחת של מאפה הגזר האוורירי.
4. שמתי על פרוסת הסלמון 3 פרוסות שום פריכות.
5. פיזרתי מעט פרוסות גזר פריך

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה סלמון בתנור; תרד מוקרם; מאפה ירקות אווריריי; רצועות ירקות פריכות

17.01.2022

סלמון בתנור עם תפוחי אדמה ורוטב חמאה

תאריך הכנה: 17.01.2022

פילה סלמון אפוי בתנור עם תפוחי אדמה מוקפצים ורוטב חמאה ולימון. ארוחת ערב טעימה קלה להכנה.

מרכיבים / תוספות

לסלמון בתנור

- 4 פילה סלמון.
- 4 כפות שמן זית.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס.
- טימין.

לרוטב חמאה ולימון

- 100 גרם חמאה מזוקקת.
- זסט מלימון אחד.
- 1 כף מיץ לימון טרי.
- מלח.

לתפוחי אדמה מוקפצים

- 4 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לקוביות בגודל 3 ס״מ.
- 4 כפות עירית קצוצה.
- מלח

הכנה והערות

הכנתי את הסלמון בתנור

1. תיבלתי את פרוסות הסלמון בתבלינים, והנחתי על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
2. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות כ 18-20 דקות.

הכנתי את תפוחי האדמה המוקפצים

בישלתי את תפו"א בישול מקדים

1. שמתי את תפוחי האדמה בסיר עם מים קרים ומלח (10-15 גרם מלח לליטר מים).
2. הבאתי לרתיחה על אש גבוהה.
3. כאשר המים רתחו סיננתי את תפוחי האדמה (הם מוכנים להקפצה).

הקפצתי את תפוחי האדמה

1. חיממתי שמן במחבת על אש גבוה.
2. הוספתי את תפו"א ותיבלתי במלח.
3. ערבבתי מידי פעם קלות עד שתפוחי האדמה הזהיבו.
4. הנמכתי את חום הכיריים, והמשכתי לבשל על אש קטנה עד שתפוחי האדמה התרככו.
5. פיזרתי עירית על תפוחי האדמה.

הכנתי רוטב חמאה ולימון.

1. המסתי את החמאה המזוקקת.
2. הוספתי לחמאה המזוקקת את זסט הלימון ומיץ הלימון.
3. תיבלתי במעט מלח, לפי הטעם.

הרכבתי את המנה.

1. מזגתי מעט רוטב על צלחת הגשה.
2. הנחתי על הרוטב פרוסת סלמון אפויה.
3. שמתי לצד הסלמון 5 קוביות תפוחי אדמה.
4. מזגתי כף רוטב על הפורס הסלמון.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה סלמון בתנור; תפוח אדמה מוקפץ; חמאה מזוקקת; רוטב חמאה לבנה

17.01.2022

מוס שוקולד לבן בסיסי

תאריך הכנה: 17.01.2022

מתכון מושלם למוס שוקולד לבן בשיטה הקלאסית. המוס כולל גנאש שוקולד לבן, קצף חלמונים וקצפת. מוס שוקולד לבן במרקם וטעם מושלם.

מרכיבים / תוספות

- 200 גרם שמנת מתוקה 38% (לגנאש).
- 200 גרם שוקולד לבן.
- 4 גרם ג'לטין.
- 20 גרם מים.
- 60 גרם חלמונים.
- 60 גרם סוכר.
- 20 גרם מים.
- 200 גרם שמנת מתוקה 38% (להקצפה).

הכנה והערות

1. הכנתי מסת ג'לטין – המסתי את הג'לטין במים קרים, והנחתי במקרר ל15 דקות עד שקיבלתי מסת ג'לטין.
2. הקצפתי את השמנת, ושמרתי את הקצפת במקרר.
3. הכנתי גנאש.
    1. חיממתי את השמנת המתוקה עד לסף רתיחה.
    2. הנחתי את השוקולד בקערה, ומזגתי עליו את השמנת החמה.
    3. ערבבתי היטב עד להמסה מלאה של השוקולד.
4. הוספתי את הג'לטין לגנאש בעודו חם, וערבבתי היטב עד להמסה מלאה של הג'לטין.
5. הכנתי את קצף החלמונים.
    1. בישלתי מים וסוכר עד ל 121-118 מעלות. לא לערבב את הסירופ אחרת הסוכר עלול להתגבש.
    2. במקביל הקצפתי את החלמונים על מהירות בינונית-גבוהה.
    3. לאחר שהסירופ הגיע לטמפרטורת היעד: הוספתי את סירופ הסוכר לתוך המיקסר, כאשר המיקסר פועל על מהירות בינונית. מזגתי את הסירופ על דופן הקערה ולא על הקצף.
    4. המשכתי בהקצפה על מהירות גבוהה ועד למצב בו הקערה אינה חמה למגע וקצף החלמונים הכפיל את נפחו (הקצף צריך להתקרר לטמפרטורת גוף).
6. כאשר הגנאש התקרר ל 35 – 41 מעלות צלזיוס קיפלתי את קצף החלמונים לגנאש בשני שלבים.
7. קיפלתי את הקצפת לתערובת הגנאש וקצף הביצים בשני שלבים.
8. העברתי לכלי הגשה.
9. העברתי למקרר ל 5 שעות עד שהמוס התייצב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס

15.01.2022

אורז מטוגן עם בשר טחון

תאריך הכנה: 15.01.2022

ארוחה מהירה של אורז מטוגן ובשר טחון שנשארו מארוחת יום קודם

מרכיבים / תוספות

- 1/5 כוסות אורז מבושל קר שנשארו מיום קודם.
- 1 כוס בשר טחון מבושל שנשאר מיום קודם – קישור למנה המקורית.
- 1 ביצה טרופה.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן במחבת.
2. הוספתי את האורז הקר וטיגנתי מספר דקות תוך ערבוב.
3. הוספתי את הבשר הטחון, והמשכתי לטגן תוך ערבוב.
4. הזזתי את האורז והבשר לצידי המחבת.
5. הוספתי מעט שמן במרכז המחבת, ואת הביצה הטרופה.
6. ערבבתי, תוך טיגון, את הביצה עד שקיבלתי ביצה מקושקשת.
7. ערבבתי היטב את האורז, הבשר והביצה.
8. תיקנתי תיבול (עם מלח ופלפל שחור גרוס).

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מטוגן

14.01.2022

אמפנדס בשר

תאריך הכנה: 14.01.2022

אמפנדס בשר: מאפה ארגנטינאי של בצק במילוי בשר טחון מתובל ומבושל. הגשתי את אמפנדס הבשר עם צ'מיצ'ורי כמנה ראשונה.

מרכיבים / תוספות

לבצק אמפנדס בשר

- 400 גרם קמח.
- 160 סמ"ק מים.
- 50 גרם שמן קנולה.
- 5 גרם מלח.
- 15 גרם סוכר.

למלית אמפנדס בשר

- 500 גרם בשר טחון.
- 2 בצלים קטנים קצוצים דק.
- 1 גזר קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 1 כפית מלח.
- 1 כפית פפריקה מתוקה.
- 1/2 כפית כמון.
- 1/4 כפית פתיתי צ'ילי.
- 1/4 כפית פלפל שחור גורס.
- 1 תיבולית צלי של קנור מומסת ב 75 סמ"ק מים רותחים.

הכנה והערות

הכנתי את בצק האמפנדס

1. שמתי בקערת מיקסר את הקמח, מלח, סוכר והשמן.
2. ערבבתי עד שכל השמן נבלע בקמח.
3. הוספתי את המים בהדרגה, תוך ערבוב, עד שקיבלתי בצק אחיד.
4. שמתי את הבצק בקערה מכוסה, והנחתי מחוץ למקרר לשעה.

הכנתי את מלית הבשר לאמפנדס

1. חיממתי מעט שמן במחבת על אש בינונית.
2. שמתי במחבת את הבצל והגזר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ 5 דקות).
3. הוספתי את השום, והמשכתי לטגן תוך ערבוב עד שריח השום עלה (כ 2 דקות).
4. העברתי את הירקות המטוגנים לקערה.
5. הוספתי מעט שמן למחבת, והגבהתי את הכיריים לחום גבוה.
6. פיזרתי את הבשר הטחון במחבת.
7. טיגנתי את הבשר, תוך ערבוב ופירוק גושים, עד שהבשר הפך אפור.
8. החזרתי למחבת את הירקות, והוספתי את כל התבלינים.
9. טיגנתי, תוך ערבוב, עד שריח התבלינים עלה (כ 1 דקה).
10. הוספתי את המים עם התיבולית קנור, ערבבתי היטב, והנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך.
11. בישלתי כחצי שעה עד שכל הנוזלים התאדו.
12. תיקנתי תיבול.

הכנתי את האמפנדס בשר

1. חילקתי את בצק האמפנדס לכדורים במשקל 40-50 גרם כל אחד.
2. רידדתי כל כדור לעיגול בקוטר 12 ס"מ.
3. שמתי מהמלית במרכז כל עיגול.
4. קיפלתי צד אחד של הבצק על המלית ועל הצד הנגדי, ויצרתי חצי עיגול.
5. סגרתי היטב, וכיווצתי את שולי הבצק.

אפיתי את אמפנדס הבשר

1. חיממתי תנור ל 180 מעלות.
2. מרחתי ביצה טרופה על האמפנדס.

3. אפיתי את האמפנדס במשך כ-25 דקות, עד שהאמפנדס השחימו מעט.

הגשתי את אמפנדס הבשר

1. שמתי בצלחת שני אמפנדס בשר.
2. שמתי כפית צ'ימצ'ורי קנוי.
3. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אמפנדה - בצק ממולא אפוי או מטוגן; צ'ימיצ'ורי

14.01.2022

תבשיל פרגיות בחלב קוקוס וקארי צהוב

תאריך הכנה: 14.01.2022

פרגיות בחלב קוקוס וקארי, מנה בניחוח אסיאתי עם פרגיות עוף, מגוון ירקות, חלב קוקוס ומחית קארי צהוב. הגשתי את המנה הריחנית עם אורז לבן.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג ירכי עוף ללא עצם וללא עור (פרגיות עוף) חתוכות לקוביות בגודל 3 ס"מ.
- 1 כף סויה כהה.
- 1 כף סמבל (ממרח פלפלים אינדונזי).
- 1 כף קורנפלור.
- 2 בצלים בינוניים קצוצים לקוביות גדולות.
- 1 גמבה פרוסה לפרוסות דקות.
- 3 גזרים חתוכים לטבעות דקות.
- 1 פלפל צ'ילי נקי מגרעינים חתוך דק.
- 5 שיני שום קצוצים דק.
- 3 ס"מ שורש ג'ינג'יר טרי קצוץ דק.
- 2 כפות מחיר קארי צהובה.
- 500 סמ"ק קרם קוקוס.
- 2 עלי קפיר ליים.
- מלח
- פלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. שמתי בקערה את נתחי הפרגיות, הסויה, הסמבל והקורנפלור.
2. ערבבתי היטב, והנחתי מחוץ למקרר לחצי שעה למיזוג טעמים.
3. חיממתי במחבת מעט שמן על אש גבוהה.
4. העברתי את הפרגיות וחומרי המשרה למחבת, וטיגנתי, תוך ערבוב מידי פעם, עד שכל נתחי הפרגית השחימו מכל הצדדים.
5. העברתי את נתחי הפרגית לקערה.
6. הוספתי מעט שמן למחבת, הנמכתי את חום הכיריים לבינוני, ושמתי במחבת את הבצל, גמבה, גזר וצ'ילי.
7. פיזרתי על הירקות מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף (כ 5 דקות).
8. הוספתי את השום והג'נג'יר, והמשכתי לטגן תוך ערבוב עד שריח השום והג'נג'יר עלה (כ- 2 דקות).
9. הוספתי למחבת את פרוסות הבטטה, קרם הקוקוס ונתחי הפרגית (עם הנוזלים בקערה).
10. הוספתי את עלי הקפיר ליים, מלח ופלפל שחור גרוס, והבאתי את תוכן המחבת לרתיחה.
11. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי מכוסה בביעבוע במשך 45 דקות.
12. תיקנתי תיבול.
13. הגשתי עם התבשיל עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; אורז מאודה - שיטת הכנה

14.01.2022

עוגה עם אגוזים

תאריך הכנה: 14.01.2022

עוגה בחושה פשוטה להכנה עם אגוזי מלך קלויים ושכבת אבקת סוכר דקה

מרכיבים / תוספות

- 180 גרם ביצים.
- 150 גרם סוכר.
- 100 גרם שמן קנולה.
- 110 גרם מיץ תפוזים טרי.
- 100 גרם רסק תפוחים.
- 6 גרם אבקת אפייה.
- 170 קמח עוגות.
- 50 גרם אגוזי מלך.
- כף אבקת סוכר.

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל 160 מעלות במצב אפיה (לא טורבו).
2. שמתי את אגוזי המלך בתבנית מרופדת בנייר אפייה, ואפיתי במשך 10 דקות.
3. הוצאתי את התבנית מהתנור, והנחתי מחוץ למקרר.
4. הקצפתי במיקסר במהירות גבוהה את ביצים והסוכר, במשך 5 דקות, עד שקיבלתי תערובת תפוחה.
5. הנמכתי את מהירות המיקסר לבינונית, והזלפתי פנימה את השמן, עד שכל השמן נטמע בבלילת הביצים.
6. הוספתי את מיץ התפוזים, ורסק התפוחים, וערבלתי המשך 30 שניות.
7. ערבבתי בערה את קמח העוגות ואבקת האפייה, והוספתי לקערת המיקסר.
8. ערבבתי ידנית, עם לקקן עד שקיבלתי תערובת הומוגנית.
9. העברתי את הבלילה לתבנית אינגליש.
10. פיזרתי את אגוזי המלח על הבלילה.
11. אפיתי במשך 35-45 דקות, עד שקיסם, שננעץ במרכז העוגה, יצא עם פירורים לחים.
12. הנחתי לעוגה להצטנן בטמפרטורת חדר.
13. שמתי את אבקת הסוכר על מסננת, ופיזרתי שכבה דקה של אבקת סוכר על העוגה.
14. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוגה בחושה; אגוזים קלויים

13.01.2022

שווארמה ביתית מושלמת

תאריך הכנה: 13.01.2022

שווארמה חלומית צלויה בתנור. פרוסות דקות של הודו מתובלים, עם שומן כבש בין הפרוסות. ארוחה ביתית מדהימה ללא צורך במתקן מקצועי.

מרכיבים / תוספות

- 600 גרם שווארמה הודו חתוכה לפרוסות דקות (כמו שניצל).
- 100 גרם שומן כבש חתוך לפרוסות דקות.
- 1 כף תבלין שווארמה.
- 1 כפית מלח.
- 1 כפית כמון.
- 1 כפית שום גבישי.
- 1 כפית תבלין קייג'ון.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל התבלינים, וערבבתי עם פרוסות השווארמה.
2. הנחתי במקרר לחצי שעה למיזוג טעמים.
3. בניתי מגדל, שמורכב מפרוסת שווארמה ועליה פרוסת שומן כבש וכך הלאה.
4. קשרתי את ה"מגדל" עם חוט קשירה.
5. הנחתי את המגדל על רשת בתבנית.
6. חיממתי תנור ל 150 מעלות.
7. צליתי את השווארמה בתנור עד שהגיע לחום פנימי של 70 מעלות (כ שעתיים)
8. הוצאתי מהתנור, וקיררתי מעט.
9. הוצאתי את חוט הקשירה, וחתכתי את השווארמה לפרוסות דקות.
10. ערבבתי את פרוסות השווארמה עם הנוזלים שהצטברו בתבנית.
11. הגבהתי את חום התנור ל 250 מעלות.
12. החזרתי את התבנית, עם השווארמה הקצוצה לתנור ל 10 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שווארמה

12.01.2022

עוף בתנור קריספי

תאריך הכנה: 12.01.2022

ירכי עוף צלויות בתנור. מנה קלה להכנה של עוף בתנור, מתובל בשלל תבלינים, עם עור קריספי ובשר עסיסי.

מרכיבים / תוספות

לעוף בתנור

- 4 ירכי עוף מופרדות לשוק וירך.
- 4 גזרים חצויים.
- 4 ענפי טימין.
- 1 כפית מלח.
- 1 כפית שום גבישי.
- 1 כפית תבלין קייג'ון.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס

לאורז

- 500 סמ"ק ציר ירקות שהכנתי מראש לפי המתכון המצורף.
- 250 סמ"ק אורז בסמטי.
- 2/3 כפית מלח.

הכנה והערות

הכנתי עוף בתנור

1. ערבבתי את כל התבלינים.
2. ייבשתי היטב את העוף עם מגבת נייר.
3. תיבלתי את העוף מכל הצדדים בתערובת התבלינים, גם מתחת לעור.
4. שמתי את הגזרים והטימין בתבנית אפייה.
5. שמתי רשת על הגזרים והטימין.
6. שמתי על הרשת את העוף המתובל.
7. הזלפתי על העוף מעט שמן.
8. חיממתי תנור לחום 205 מעלות בטורבו.
9. הכנסתי את התבנית לתנור החם ל 30 דקות.
10. הוצאתי את התבנית, והרטבתי מעט את העוף בנוזלי הצלייה, שהצטברו בתחתית התבנית.
11. החזרתי את התבנית, עם העוף לתנור, והמשכתי לצלות כ 15 דקות נוספות (עד ששוקי העוף הגיעו לטמפרטורה פנימית של 74 מעלות).
12. הוצאתי את התבנית מהתנור, כיסיתי בנייר כסף מחורר, והשארתי לנוח כ 10 דקות.

הכנתי אורז

1. שמתי את כל המצרכים בסיר, והבאתי לרתיחה.
2. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע 20 דקות.
3. סגרתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
4. אוררתי את האורז עם מזלג, כיסיתי את הסיר, וחיכיתי עוד 10 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; עוף שלם צלוי; ציר ירקות

10.01.2022

קרם בוואריה מושלם

תאריך הכנה: 10.01.2022

מתכון פשוט להכנת קינוח צרפתי קלאסי. קרם בוואריה הינו מוס, המורכב מקרם אנגלז וקצפת. זהו קרם אווירי קל להכנה.

מרכיבים / תוספות

לקרם אנגלז

- 105 גרם שמנת 38% שומן.
- 105 גרם חלב.
- 53 גרם סוכר לבן.
- 77 גרם חלמונים (4 ביצים לארג').
- 5 גרם אבקת ג'לטין.
- 25 גרם מים קרים.

לקצפת לקרם בוואריה

- 210 גרם שמנת 38% שומן.

הכנה והערות

הכנתי קרם אנגלז לקרם בוואריה

1. ערבבתי את הג'לטין עם המים הקרים, והנחתי במקרר עד שנוצרה מסת ג'ילטין (כ- 10 דקות).
2. חיממתי בסיר 105 גרם שמנת מתוקה ו 105 גרם חלב, עד לסף רתיחה.
3. בקערה גדולה טרפתי עם מטרפה ידנית את החלמונים והסוכר עד שקיבלתי תערובת תפוחה.
4. מזגתי את תערובת השמנת והחלב החמים לקערת הביצים והסוכר תוך השוואת טמפרטורות.
5. ערבבתי את התערובת היטב והעברתי חזרה לסיר.
6. בישלתי את התערובת על אש נמוכה, תוך ערבוב תמידי, עד שהתערובת הסמיכה והגיעה לטמפרטורה של 82 מעלות.
7. הורדתי את הסיר מהכיריים.
8. הוספתי לסיר את מסת הג'לטין, וערבבתי היטב עד שכל הגילטין נמס.
9. העברתי את תערובת לקערה גדולה, והשארתי להתקרר בטמפרטורת חדר.

הכנתי את הקצפת לקרם בוואריה.

1. שמתי בקערת המיקסר את השמנת המתוקה.
2. הקצפתי לקצפת במרקם יוגורט.

הכנתי את הקרם בוואריה

1. חיכיתי שתערובת הקרם אנגלז תתקרר לטמפרטורה של 29 מעלות.
2. קיפלתי את הקצפת לקרם אינגלז בשני שלבים: שלב ראשון שליש קצפת, ואח"כ את יתרת הקצפת.
3. העברתי את הבלילה לכוסות הגשה.
4. ציננתי במקרר במשך 4 שעות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס; ג'לטין

07.01.2022

מוס שוקולד עם תות שדה

תאריך הכנה: 07.01.2022

קינוח קלאסי הכולל מוס שוקולד מריר עם פרוסות תות שדה טרי. אני מאוד אוהב את השילוב של מתיקות השוקולד וחמצמצות התות. חגיגת טעמים בכל ביס. משיקולי כשרות השתמשתי במרנג במקום בקצפת.

מרכיבים / תוספות

לקרם אנגלז

- 200 גרם חלב שקדים.
- 40 גרם חלמונים (כ -2 ביצים מדיום).
- 20 גרם סוכר.
- 250 גרם שוקולד מריר.

למרנג איטלקי

- 100 גרם חלבון ביצה (כ- 4 ביצים מדיום).
- 50 גרם מים.
- 120 גרם סוכר.

להגשה עם מוס השוקולד

- חבילת תות שדה, חתוכים לקוביות.

הכנה והערות

הכנתי קרמו שוקולד פרווה

1. שברתי את השוקולד לקוביות והנחתי בקערה.
2. שמתי את חלב השקדים בסיר קטן, וחיממתי לסף רתיחה.
3. טרפתי בקערה את החלמונים והסוכר.
4. הוספתי את חלב השקדים לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורות, וערבבתי היטב.
5. החזרתי את התערובת לסיר, ובישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והגיע לטמפרטורת יעד של 82 מעלות.
6. העברתי את הקרם לקערה עם השוקולד.
7. המתנתי דקה להמסת השוקולד וערבבתי היטב לתערובת אחידה.

הכנתי מרנג איטלקי:

1. בישלתי מים וסוכר ל-113 מעלות. מבלי לערבב את הסירופ (אחרת הסוכר עלול להתגבש).
2. בעת ההגעה לטמפרטורה היעודה התחלתי לקציף את החלבון על מהירות בינונית-גבוהה ועד להיווצרות קצף ראשוני בלבד. במקביל המשכתי לחמם את סירופ הסוכר עד ל-118 מעלות. (המטרה ששני הדברים יקרו באותו הזמן).
3. הוספתי את סירופ הסוכר לתוך המיקסר, כאשר המיקסר פועל על מהירות בינונית. מזגתי את הסירופ על דופן הקערה ולא על הקצף.
4. המשכתי בהקצפה על מהירות גבוהה ועד למצב בו הקערה אינה חמה למגע והמרנג התייצב.

הכנתי את מוס השוקולד

1. העברתי שליש מהמרנג לקערת קרם השוקולד, וערבבתי היטב להשוואת מרקמים.
2. הוספתי את שאר המרנג וקיפלתי עד שהחומרים השתלבו.
3. מזגתי את המוס לכוסות הגשה.
4. העברתי למקרר לשלוש שעות.

עיטרתי את מוס השוקולד

1. שמתי מספר פרוסות תות שדה טרי על מוס השוקולד והגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס

07.01.2022

צלי בשר עם פירה ובצל מקורמל

תאריך הכנה: 07.01.2022

צלי בשר רך ונימוח לאחר מספר שעות בישול, עם פירה תפוחי אדמה ובצל מקורמל. מנה קלה להכנה וכיפית להגשה.

מרכיבים / תוספות

לצלי הבשר

- 2 נתחים שלמים של שריר בקר
- 1 בצל חתוך לקוביות
- 1 גזר חתוך לקוביות.
- 1 גבעול סלרי חתוך לקוביות.
- 2 שיני שום קלופות
- 1/2 חבילה רסק עגבניות
- 1/2 כוס יין לבן יבש
- 1 עלי דפנה
- 1/2 כפית פלפל אנגלי.
- 1 קוביית צלי בקר של קנור מומסת בכוס מים רותחים

לרביכה חומה

- 50 גרם שמן קנולה.
- 50 גרם קמח.

לפירה תפוחי אדמה

- 6 תפוחי אדמה

לבצל מקורמל

- 2 בצלים לבנים פרוסים לרצועות.

הכנה והערות

הכנתי את צלי הבשר

השחמתי את נתחי הבשר

1. הוצאתי את נתחי השריר מהמקרר, והנחתי להם להגיע לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את נתחי השריר בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס.
3. חיממתי מעט שמן בסיר על להבה גבוהה, עד שהשמן החל מעט לעשן.
4. השחמתי את נתחי הבשר בסיר, והעברתי לתבנית.

בישלתי את צלי הבשר

1. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני, והוספתי לסיר, שבו השחמתי את נתחי השריר, את הבצל, הגזר והסלרי.
2. פיזרתי על הירקות מעט מלח, וטיגנתי אותם, תוך ערבוב, עד שהבצל הפך שקוף.
3. הוספתי את שיני השום, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, עד שריח השום עלה (כדקה).
4. הוספתי רסק עגבניות, וטיגנתי במשך 2 דקות.
5. הוספתי את היין, וגירדתי היטב את משקעי הבשר מתחתית הסיר.
6. הגבהתי את להבת הגז, ואידיתי את היין.
7. הוספתי את המים עם קובית הקנור, עלי הדפנה והפלפל האנגלי.
8. מזגתי את תוכן הסיר לתבנית על נתחי הבשר.
9. הוספתי מים רותחים, עד לחצי מגובה נתחי הבשר.
10. כיסיתי את התבנית היטב עם נייר אלומיניום.
11. הכנסתי את התבנית לתנור לאפיה, שחומם מראש לטמפרטורה של 120 מעלות.
12. אפיתי את תבשיל הבשר במשך 5 שעות. מדי שעה הפכתי את הבשר שכל הצדדים החשופים יהיו ברוטב.
13. בסיום האפייה הוצאתי את התבנית מהתנור, הנחתי לה להצטנן בטמפרטורת חדר והעברתי למקרר ללילה.

הכנתי רביכה חומה

1. חיממתי את השמן במחבת על אש בינונית.
2. הוספתי את הקמח וערבבתי היטב עד שקיבלתי עיסה סמיכה.
3. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי תוך ערבוב מידי פעם, במשך 20 דקות.
4. הסרתי את הרביכה מהכיריים, והנחתי לרביכה להצטנן במשך שעתיים לטמפרטורת חדר. (חשוב לצנן את הרביכה לפני הוספתה לרוטב החם, אחרת ייווצרו גושים ברוטב).

השלמתי את הכנת צלי הבשר

1. למחרת הסרתי את השומן שנקרש.
2. הוצאתי את נתחי הבשר, ופרסתי אותם למנות הגשה.
3. חיממתי את הרוטב, בלי הבשר, וסיננתי את הירקות.
4. הסמכתי את הרוטב עם רביכה זהובה, הרוטב הסמיך ברמה שנשאר מעט על כף.
5. שמתי את הבשר והרוטב בתבנית, וחיממתי בתנור שחומם מראש ל 120 מעלות במשך כ חצי שעה.

הכנתי פירה תפוחי אדמה

1. קילפתי את תפוחי האדמה, חתכתי לקוביות ושמתי בסיר.
2. הוספתי לסיר מלח, מעט שמן ומים עד ל 1/2 גובה תפוחי האדמה.
3. הבאתי את הסיר לרתיחה, ובישלתי בביעבוע עד שתפוחי האדמה התרככו.
4. הסרתי את הסיר מהכיריים, מעכתי את תפוחי האדמה בסיר, למחית חלקה,
5. החזרתי את הסיר לכיריים, על אש נמוכה, ואידיתי מעט את הפירה.
6. תיקנתי תיבול.

הכנתי בצל מקורמל

1. חיממתי במחבת מעט שמן.
2. הוספתי את פרוסות הבצל ומעט מלח למחבת.
3. טיגנתי על אש בינונית נמוכה כ 20 דקות, תוך ערבוב מידי פעם, עד שפרוסות הבצל התקרמלו.

הגשתי את צלי הבשר

1. שמתי בצלחת פרוסת צלי בשר, ומזגתי עליה מהרוטב.
2. הוספתי לצד פרוסת צלי הבשר, כף גדולה של פירה.
3. שמתי על הפירה מעט בצל מקורמל.
4. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; רביכה Roux

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-03

פריטים 306-330 מתוך 508

07.01.2022

פילה אמנון בסו ויד עם רוטב חריימה

תאריך הכנה: 07.01.2022

שילוב נחמד של מתכון קלאסי, רוטב חריימה, עם שיטת בישול מודרנית, סו ויד. בישול פרוסות האמנון בסו ויד מבטיח דג עסיסי ורך, שמשתלב מעולה עם טעמי רוטב החריימה.

מרכיבים / תוספות

לדג אמנון בסו ויד

- 3 פרוסות פילה אמנון קפוא, מופשרות.
- מיץ מ 1 לימון.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס
- טימין.
- שמן זית

לרוטב חריימה

- 1/4 כוס שמן קנולה.
- 6 שיני שום קלופות וקצוצות.
- 2 כפות רסק עגבניות.
- 1 כף פפריקה מתוקה.
- 1 כפית סוכר.
- 50 מ"ל מיץ לימון טרי.
- מלח ופלפל שחור גרוס.
- 1.5 כוסות מים

לפרוסות פלפל אדום קריספיות

- 1 פלפל אדום מתוק (גמבה) נקי מגרעינים, וחתוך לרצועות דקות.
- 1 פלפל צ'ילי חריף נקי מגרעינים, וחתוך לרצועות דקות.
- מלח.
- 2 כפות קמח.

הכנה והערות

הכנתי דג אמנון בסו ויד

1. השרתי את פרוסות האמנון בלימון ומלח למשך 15 דקות.
2. שטפתי את פרוסות האמנון מהמשרה, וייבשתי בעזרת מגבת נייר.
3. תיבלתי את פרוסות האמנון במלח, פלפל.
4. הכנסתי לשקיות וואקום פרוסת אמנון, , פרוסת לימון, כפית שמן זית וטימין וסגרתי בעזרת מכונת וואקום.
5. בישלתי את פרוסות האמנון בקערת סו ויד במשך 45 דקות ב 54 מעלות.
6. לאחר הבישול הוצאתי את פרוסות האמנון מהשקיות, ושמתי על רשת, צד העור כלפי מעלה.
7. ייבשתי את העור בעזרת מגבת נייר, וצרבתי את העור עם ברנר.

הכנתי רוטב חריימה

1. חיממתי את השמן במחבת על אש בינונית נמוכה.
2. טיגנתי את השום כחצי דקה.
3. הוספתי את הפפריקה ורסק העגבניות, וטיגנתי תוך ערבוב עד שצבע הרסק השתנה (כדקה).
4. הוספתי את שאר המצרכים, הבאתי לרתיחה, ובישלתי בביעבוע 30 דקות.
5. תיקנתי תיבול.

פרוסות פלפל אדום קריספיות

1. פיזרתי על פרוסות הפלפלים מעט מלח, והנחתי במגש בשכבה אחת.
2. לאחר 15 דקות ניגבתי, עם מגבת נייר, את פרוסות הפלפלים (המלח גרם להם להזיע וייבש אותן מעט).
3. פיזרתי על פרוסות הפלפלים את הקמח, וניערתי עודפי קמח.
4. שמתי במחבת שמן בגובה 4 ס"מ, וחיממתי לטמפרטורה של 150 מעלות.
5. טיגנתי את פרוסות הפלפלים בשמן, תוך ערבוב מידי פעם, הקפדתי שחום השמן יישאר האזור 150- 170 מעלות.
6. כאשר פרוסות הפלפלים הזהיבו, הוצאתי אותם למגש מכוסה בנייר ניגוב, והנחתי להם להתקרר מעט בטמפרטורת חדר.

הרכבת המנה

1. מזגתי לצלחת מעט רוטב חריימה.
2. הנחתי על הרוטב פרוסת דג אמנון (צד העור כפי מעלה).
3. שמתי על הדג מעט פלפלים קריספיים.

4. הגשתי עם חלה מתוקה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סלמון בסו ויד; פילה אמנון בתנור; רצועות ירקות פריכות; רוטב חריימה לדג

03.01.2022

מרק עוף עם אורז וגזר

תאריך הכנה: 03.01.2022

מרק עוף עם אורז וגזר מגורד, ארוחה מלאה מחממת בצלחת. מנה קלה להכנה, מתאימה מאוד כארוחת ערב ביום חורפי.

מרכיבים / תוספות

- 2 ליטר ציר עוף מוכן מראש לפי המתכון המצורף.
- 1 גזר מגורד
- 1 בצל מגורד
- 1 שן שום קצוצה דק
- 3 כפות אורז לא מבושל.
- בוקה גרני מסלרי וטימין.
- מלח פלפל
- שחור גרוס.

הכנה והערות

1. חיממתי מעט שמן בסיר.
2. הוספתי את הבצל וגזר לסיר עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב כ 4 דקות.
3. הוספתי את השום, והמשכתי לטגן דקה נוספת.
4. הוספתי את כל שאר המצרכים, והבאתי לרתיחה.
5. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע 25 דקות.
6. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף צלול (בהיר)

31.12.2021

מרק כתום חגיגי

תאריך הכנה: 31.12.2021

מרק כתום קטיפתי עם בטטה וגזר בניחוח קארי מוגש עם רצועות כרישה פריכות. מרק מחמם ופשוט להכנה. הגשתי את המרק בארוחת סילבסטר בת 5 מנות.

מרכיבים / תוספות

למרק כתום

- 1 בצל קצוץ דק.
- 1 גזרים קצוץ דק.
- 2 בטטות קלופות קצוצות.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 1 כפית מחית קארי צהוב.
- מים.
- מלח ופלפל שחור גרוס

לטבעות כרישה פריכות

- כרישה (החלק הלבן) קצוצה לטבעות דקות.

הכנה והערות

הכנתי מרק כתום

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, הגזר ומעט מלח.
3. טיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל שינה צבעו לשקוף.
4. הוספתי את הבטטה והשום, וטיגנתי כדקה עד שריח השום עלה.
5. הוספתי את מחית הקארי וטיגנתי תוך ערבוב מספר דקות עד שריח הקארי עלה.
6. הוספתי מים לכיסוי מלא של הירקות, הבאתי לרתיחה, ובישלתי בביעבוע כ 40 דקות, עד שכל הירקות התרככו.
7. הסרתי את הסיר מהאש, וטחנתי את הירקות והמרק בעזרת בלנדר מוט עד שקיבלתי מרקם אחיד. (המרק מעט סמיך, אם הוא סמיך מידי אפשר לדלל אותו עם מעט מים).
8. תיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

הכנתי טבעות כרישה פריכות

1. חיממתי שמן ל 150 מעלות.
2. טיגנתי את רצועות הכרישה בשמן 1-2 דקות עד שהזהיבו מעט.
3. סיננתי מהשמן, והנחתי להתקרר על מגבת נייר.
4. שמרתי בקופסה אטומה מחוץ למקרר.

הגשתי את המרק הכתום עם טבעות טבעות כרישה פריכות

1. מזגתי לקערה מרק כתום.
2. פיזרתי מעל המרק רצועות כרישה פריכות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רצועות כרישה פריכות

31.12.2021

סלט סלק מיוחד

תאריך הכנה: 31.12.2021

סלט סלק עשיר ומפנק המורכב מסלק אפוי לצד גבינת צאן צרובה, עם פרוסות תפוח עץ חמצמצות, אגוזי מלך פריכים ונגיעות של סירופ בלסמי ושמן בזיליקום. הגשתי את סלט הסלק בארוחת סילבסטר בת 5 מנות.

מרכיבים / תוספות

לסלק אפוי

- 2 סלקים.
- מלח גס.
- שמן זית.

לשמן ירוק

- 1 כוס שמן זית.
- 1 כוס עלי בזיליקום.

תוספות לסלט סלק

- 1 גליל גבינת צאן
- סירופ בלסמי (קנוי)
- אגוזי מלך
- 1 תפוח עץ חמוץ.
- עלי מיקרו רוקט.

הכנה והערות

הכנתי סלק אפוי

1. חיממתי את התנור לחום בינוני (180 מעלות).
2. שמתי כל סלק ברדיד אלומיניום עם מלח וכפית שמן זית.
3. עטפתי בצורה מהודקת. ואפיתי שעה וחצי עד שהסלקים רכים (כדי לבדוק שהסלקים רכים נועצים סכין לתוך אחד הסלקים, הסלקים מוכנים כאשר הסכין חודרת בקלות והסלק רך).
4. קיררתי לטמפרטורת חדר.
5. קילפתי את הסלק, וחתכתי לעיגולים דקים.

פרסתי את התפוחים

1. חתכתי את התפוחים לרצועות דקות.
2. שמרתי את רצועות התפוחים במים עם לימון.

הכנתי אגוזי מלך קלויים

1. אפיתי את אגוזי המלך בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 12-10 דקות, עד שעולה ריח קלייה.

הכנתי שמן ירוק

1. טחנתי את העלים עם השמן במשך כ 3 דקות.
2. סיננתי את השמן בעזרת חיתול בד.

צרבתי את גבינות הצאן

1. חתכתי את הגבינות לעיגולים, ושמתי על תבנית אפייה.
2. חיממתי את גריל התנור לחום גבוה.
3. הכנסתי את תבנית האפייה למסילה הגבוהה בתנור, וצרבתי במשך 5 דקות.

הרכבתי את הסלט סלק

1. שמתי בצלחת את עיגולי הסלק הצלוי בצורת פרח.
2. הנחתי על הסלק האפוי שלוש פרוסות גבינת צאן צרובה.
3. טפטפתי על כל פרוסת גבינת הצאן טיפה אחת של סירופ בלסמי.
4. שמתי בצלחת פרוסות תפוח עץ חמצמץ, עלי מיקרו רוקט ואגוזי מלך קלויים.
5. טפטפתי מעט שמן ירוק

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סלק אפוי; שמן ירוק; אגוזים קלויים

31.12.2021

תבשיל בשר רך

תאריך הכנה: 31.12.2021

תבשיל בשר לאחר בישול ארוך ברוטב יין וירקות שורש מוגש עם דלעת צלויה ופירה שום קטיפתי. לתבשיל הבשר השתמשתי בנתח שלם של שריר לאחר הבישול חתכתי אותו למנות הגשה. הגשתי את תבשיל הבשר בארוחת סילבסטר בת 5 מנות.

מרכיבים / תוספות

לתבשיל הבשר

- 2 נתחים שלמים של שריר בקר
- 2 בצלים חתוך לקוביות
- 1 גזר חתוך לקוביות.
- 1 גבעול סלרי חתוך לקוביות.
- 2 שיני שום קלופות
- 1/2 חבילה רסק עגבניות
- 1/2 כוס יין לבן יבש
- 1 עלי דפנה
- 1/2 כפית פלפל אנגלי.
- 1 קוביית צלי בקר של קנור מומסת בכוס מים רותחים

לרביכה חומה

- 50 גרם שמן קנולה.
- 50 גרם קמח.

לדלעת בתנור

- 1/2 ק"ג דלעת, קלופה וחתוכה לרצועות בעובי אצבע.
- 1/4 כוס שמן זית.
- מלח
- פלפל
- ציפורן טחון
- קינמון
- סוכר חום.

למחית שום

- 20 שיני שום
- 1/4 כוס חלב שקדים

להגשה

- פלפל צ'ילי אדום פרוס לפרוסות אלכסוניות.
- עלי כוסברה.

הכנה והערות

הכנתי את תבשיל הבשר

השחמתי את נתחי הבשר

1. הוצאתי את נתחי השריר מהמקרר, והנחתי להם להגיע לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את נתחי השריר בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס.
3. חיממתי מעט שמן בסיר על להבה גבוהה, עד שהשמן החל מעט לעשן.
4. השחמתי את נתחי הבשר בסיר, והעברתי לתבנית.

בישלתי את תבשיל הבשר

1. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני, והוספתי לסיר, שבו השחמתי את נתחי השריר, את הבצל, הגזר והסלרי.
2. פיזרתי על הירקות מעט מלח, וטיגנתי אותם, תוך ערבוב, עד שהבצל הפך שקוף.
3. הוספתי את שיני השום, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, עד שריח השום עלה (כדקה).
4. הוספתי רסק עגבניות, וטיגנתי במשך 2 דקות.
5. הוספתי את היין, וגירדתי היטב את משקעי הבשר מתחתית הסיר.
6. הגבהתי את להבת הגז, ואידיתי את היין.
7. הוספתי את המים עם קובית הקנור, עלי הדפנה והפלפל האנגלי.
8. מזגתי את תוכן הסיר לתבנית על נתחי הבשר.
9. הוספתי מים רותחים, עד לחצי מגובה נתחי הבשר.
10. כיסיתי את התבנית היטב עם נייר אלומיניום.
11. הכנסתי את התבנית לתנור לאפיה, שחומם מראש לטמפרטורה של 120 מעלות.
12. אפיתי את תבשיל הבשר במשך 6 שעות. מדי שעה הפכתי את הבשר שכל הצדדים החשופים יהיו ברוטב.
13. בסיום האפייה הוצאתי את התבנית מהתנור, הנחתי לה להצטנן בטמפרטורת חדר והעברתי למקרר ללילה.

הכנתי רביכה חומה

1. חיממתי את השמן במחבת על אש בינונית.
2. הוספתי את הקמח וערבבתי היטב עד שקיבלתי עיסה סמיכה.
3. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי תוך ערבוב מידי פעם, במשך 20 דקות.
4. הסרתי את הרביכה מהכיריים, והנחתי לרביכה להצטנן במשך שעתיים לטמפרטורת חדר. (חשוב לצנן את הרביכה לפני הוספתה לרוטב החם, אחרת ייווצרו גושים ברוטב).

השלמתי את הכנת תבשיל הבשר

1. למחרת הסרתי את השומן שנקרש.
2. הוצאתי את נתחי הבשר, ופרסתי אותם למנות הגשה.
3. חיממתי את הרוטב, בלי הבשר, וסיננתי את הירקות.
4. הסמכתי את הרוטב עם רביכה זהובה, הרוטב הסמיך ברמה שנשאר מעט על כף.
5. שמתי את הבשר והרוטב בתבנית, וחיממתי בתנור שחומם מראש ל 120 מעלות במשך כ חצי שעה.

דלעת צלויה

1. חיממתי תנור ל 190 מעלות.
2. תיבלתי את הדלעת בשמן זית, מלח ציפורן טחון, קינמון וסוכר חום.
3. הנחתי את קוביות הדלעת, בשכבה אחת, על תבנית מכוסה בנייר אפייה.
4. אפיתי בתנור במשך 30-40 דקות, עד שהדלעת התרככה והזהיבה.

מחית שום

1. שמתי את שיני השום בסיר מלא במים קרים.
2. הבאתי לרתיחה ובישלתי במים רותחים במשך 2 דקות.
3. הוצאתי את שיני השום ושטפתי תחת מים קרים.
4. חזרתי על הפעולה 5 פעמים. בכל פעם התחלתי את הרתיחה עם מים קרים. (ככל שנרתיח יותר פעמים נקבל טעם עדין יותר).
5. שמתי את שיני השום המבושלות בבלנדר עם מעט מלח ופלפל וטחנתי.
6. דיללתי את המחית עם חלב סויה.

הגשתי את תבשיל הבשר הרך

1. שמתי בצלחת פרוסה מתבשיל הבשר.
2. מזגתי עליה מעט רוטב.
3. הנחתי בצד ר רצועות דלעת.
4. הזלפתי 3 טיפות מחית שום.
5. שמתי ליד הדלעת פרוסות פלפל חריף ועלי כוסברה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; דלעת בתנור; מחית שום; רביכה Roux

31.12.2021

מוס שוקולד לבן עם אגסים מבושלים

תאריך הכנה: 31.12.2021

מוס עם שוקולד לבן, מתקתק וקטיפתי. מוגש עם אגסים מבושלים בסירופ ריחני, נגיעות ג'לי לימון חמצמץ, שקדים מקורמלים וטבעות פלפל חריף מטוגנות

מרכיבים / תוספות

למוס שוקולד לבן

- 300 גרם שוקולד לבן חתוך לקוביות.
- 900 סמ"ק שמנת מתוקה להקצפה.
- 6 גרם ג'לטין.
- 30 גרם מים.

לאגסים מבושלים בסירופ

- 5 אגסים
- 1.5 כוסות סוכר
- 3 כוסות מים
- מיץ מ 1/2 לימון
- 1/4 כפית תמצית וניל

לג'לי לימון

- 200 סמ"ק מיץ לימון
- 300 סמ"ק מים
- צבע מאכל צהוב
- 1/2 כוס סוכר
- 6 גרם ג'לטין.
- 30 גרם מים.

לשקדים מקורמלים

- 100 גרם שקדים מולבנים
- 100 גרם סוכר.
- 30 גרם מים.
- 100 סמ"ק שמנת מתוקה 38%.

הכנה והערות

הכנתי מוס שוקולד לבן

1. ערבבתי את הג'לטין עם המים הקרים והנחתי במקרר עד שנוצרה מסת ג'ילטין (כ- 10 דקות).
2. שמתי בקערה את קוביות השוקולד הלבן.
3. חיממתי בסיר 300 סמ"ק שמנת מתוקה, עד לסף רתיחה.
4. מזגתי את השמנת המתוקה החמה על קוביות השוקולד, וערבבתי עם כף עד שהשוקולד הומס לחלוטין.
5. המתנתי עד שתערובת השמנת והשוקולד הלבן תתקרר לטמפרטורה של 50 מעלות.
6. הוספתי את מסת הג'לטין לסיר, וערבבתי עד שמסת הג'לטין נמסה בתערובת.
7. השארתי בטמפרטורת חדר עד שהתערובת התקררה לטמפרטורה של כ 30 מעלות.
8. שמתי בקערת המיקסר את יתרת השמנת המתוקה.
9. הקצפתי לקצפת במרקם יוגורט.
10. קיפלתי לקצפת את תערובת השוקולד והג'לטין.
11. ציננתי את המוס שוקולד לבן במקרר במשך 4 שעות.

הכנתי אגסים מבושלים בסירופ

1. מילאתי קערה בינונית במים קרים וסחטתי פנימה את מיץ מ 1/2 לימון הטרי. הנחתי את קליפת הלימון במים.
2. קילפתי, גרענתי וחתכתי את האגסים לחצאים.
3. שמתי את חצאי האגסים בקערת המים עם הלימון, למניעת השחמה.
4. שמתי את המים, הסוכר והוניל, וחיממתי את הנוזלים עד להמסה מלאה של הסוכר.
5. הורדתי את חום הכיריים לנמוך והבאתי את הטמפרטורה של הסירופ בין 71 ל 82 מעלות.
6. הנחתי את האגסים בסירופ בשכבה אחת, כאשר כל האגסים מכוסים בסירופ.
7. כיסיתי בנייר אפיה (כדי שישקיע את האגסים).
8. בישלתי כ 15 דקות עד שהאגסים רכים (עד שסכין חודרת לאגסים בקלות).
9. ציננתי את הנוזל עם האגסים בקערת קרח (לעצור את הבישול).
10. העברתי לקערה ושמרתי במקרר.

הכנתי ג'לי לימון

1. ערבבתי את הג'לטין עם המים, וקיררתי במקרר 15 דקות עד שנוצרה מסת ג'לטין.
2. הרתחתי את הלימון והמים עם סוכר.
3. הסרתי מהאש, וחיכיתי שיתקרר לטמפרטורה של 50 מעלות.
4. הוספתי צבע מאכל צהוב.

5. הוספתי לסיר את מסת הג'לטין, וערבבתי היטב עד שכל מסת הג'לטין נמסה.
6. העברתי את התערובת לתבנית, כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי למקרר, ל 4 שעות.
7. לאחר שהתערובת התגבשה לג'לי, העברתי אותה לבלנדר וטחנתי.
8. סיננתי את הג'לי הטחון דרך מסננת דקה.
9. שמרתי את הג'לי לימון בבקבוק לחיץ.

הכנתי שקדים מקורמלים

1. חיממתי בסיר את המים והסוכר עד שקיבלתי קרמל בצבע עינברי.
2. הוספתי את השקדים, וערבבתי במטרה לצפות את כל השקדים בקרמל.
3. הוספתי את השמנת המתוקה, והמשכתי לבשל במשך 30 שניות.
4. הנחתי נייר אפייה על תבנית, ופיזרתי את מסת השקדים על נייר האפייה.
5. המתנתי עד שהמסה התקררה (כ 20 דקות).
6. שברתי את מסת השקדים לגושים קטנים.

הגשתי את המנה

1. פרסתי את חצי האגס לצורת מניפה, והנחתי בצלחת הגשה.
2. הוספתי לצלחת ההגשה כף מוס שוקולד לבן.
3. מסביב למוס טפטפתי 3 טיפות של ג'לי לימון.
4. מזגתי על האגסים מעט סירופ.
5. פיזרתי שקדים מקורמלים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס; קרמל

31.12.2021

סלמון בסו ויד עם רוטב חמאה וכרישה ממולאת

תאריך הכנה: 31.12.2021

פילה דג סלמון מבושל בסו ויד, מוגש עם רוטב חמאה לבנה גלילות כרישה ממולאות בריקוטה ותרד ובעיטור רצועות כרישה פריכות. הגשתי את הסלמון בסו ויד בארוחת סילבסטר בת 5 מנות.

מרכיבים / תוספות

לסלמון בסו ויד

- 10 פרוסות סלמון.
- 10 גבעולי טימין.
- 10 פרוסות לימון.
- 10 קוביות חמאה.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

לרוטב חמאה לבנה

- 400 גרם חמאה
- 200 גרם שאלוט קצוץ דק.
- 1 של יין לבן יבש
- 2 כפות חומץ יין לבן
- 1 כפית פלפל קייג'ון
- מלח ופלפל שחור גס.

לכרישה ממולאת בגבינות.

- 3 כרישה
- 2 חבילות ריקוטה
- תרד

לרצועות כרישה קריספיות.

- שאריות כרישה מהכרישה ממולאת גבינות.

הכנה והערות

הכנתי סלמון בסו ויד

1. השרתי את פרוסות הסלמון בלימון ומלח למשך 15 דקות.
2. שטפתי את הסלמון מהמשרה, וייבשתי בעזרת מגבת נייר.
3. תיבלתי את פרוסות הסלמון במלח, פלפל, לימון, חמאה וטימין.
4. הכנסתי לשקיות וואקום וסגרתי בעזרת מכונת וואקום.
5. בישלתי את הסלמון בקערת סו ויד במשך 45 דקות ב 54 מעלות.
6. לאחר הבישול הוצאתי את הסלמון מהשקיות, ושמתי על רשת, צד העור כלפי מעלה.
7. צרבתי את העור עם ברנר.

הכנתי רוטב חמאה לבנה

1. צמצמתי על אש נמוכה שאלוט עם יין וחומץ (השארתי כ 2 כפות נוזל).
2. על אש נמוכה הוספתי קוביות חמאה קרות, 2 כל פעם.
3. להיות זהירים מאוד שהטמפרטורה לא תעלה על 65 מעלות צלזיוס אחרת הרוטב ייכשל !! לעבוד על בערך 50 מעלות.
4. תיבלתי את הרוטב במלח וקורט קייג'ון.

הכנתי כרישה ממולאת בגבינות.

1. בישלתי את התרד במים רותחים עם מלח 2 דקות.
2. העברתי את התרד למי קרח למספר דקות.
3. סיננתי את התרד וסחטתי היטב.
4. ערבבתי את התרד עם הריקוטה, ותיקנתי תיבול.
5. חתכתי מהקרישה גלילים באורך אצבע.
6. חציתי לאורך במרכז הגבעול (רק חצי מעומק הגבעול) והפרדתי את הגלדים.
7. בישלתי את הגלדים במים רותחים עד שהתרככו.
8. העברתי את הגלדים למי קרח לעצירת הבישול.
9. מילאתי את גלדי הכרישה במלית.

הכנתי רצועות כרישה קריספיות.

1. חתכתי את הכרישה לרצועות דקות באורך אצבע.
2. חיממתי שמן ל 150 מעלות.
3. טיגנתי את רצועות הכרישה במשך 1-2 דקות עד שהזהיבו מעט.

4. סיננתי מהשמן והנחתי להתקרר על מגבת נייר.
5. שמרתי בקופסה אטומה מחוץ למקרר.

הרכבתי את מנת הסלמון בסו ויד

1. שמתי בצלחת הגשה פרוסת סלמון.
2. מזגתי על פרוסת הסלמון 2-3 כפות רוטב חמאה.
3. הנחתי ליד פרוסת הסלמון 3 כרישות ממולאות.
4. פיזרתי על פרוסת הסלמון חופן רצועות כרישה קריספיות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סלמון בסו ויד; רצועות כרישה פריכות; רוטב חמאה לבנה

24.12.2021

מרק גולש

תאריך הכנה: 24.12.2021

מרק גולש עשיר ומחמם, מבוסס על התבשיל גולש הונגרי מסורתי, עם קוביות בשר בקר ופפריקה. הגשתי את מרק הגולש עם תפוחי אדמה ופרוסות בגט טרי.

מרכיבים / תוספות

למרק גולש

- 1 ק"ג בשר צלעות חתוך לקוביות בגודל ביס.
- 2 בצלים חתוכים לקוביות.
- 1 גזר חתוך לקוביות.
- 1 גבעול סלרי חתוך גס.
- 2 כפות פפריקה מתוקה.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 1 כפית תבלין קייג'ון.
- 1 כפית זרעי קימל שלם.
- 1 כף רסק עגבניות.
- 750 סמ"ק ציר עוף בהיר שהכנתי מראש לפי המתכון המצורף (אני נוהג להכין כמות ציר עוף גדולה ולהקפיא).
- מלח ופלפל שחור גרוס טרי.

תוספות למרק גולש

- 4 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים לקוביות בגודל ביס.
- 1 באגט טרי פרוס לפרוסות.

הכנה והערות

הכנתי את המרק גולש

השחמת פרוסות הבשר

1. הוצאתי את הבשר מהמקרר, והנחתי לו להגיע לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את הבשר בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס.
3. חיממתי מעט שמן בסיר על להבה גבוהה, עד שהשמן החל מעט לעשן.
4. השחמתי את הבשר בסיר, והעברתי לקערה (השחמתי את הבשר בשני סבבים).

הכנת המרק גולש

1. הנמכתי את הלהבה לחום בינוני, והוספתי לסיר את הבצל, הגזר והסלרי.
2. פיזרתי על הירקות מעט מלח, וטיגנתי אותם, תוך ערבוב, עד שהבצל הפך שקוף.
3. הוספתי את שיני השום, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, כדקה.
4. הוספתי את הפפריקה, קייג'ון וזרעי הקימל, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי את רסק העגבניות, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב (כ-3 דקות).
6. הוספתי לסיר את ציר העוף פרוסות הבשר, עם הנוזלים בקערה, והבאתי לרתיחה.
7. הנמכתי את להבת הגז, ובישלתי על אש נמוכה, בביעבוע עדין, במשך 4 שעות.
8. כיביתי את להבת הגז, והשארתי את הסיר מכוסה עד כשעה לפני הארוחה (אם הייתי מכין מראש הייתי מעביר את הסיר למקרר).

השלמת בישול המרק גולש

1. כשעה לפני הארוחה, הוצאתי את חלקי הבשר לקערה, וסיננתי את הרוטב דרך מסננת דקה.
2. החזרתי את הרוטב לסיר והוספתי את תפוחי האדמה והבשר.
3. הבאתי את הרוטב לרתיחה, הנמכתי את להבת הגז, ובישלתי בביעבוע כ 30 דקות.

הגשתי את המרק גולש

1. שמתי בקערת מרק פרוסת באגט טרי, קוביות בשר ותפוחי אדמה.
2. מזגתי מרק גולש לקערה.
3. הגשתי עם פרוסת באגט נוספת.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; ציר עוף צלול (בהיר)

20.12.2021

סטייק אנטריקוט עם ניוקי

תאריך הכנה: 20.12.2021

סטייק אנטריקוט צרוב במחבת למידת מדיום, רוטב ציר בשר, ניוקי ופרוסות גזר מבושלות. ארוחת קלה להכנה שקיבלה מחמאות רבות.

מרכיבים / תוספות

- 2 סטייק אנטריקוט במשקל 250 גרם כל אחד.
- 50 ניוקי מוכנים (קניתי ניוקי קפואים מהסופר, ניתן להכין לפי המתכון המצורף).
- 1 גזר חתוך לפרוסות.
- 1/2 תיבולית קנור.
- 3 כפות חמאה קרה.

הכנה והערות

הכנתי את הגזר

1. הרתחתי מים עם מעט מלח בסיר.
2. בישלתי את פרוסות הגזר במשך 15 דקות, הוצאתי לקערה.

בישלתי את הניוקי

1. הוספתי מלח למים והבאתי אותם לרתיחה שוב.
2. בישלתי את הניוקי מספר דקות, עד שהן צפו על פני המים.
3. הוצאתי את הניוקי לקערה.
4. העברתי חצי כוס ממי הבישול לכוס, והמסתי בהם את קוביות צלי הבקר.

צליתי את הסטייקים

1. חיממתי מחבת על חום גבוה.
2. תיבלתי את הסטייקים במלח גס ופלפל שחור גרוס.
3. הוספתי למחבת כף שמן, וצליתי את הסטייקים במחבת.
4. הפכתי את הסטייקים כל דקה, והוצאתי אותם לקערה כאשר הגיעו לדרגת עשייה מדיום (חום פנימי 60 מעלות).
5. כיסיתי את הסטייקים בנייר כסף מחורר.

הכנתי את הרוטב

1. מזגתי את מי הבישול עם התיבולית המומסת למחבת, ובישלתי על אש גבוהה עד שהצטמצם לסמיכות סירופ קל.
2. הסרתי את המחבת מהאש.
3. שמתי את החמאה במחבת, וערבבתי עד שכל החמאה נמסה, ונבלעה ברוטב.
4. העברתי את הניוקי למחבת עם הרוטב, וערבבתי.

הגשתי את הסטייק אנטריקוט עם הניוקי

1. שמתי בצלחת הגשה סטייק אחד.
2. לצד הסטייק שמתי ניוקי וגזר.
3. מזגתי מרוטב על הסטייק והניוקי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב מחבת; ניוקי; סטייק עם רוטב פלפל צרפתי

17.12.2021

מרק בטטה עם ערמונים ושמן ירוק

תאריך הכנה: 17.12.2021

מרק בטטה קרמי ומתקתק. את מרק הבטטה הגשתי עם ערמונים קלויים וקישטתי אותו עם מעט שמן ירוק. מרק טעים, יפה להגשה וקל להכנה.

מרכיבים / תוספות

למרק בטטה

- 1 בצל קצוץ דק.
- 2 גזרים קצוצים דק.
- 1/2 גבעול סלרי קצוץ דק.
- 3 בטטות קלופות קצוצות.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 1 כפית מחית קארי צהוב.
- 2 כוסות מים.
- מלח ופלפל שחור גרוס

לשמן ירוק

- 1/2 כוס עירית.
- 1/2 כוס שמן קנולה.

להגשה

- ערמונים קלויים משקית ואקום.

הכנה והערות

מרק בטטה

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, הגזר, הסלרי ומעט מלח.
3. טיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל שינה צבעו לשקוף.
4. הוספתי את הבטטה והשום וטיגנתי כדקה עד שריח השום עלה.
5. הוספתי את מחית הקארי וטיגנתי תוך ערבוב מספר דקות עד שריח הקארי עלה.
6. הוספתי את המים, הבאתי לרתיחה, ובישלתי בביעבוע כ 40 דקות, עד שכל הירקות התרככו.
7. הסרתי את הסיר מהאש, וטחנתי את הירקות והמרק בעזרת בלנדר מוט עד שיקיבלתי מרקם אחיד. (המרק מעט סמיך).
8. תיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם.

שמן ירוק

1. הרתחתי מים עם מלח בסיר.
2. לאחר שהמים רתחו שמתי את העירית במים הרותחים למשך 30-50 שניות.
3. העברתי את העירית לקערה עם מי קרח למספר דקות (לעצירת בישול).
4. ייבשתי מעט את העירית עם מגבת, ושמתי אותם עם השמן בבלנדר.
5. טחנתי היטב במשך 1-2 דקות.
6. סיננתי את השמן הירוק דרך מסננת צפופה.
7. תיבלתי במעט מלח.

הגשה

1. שמתי בקערה (בחלק העליון) שלושה ערמונים שלמים.
2. מזגתי מרק לקערה עד 2/3 מגובה הערמונים.
3. הזלפתי עם מזרק מעט שמן על המרק.
4. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שמן ירוק

17.12.2021

עוגה עם פודינג וניל

תאריך הכנה: 17.12.2021

עוגה בחושה עם פודינג וניל. הכנתי עוגה בחושה בתבנית אינגליש ועיטרתי אותה בפודינג וניל. משיקולי כשרות השתמשתי בתחליפי חלב.

מרכיבים / תוספות

לעוגה בחושה

- 180 גרם ביצים.
- 150 גרם סוכר.
- 100 גרם שמן קנולה.
- 110 גרם מיץ תפוזים טרי.
- 100 גרם רסק תפוחים.
- 6 גרם אבקת אפייה.
- 170 קמח עוגות.

לפודינג וניל

- 80 גרם פודינג אינסטנט בטעם וניל צרפתי.
- 250 סמ"ק שמנת צמחית להקצפה.
- 200 סמ"ק חלב שקדים.

לקישוט

- דובדבנים מסוכרים פרוסים לרצועות דקות.

הכנה והערות

עוגה בחושה

1. חיממתי תנור ל 160 מעלות במצב אפיה (לא טורבו).
2. הקצפתי במיקסר במהירות גבוהה את ביצים והסוכר, במשך 5 דקות, עד שקיבלתי תערובת תפוחה.
3. הנמכתי את מהירות המיקסר לבינונית, והזלפתי פנימה את השמן, עד שכל השמן נטמע בבלילת הביצים.
4. הוספתי את מיץ התפוזים, ורסק התפוחים, וערבלתי המשך 30 שניות.
5. ערבבתי בערה את קמח העוגות ואבקת האפייה, והוספתי לקערת המיקסר.
6. ערבבתי ידנית, עם לקקן עד שקיבלתי תערובת הומוגנית.
7. העברתי את הבלילה לתבנית אינגליש.
8. אפיתי במשך 35-45 דקות, עד שקיסם, שננעץ במרכז העוגה, יצא עם פירורים לחים.
9. הנחתי לעוגה להצטנן בטמפרטורת חדר.

לפודינג וניל

1. שמתי את כל המצרכים בקערת מיקסר.
2. הקצפתי במשך מספר דקות עד לקצף יציב.
3. העברתי לשקית הזלפה.

לקישוט

1. הוצאתי את העוגה מהתבנית, והנחתי הפוכה על מגש.
2. הזלפתי את הפודינג על העוגה.
3. קישטתי ברצועות דובדבנים מסוכרים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוגה בחושה

17.12.2021

לזניה בשר עם בשמל פרווה

תאריך הכנה: 17.12.2021

מנה איטלקית קלאסית של לזניה בשר עם רוטב בשמל פרווה. משיקולי כשרות הכנתי את רוטב הבשמל מחלב שקדים, ובמקום פרמזן השתמשתי בשמרי בירה.

מרכיבים / תוספות

לבולונז

- 1 בצל קצוץ דק.
- 1/2 גזר קצוץ דק.
- 1 גבעול סלרי קטן קצוץ דק.
- 500 גרם בשר טחון.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 1 כוס מיץ עגבניות/
- 1 כוס מים.
- 1 תיבולית צלי עוף.
- 1 עלה דפנה.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

לרוטב בשמל פרווה

- 50 גרם קמח.
- 50 גרם שמן קנולה.
- 500 סמ"ק חלב שקדים.

לאפית לזניית בשר

- דפי לזניה
- שמרי בירה

הכנה והערות

הכנתי רוטב בולונז

1. חיממתי מעט שמן בסיר על אש בינונית.
2. הוספתי את הבצל, הגזר, הסלרי ומעט מלח.
3. טיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל שינה צבעו לשקוף.
4. הוספתי את הבשר והשום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שהבשר הפך אפור. (תוך כדי בישול פוררתי גושי בשר שהתגבשו).
5. הוספתי את שאר החומרים.
6. הבאתי לרתיחה, ובישלתי בביעבוע כ 40 דקות.
7. תיקנתי תיבול.

הכנתי רוטב בשמל פרווה

1. חיממתי את השמן בסיר על להבה בינונית נמוכה.
2. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב עד שכל הקמח התמזג בשמן.
3. בישלתי את הרביכה (השמן והקמח) במשך 2 דקות.
4. הוספתי את חלב השקדים.
5. ערבבתי היטב עד שכל החומרים התמזגו לרוטב סמיך.
6. הוספתי מלח ופלפל שחור לפי הטעם.

הרכבתי ואפיתי את לזניה בשר עם בשמל פרווה

1. הרכבתי בתבנית שכבות של דפי לזניה, בולונז, רוטב בשמל פרווה ושמרי בירה.
2. דאגתי שהשכבה האחרונה תהייה של רוטב בשמל.
3. כיסיתי את התבנית בנייר כסף.
4. אפיתי במשך 30 דקות בתנור, שחומם מראש לחום 180 מעלות.
5. הסרתי את נייר הכסף, והמשכתי לאפות במשך 10 דקות נוספות.
6. לפני ההגשה המתנתי 10 דקות, כדי שהלזניה תתייצב מעט.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בולונז - ראגו; רוטב בשמל; רביכה Roux

07.12.2021

מרק טום יאם

תאריך הכנה: 07.12.2021

מרק תאילנדי חמצמץ בעל חריפות מתונה. הכנתי את המרק על בסיס מחית טום יאם, ציר עוף ומגוון ירקות. המרק קל מאוד להכנה, ומומלץ מאוד לחובבי המטבח התאילנדי.

מרכיבים / תוספות

- 1 בצל בגודל בינוני חתוך לקוביות.
- 1 גזר קטן חתוך לקוביות.
- 1 תפו"א חתוך לקוביות.
- 1 שן שום קצוצה.
- 1 כף מחית טום יאם.
- 2 כוסות ציר עוף.
- ו עלה קפיר ליים.
- 1 ברוקולי חתוך לקוביות.
- 1 כף כוסברה קצוצה.
- 1 כף רוטב צדפות.
- 1 כף סוכר.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

- טיגנתי בסיר על אש בינונית עם מעט שמן את הבצל, עם מעט מלח, עד שהבצל הפך שקוף.
- הוספתי את תפוחי האדמה והגזר לטיגון קל במשך 4 דקות.
- הוספתי את השום, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח השום עלה.
- הוספתי את מחית הטום יאם, וטיגנתי תוך ערבוב עד שריח המחית עלה.
- הוספתי את ציר העוף ועלה קפיר הליים, והבאתי לרתיחה.
- הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי בביעבוע 20 דקות.
- הוספתי את שאר המצרכים, ובישלתי בביעבוע 15 דקות.
- תיקנתי תיבול, והגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף צלול (בהיר)

03.12.2021

מרק קארי צהוב

תאריך הכנה: 03.12.2021

מרק קארי צהוב בסגנון תאילנדי. להכנת המרק הכנתי סופריטו עם מחית קארי צהובה, הוספתי לסופריטו ציר עוף בהיר. למרק הקארי הוספתי תפוחי אדמה, בטטה וקישוא.

מרכיבים / תוספות

לציר עוף בהיר למרק קארי צהוב

– הכמויות הינן ל 8 ליטר ציר. למרק השתמשתי ב 1 ליטר. את יתרת הציר הקפאתי לשימוש עתידי.

- 2.8 ק"ג גרונות עוף.
- 1 ק"ג כנפי עוף.
- 1 בצל חתוך לרבעים.
- 3 גזרים חתוכים לחצאים.
- 3 שורש פטרוזיליה חתוכים לרבעים.
- 5 גבעולי סלרי חתוכים לרבעים.
- 4 גבעולי טימין.
- שיניים מחצי ראש שום.
- 3 עלי דפנה.
- 1 כפית פלפל אנגלי שלם.
- 4 מסמרי ציפורן.

לספריטו

- 1 בצל קצוץ.
- 1 שן שום קצוצה.
- 1 כף מחית קארי צהוב

ירקות למרק הקארי

- 2 תפו"א קלופים וחתוכים לקוביות בגודל 4 ס"מ.
- 1 בטטה חתוכה לקוביות בגודל 4 ס"מ.
- 1 קישוא חתוך לקוביות בגודל 4 ס"מ.
- 1 עלה קפיר ליים.
- כוסברה קצוצה.

הכנה והערות

הכנתי ציר עוף בהיר

- הרתחתי מים בסיר גדול.
- הוספתי את חלקי העוף לסיר עם המים הרותחים.
- הבאתי את המים לרתיחה שנייה.
- סיננתי את חלקי העוף, ושטפתי אותם היטב.
- שמתי בסיר את כל המצרכים ואת חלקי העוף השטופים.
- הוספתי מים לכיסוי מלא.
- הבאתי את המים לרתיחה, מידי פעם הוצאתי את הקצף שצף על הנוזלים.
- בישלתי 4 שעות בביעבוע.
- הוצאתי את חלקי העוף והירקות, וסיננתי את הנוזלים דרך מסננת דקה.
- שמרתי את הציר המסונן להמשך.
- הערות:
  - הכנתי כמות גדולה של ציר שתשמש בסיס לתבשילים שונים. לכן לא הוספתי מלח כלל. את המלח אוסיף בעת השימוש בציר.

הכנתי סופריטו למרק קארי

- טיגנתי בסיר על אש בינונית בצל עם מעט מלח, עד שהבצל הפך שקוף.
- הוספתי את השום, וטיגנתי במשך כ 2 דקות עד שריח השום עלה מהסיר.
- הוספתי את מחית הקארי, וטיגנתי במשך כ 3 דקות עד שריח הקארי עלה מהסיר.

הכנתי מרק קארי צהוב

- מזגתי 1 ליטר ציר עוף בהיר על הסופריטו, וערבבתי היטב.
- הוספתי את קוביות תפוחי האדמה, הקפיר ליים, מלח ופלפל שחור גרוס.
- הבאתי לרתיחה, ובישלתי בביעבוע במשך 20 דקות.
- הוספתי את קוביות הבטטה, והמשכתי לבשל בביעבוע במשך 10 דקות נוספות.
- הוספתי את קוביות הקישוא, והמשכתי לבשל בביעבוע במשך 10 דקות נוספות.

הגשתי את מרק הקארי

- שמתי בקערה קוביות תפוחי אדמה, בטטה וקישואים.
- מזגתי מהמרק על הירקות.
- עיטרתי במעט כוסברה קצוצה.

• הגשתי את המרק קארי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף צלול (בהיר)

03.12.2021

פאייה שוקי עוף

תאריך הכנה: 03.12.2021

אורז עגול מבושל במחבת עם שוקי עוף וירקות. להכנת פאייה שוקי עוף השחמתי שוקי עוף, ובישלתי אותם עם אורז עגול, ירקות וציר עוף. מנה בסגנון ספרדי, טעימה מאוד.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג שוקי עוף (לפרזנטציה יפה ביקשתי מהקצב לחתוך את העצמות שמבצבצות מעבר לבשר).
- 1 בצל חתוך לקוביות.
- 1 גזר חתוך לקוביות.
- 1 גבעול סלרי חתוך לקוביות.
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות.
- 3 עגבניות מאגי קטנות חתוכות לקוביות.
- 1 שן שום קצוצה.
- 1/2 כוס אפונה קפואה.
- 1 בצל חתוך לקוביות.
- 1 כפית פפריקה מתוקה.
- 1/2 כפית כורכום.
- 1 כוס אורז עגול לריזוטו.
- 2 כוסות ציר עוף בהיר.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. ייבשתי את שוקי העוף, בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי במלח ופלפל שחור.
2. חיממתי מחבת על אש גבוהה, צרבתי את שוקי העוף מכל הצדדים.
3. הנמכתי את הכיריים לחום נמוך, ובישלתי את שוקי העוף במשך 20 דקות. מידי פעם הפכתי את השוקיים.
4. העברתי את השוקיים עם הנוזלים לקערה.
5. חיממתי מעט שמן במחבת והקפצתי את הבצל, גזר, סלרי ופלפל במשך 4 דקות עם מעט מלח.
6. הוספתי למחבת את השום, וטיגנתי במשך 2 דקות.
7. הוספתי למחבת את הפפריקה והכורכום, וטיגנתי במשך 1 דקה.
8. הוספתי למחבת 2 כוסות ציר, שוקי העוף (עם הנוזלים בקערה, המלח והפלפל, והבאתי לרתיחה.
9. הוספתי למחבת את האורז, ופיזרתי אותו במינימום ערבוב.
10. הבאתי את הנוזל במחבת לרתיחה, ובישלתי ללא כיסוי על אש גבוהה במשך 10 דקות.
11. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי עד שכל הנוזלים נספגו והאורז היה רך (כ 20 דקות).
12. לאחר 15 דקות בישול פיזרתי את האפונה על התבשיל.
13. במהלך הבישול הוספתי ציר חם לאזורים שנראים יבשים, והקפדתי לא לערבב את האורז.
14. העליתי את חום הכיריים, והשחמתי את תחתית האורז כ 30 שניות (נזהרתי לא לשרוף את האורז).
15. הסרתי מהאש, כיסיתי, וחיכיתי כ- 10 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פאייה

03.12.2021

טארטלט מממולא בקרם פטיסייר פרווה תותים ובננה

תאריך הכנה: 03.12.2021

הכנתי טארטלטים מבצק פריך על בסיס מחמאה. הכנתי קרם פטיסייר פרווה עם חלב שקדים. מילאתי את הטארטלטים בקרם פטיסייר פרווה ועיטרתי בפרוסות תותים ובננה.

מרכיבים / תוספות

לבצק פריך

- 150 גרם קמח עוגות.
- 50 גרם אבקת סוכר.
- 100 גרם מרגרינה לאפיה (ללא מלח) קרה חתוכה לקוביות.
- קורט מלח.
- 20 גרם חלמון.
- 10 גרם מים.

לקרם פטיסייר פרווה

- 250 מ"ל חלב שקדים
- ½ כפית מחית וניל
- 50 גר' חלמון
- 50 גר' אבקת סוכר
- 25 גר' קורנפלור
- 25 גרם מחמאה קרה חתוכה לקוביות.

לקישוט

- תותים טריים חתוכים לפרוסות דקות.
- בננה טרייה חתוכה לפרוסות דקות.

הכנה והערות

הכנתי בצק פריך

1. שמתי במעבד מזון עם להב מתכת את כל החומרים מלבד החלמון והמים.
2. ערבבתי במהירות גבוהה עד שנוצרו פירורים דקים.
3. הוספתי את החלמון והמים, והמשכתי לערבב עד שנוצר בצק.
4. אספתי את הבצק לכדור, עטפתי בניילון נצמד והעברתי למקרר ל12 שעות.

הכנתי את הטארטלטים

1. רידדתי את הבצק הקר, בין שני דפי אפיה, לעובי חצי ס"מ.
2. החזרתי את הבצד המרודד למקרר לחצי שעה.
3. הצמדתי את הבצק לשולי תבניות טארטלט אישיות, וחתכתי שאריות בצק.
4. דקרתי את תחתית הטארטלטים , עם מזלג.
5. החזרתי את הטארטלטים הלא אפויים למקרר לחצי שעה.
6. חיממתי תנור לחום 170 מעלות טורבו.
7. אפיתי את הטארטלטים במשך 12 דקות, עד להזהבת הבצק.
8. הוצאתי את הטארטלטים מהתנור וציננתי אותם בטמפרטורת חדר.

הכנתי קרם פטיסייר

1. חיממתי את החלב שקדים והווניל עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי קורנפלור, וטרפתי עד שהחומרים התמזגו.
4. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.
5. החזרתי את תערובת החלב והביצים לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הגיע לטמפרטורה של 85.
7. הסרתי מהאש.
8. הוספתי מחמאה וטרפתי היטב.
9. העברתי את הקרם לקערה, והנחתי לו להצטנן מעט.
10. כיסיתי בניילון נצמד והעברתי למקרר עד להגשה.

הרכבתי את המנה

1. מילאתי את הטארטלטים בקרם פטיסייר.

2. שמתי על הטארטלט הממולא פרוסות תותים ובננות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך; קרם פטיסייר

29.11.2021

חזה עוף סו-ויד עם אבוקדו וסלט ירוק

תאריך הכנה: 29.11.2021

בישלתי חזה עוף בסו-ויד והגשתי אותו קר עם אבוקדו וסלט ירוק ברוטב וינגריט. לאחר בישול חזה העוף בסו-ויד קיבלתי חזה עוף עסיסי. מנה בריאה דלת שומן וקלה להכנה.

מרכיבים / תוספות

לחזה עוף סו-ויד

- 200 גרם חזה עוף.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס.
- אבקת בצל.
- שום גבישי.

לסלט ירוק לצד חזה עוף סוויד

- חופן עלי בייבי.
- 1/4 אבוקדו חתוך לרצועות.
- 1/2 צנונית חתוכה לפרוסות דקות.
- 1 מלפפון חתוך לרצועות דקות.

לרוטב ויניגריט לסלט ירוק

- 1 כף חומץ בן יין.
- 2 כפות שמן זית.
- מלח
- פלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

הכנתי את חזה עוף בסו-ויד.

1. ייבשתי את פרוסת חזה העוף עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את פרוסת חזה העוף בתבלינים, ושמתי בשקית וואקום.
3. הוצאתי, בעזרת מכונת ואקום, את האוויר מהשקית, והלחמתי את פתח השקית.
4. חיממתי בעזרת מוט סו ויד מים לטמפרטורה של 66 מעלות.
5. הכנסתי את השקית למים, ובישלתי במשך שעה וחצי.
6. בסיום הבישול הוצאתי את השקית מהמים, והעברתי אותה למי קרח לצינון.

הכנתי את הסלט הירוק.

1. ערבבתי את מצרכי הרוטב.
2. שמתי את חומרי הסלט, מלבד האבוקדו בקערה.
3. מזגתי את הרוטב על הסלט, וערבבתי ידנית.

הגשתי את חזה העוף בסו-ויד עם הסלט הירוק.

1. הנחתי את הסלט המתובל במרכז צלחת.
2. הנחתי את פרוסות האבוקדו לצד הסלט.
3. הוצאתי את חזה העוף סוויד מהשקית, וחתכתי לפרוסות.
4. שמתי את פרוסות חזה העוף על הסלט, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים

27.11.2021

תבשיל טופו וירקות ברוטב קארי מסמאן

תאריך הכנה: 27.11.2021

מנה צמחונית של טופו ומגוון ירקות מבושלים ברוטב קארי מסמאן קטיפתי. מנה צמחונית עשירה בטעמים הכוללת את כל אבות המזון בתפריט צמחוני. הגשתי את המנה עם אורז לבן.

מרכיבים / תוספות

לתבשיל קארי מסמאן

- 1 בצל קטן קצוץ לקוביות גדולות.
- 1 גזר קצוץ לקוביות גדולות.
- 1 גבעול סלרי קצוץ לקוביות גדולות.
- 1 תפוחי אדמה קצוץ לקוביות גדולות.
- 1/2 בטטה קצוצה לקוביות גדולות.
- 1/2 קישוא קצוץ לקוביות גדולות.
- 2 כפות גדושות מחית קארי מסמאן.
- 400 סמ"ק קרם קוקוס.
- 200 סמ"ק מים.
- מלח ופלפל שחור גרוס (לפי הטעם).
- 100 גרם טופו קשה.

הכנה והערות

1. חיממתי בסיר מעט שמן על אש בינונית.
2. טיגנתי את קוביות הטופו, והעברתי לקערה.
3. הוספתי את קוביות הבצל, גזר, סלרי, פלפל חריף ותפוחי האדמה לסיר.
4. טיגנתי, תוך ערבוב, מספר דקות, עד שהבצל הפך מעט שקוף.
5. הוספתי את מחית הקארי, וטיגנתי עד שריח הקארי עלה מהסיר.
6. הוספתי לסיר את קרם הקוקוס, והמים, והבאתי לרתיחה.
7. הנמכתי את חום הגז, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 10 דקות.
8. הוספתי לסיר את קוביות הבטטה והקישואים, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 20 דקות נוספות.
9. הורדתי את הסיר מהגז.
10. החזרתי את קוביות הטופו לסיר.
11. ערבבתי היטב, וחיכיתי 10 דקות לפני ההגשה (למיזוג טעמים).

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

26.11.2021

פילה אמנון עם פסטה ורוטב חמאה לבנה

תאריך הכנה: 26.11.2021

מנה מורכבת הכוללת פילה אמנון עסיסי, אפוי בתנור, מוגש על פסטה עם רוטב חמאה לבנה עשיר וחמצמץ. מנה ראשונה מרשימה מאוד.

מרכיבים / תוספות

לפסטה

- חבילה פסטה פפרדלה.
- 5 ליטר מים.
- 5 כפות מלח.

לפילה אמנון בתנור

- 4 פרוסות פילה אמנון מופשרות
- מיץ מלימון אחד
- 2 כפיות מלח
- 50 גרם חמאה עם מלח חתוכה ל 4 קוביות.
- 6 יני שום קצוצות.

לרוטב חמאה לבנה

- 150 גרם חמאה קרה ללא מלח חתוכה ל15 קוביות
- 50 גרם קוביות שאלוט קצוצים דק
- 2כפות חומץ יין לבן באיכות טובה
- מלח ופלפל לבן לפי הטעם

הכנה והערות

הכנתי את האמנון בתנור

1. השרתי את פרוסות האמנון חצי שעה במיץ לימון ומלח
2. שטפתי היטב את פרוסות האמנון, ניגבתי והנחתי בתבנית.
3. המלחתי את פרוסות האמנון, ופיזרתי עליהן מעט חמאה ושום.
4. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 17 דקות.

הכנתי רוטב חמאה לבנה

1. המסתי על אש נמוכה, קוביית חמאה אחת.
2. הוספתי את הבצל, ומעט מלח, וטיגנתי במשך מספר דקות עד שהבצל הפך שקוף.
3. הוספתי את החומץ וצמצמתי עד שנשארה כף אחת מהנוזל.
4. הנמכתי ללהבה הנמוכה ביותר והוספתי 2 קוביות חמאה. ערבבתי היטב עד שהחמאה נמסה.
5. הוספתי 3 קוביות חמאה, והמשכתי לערבב היטב עד שהחמאה נמסה. המשכתי באופן דומה, עד שכל החמאה נטמעה בחומץ.
6. במהלך הבישול יש להקפיד שהטמפרטורה לא תעלה על 65 מעלות צלזיוס אחרת הרוטב ייכשל. יש לעבוד על בערך 50 מעלות.
7. תיבלתי במעט מלח ופלפל שחור גרוס.

בישלתי את הפסטה

1. הרתחתי את המים.
2. הוספתי את המלח ואת פסטה ובישלתי במים רותחים.
3. במהלך הבישול הקפדתי שהמים יבעבעו חזק (רתיחה חזקה) כדי שהפסטה תזוז בבישול ולא תידבק.
4. בישלתי במשך כ 5 דקות, עד שהפסטה אל דנטה (הפסטה תמשיך להתבשל מהחום הפנימי).

הגשתי את המנה

1. שמתי 2 כפות הרוטב בצלחת.
2. שמתי פסטה על הרוטב.
3. שמתי פרוסת אמנון על הפסטה.
4. מזגתי מהרוטב על פרוסת האמנון.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב חמאה לבנה; פילה אמנון בתנור; פסטה - עקרונות הכנה

26.11.2021

תבשיל ירקות ועוף ברוטב קארי צהוב

תאריך הכנה: 26.11.2021

תבשיל בסגנון אסיאתי הכולל מגוון ירקות, קוביות חזה עוף ורוטב קארי צהוב קטיפתי. מנה תאילנדית שלמה בסיר אחד, קלה להכנה וטעימה מאוד.

מרכיבים / תוספות

לתבשיל קארי צהוב

- 1 בצל גדול קצוץ לקוביות גדולות.
- 1 גזר קצוץ לקוביות גדולות.
- 1 גבעול סלרי קצוץ לקוביות גדולות.
- 3 תפוחי אדמה קצוצים לקוביות גדולות.
- 1 פלפל ירוק חריף, מנוקה מגרגרים וקצוץ גס.
- 1 בטטה קצוצה לקוביות גדולות.
- 1 קישוא קצוץ לקוביות גדולות.
- 1 ראש ברוקולי קצוץ לקוביות גדולות.
- 1 כוס אפונה קפואה.
- 2 עלי קפיר ליים.
- 2 כפות גדושות מחית קארי צהוב.
- 800 סמ"ק קרם קוקוס.
- 400 סמ"ק מים.
- 1 כף רוטב צדפות.
- 1 כף סוכר.
- מלח ופלפל שחור גרוס (לפי הטעם).

עוף לתבשיל קארי צהוב

- 700 גרם חזה עוף קצוץ לקוביות גדולות.
- 2 כפות רוטב סויה כהה.
- 1 כף רוטב צדפות.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
- 1 כפית קורנפלור.

תוספת לתבשיל עוף עם ירקות

- 2 כוסות אורז
- 4 כוסות מים
- 1 כפית מלח

הכנה והערות

הכנתי את תבשיל העוף עם ירקות ברוטב קארי צהוב

1. שמתי בקערה את כל המצרכים לעוף לתבשיל קארי צהוב.
2. ערבבתי את המצרכים היטב, והנחתי בצד חצי שעה למיזוג טעמים.
3. חיממתי מעט שמן בסיר גדול.
4. העברתי את קוביות חזה העוף, עם הרוטב לסיר.
5. טיגנתי את קוביות חזה העוף, על להבה גבוהה, עד שהשחימו.
6. העברתי את קוביות חזה העוף לקערה.
7. הנמכתי את להבת הגז, הוספתי מעט שמן, והעברתי את קוביות הבצל, גזר, סלרי, פלפל חריף ותפוחי האדמה לסיר.
8. טיגנתי, תוך ערבוב, מספר דקות, עד שהבצל הפך מעט שקוף.
9. הוספתי את מחית הקארי, וטיגנתי עד שריח הקארי עלה מהסיר.
10. הוספתי לסיר את קרם הקוקוס, עלי הקפיר ליים והמים, והבאתי לרתיחה.
11. הנמכתי את חום הגז, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 10 דקות.
12. הוספתי לסיר את קוביות הבטטה והקישואים, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 10 דקות נוספות.
13. הוספתי את האפונה, הברוקולי, רוטב הצדפות והסוכר, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 10 דקות נוספות.
14. החזרתי את קוביות חזה העוף, עם הנוזלים בקערה לסיר, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 10 דקות נוספות.
15. כיביתי את הגז, תיקנתי תיבול, וחיכיתי 10 דקות לפני ההגשה (למיזוג טעמים).

הכנתי אורז מאודה – תוספת לתבשיל העוף עם ירקות ברוטב קארי צהוב

1. שמתי כל המצרכים בסיר, והבאתי לרתיחה.
2. הנמכתי את חום הגז, כיסיתי את הסיר, ובישלתי בביעבוע עדין במשך 20 דקות.
3. הסרתי את הסיר מהגז, והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.
4. ערבבתי את האורז, לאוורור, עם מזלג, כיסיתי שוב עם המכסה,
5. והשארתי מכוסה במשך 10 דקות נוספות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; בישול צלי - עקרונות הכנה

25.11.2021

סטייק סינטה ברוטב שמנת

תאריך הכנה: 25.11.2021

ארוחת ערב מהירה הכוללת סטייק סינטה צורב המחבת, עם רוטב שמנת ושאלוט. מנה קלה מאוד להכנה וטעימה.

מרכיבים / תוספות

- 250 סינטה פרוס ל 3 פרוסות דקות.
- 1 בצל שאלוט קצוץ דק.
- 2 כפות חומץ בן יין לבן.
- 100 סמ"ק שמנת מתוקה.
- מלח גס.
- פלפל שחור גרוס טרי.

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את פרוסות הסינטה בעזרת מגבת נייר.
2. חיממתי מעט שמן במחבת על אש גבוהה.
3. תיבלתי את פרוסות הסינטה במלח ופלפל.
4. צרבתי את פרוסות הסינטה במחבת היטב משני הצדדים, והעברתי לצלחת, מכוסה בנייר כסף מחורר.
5. הנמכתי את להבת הגז לחום בינוני.
6. הוספתי מעט שמן, ואת השאלוט וטיגנתי תוך ערבוב 4 דקות.
7. דיגלזתי עם החומץ, ובישלתי עד שכל אדי החומץ התאדו.
8. הוספתי את השמנת המתוקה, ובישלתי עד שהרוטב הסמיך מאוד.
9. החזרתי את פרוסות הסינטה, עם הנוזלים בצלחת למחבת, וערבבתי היטב.
10. בישלתי במשך כ 1 דקה והגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב מחבת

19.11.2021

סטייק במחבת עם רוטב יין, קרם תרד ותפוחי אדמה בתנור

תאריך הכנה: 19.11.2021

מנה מעט מורכבת להכנה הכוללת ארבע מנות שונות: סטייק צרוב במחבת, רוטב יין לבן, תפוחי אדמה בתנור ותרד מוקרם. כל אחת מהמנות פשוטה להכנה. האתגר הוא תזמון המנות השונות.

מרכיבים / תוספות

לסטייק במחבת

- 8 פרוסות סטייק סינטה במשקל 150 גרם כל אחת.
- מלח גס ופלפל שחור גרוס טרי.

לקרם תרד

- 300 גרם תרד ניו זילנדי (עלים בלבד).
- 1/2 בצל קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוץ דק.
- 1 כף חמאה.
- 1 כף קמח.
- 250 סמ"ק שמנת מתוקה 15%.
- כף מתערובת התבלינים בפירוט המצרכים לתפוחי האדמה בתנור.

לתפוחי אדמה בתנור

- 6 תפוחי אדמה לטיגון, קלופים וחתוכים לאורך לפרוסות עגולות בעובי 1 ס"מ.
- מלח
- שמן זית
- תערובת תבלינים הכוללת:
  - 2 כפות מלח
  - 1 כף פלפל גרוס
  - 5 כפות שום גרוס
  - 5 כפות אבקת בצל.
  - 1/2 כף אבקת חרדל

לרוטב יין

- 3 בצלי שאלוט קצוצים דק.
- 1 כוס יין אדום.
- 100 גרם חמאה קרה חתוכה לקוביות.

הכנה והערות

הכנתי קרם תרד

1. שמתי בסיר מים, והרתחתי.
2. הוספתי את התרד, ובישלתי במשך 2 דקות, עד שהתרד התרכך, ושינה את צבעו לירוק כהה.
3. הוצאתי את התרד לקערה עם מי קרח.
4. סיננתי את התרד, וסחטתי היטב מעודפי נוזלים (יש הרבה נוזלים בתרד יש לסחוט אותם טוב ובסיום להיעזר במגבת).
5. קצצתי את התרד גס.
6. המסתי במחבת את החמאה.
7. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב.
8. הוספתי את השמנת המתוקה והתבלינים, ובישלתי כ 5 דקות עד שהרוטב הסמיך.
9. הסרתי מהכיריים, והוספתי את התרד הקצוץ.

הכנתי פרוסות תפוחי אדמה בתנור – תוספת לסטייק במחבת

1. שמתי את פרוסות תפוחי האדמה בסיר.
2. מילאתי את הסיר במים בגובה 2 ס״מ מעל פרוסות תפוחי האדמה.
3. הוספתי כף מלח.
4. הבאתי לרתיחה על אש בינונית.
5. לאחר שהמים בסיר הגיעו לרתיחה, סיננתי את תפוחי האדמה, ושטפתי אותם היטב במי ברז.
6. ייבשתי את תפוחי האדמה עם מגבת, ותיבלתי אותם בכ- 3 כפות מתערובת התבלינים.
7. העברתי את תפוחי האדמה לתבנית משומנת (שמתי את תפוחי האדמה בשכבה אחת תוך שמירת רווח קל בין כל פרוסה ופרוסה).
8. הכנסתי את התבנית לתנור שחומם מראש ל 220 מעלות, ואפיתי במשך 30 דקות.

הכנתי את הסטייק במחבת

1. הוצאתי את פרוסות הסטייק מהמקרר, והנחתי להן להתחמם לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את פרוסות הסטייק, עם מגבת נייר.
3. תיבלתי את פרוסות הסטייק במלח ופלפל שחור גרוס.
4. צרבתי את פרוסות הסטייק על מחבת חמה עם מעט שמן זית, עד לדרגת מדיום (חום פנימי של 60 מעלות). תוך כדי הצריבה הפכתי את הסטייק כל דקה.
5. העברתי את פרוסות הסטייק לקערה וכיסיתי בנייר אלומיניום מחורר.

הכנתי את רוטב היין לסטייק במחבת

1. שמתי את המחבת, שבה טוגנו הסטייקים, על להבה נמוכה.
2. המסתי במחבת 2 כפות חמאה, וטיגנתי את השאלוט עד שהפך שקוף.
3. הגבהתי את להבת הכיריים, ומזגתי את היין למחבת.
4. גירדתי היטב את משקעי הבשר, ובישלתי על אש גבוהה במשך כ 5 דקות עד שהרוטב הצטמצם למרקם סירופי (כ 50% מהנפח המקורי).
5. הורדתי את המחבת מהכיריים, והמסתי לתוכה בהדרגה את החמאה.
6. תיבלתי במלח ופלפל לפי הטעם.

הגשתי את המנה

1. העברתי את הנוזלים, שהצטברו בקערת הסטייקים, למחבת עם רוטב היין.
2. הנחתי בצלחת הגשה מספר פרוסות תפוחי אדמה קריספיות.
3. הנחתי לצידן כף הגשה של קרם תרד.
4. הנחתי פרוסת סטייק צרובה במחבת, ומזגתי עלייה שתי כפות רוטב יין

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תרד מוקרם; רוטב מחבת; תפוח אדמה קריספי בתנור

19.11.2021

מרק מינסטרונה קליל

תאריך הכנה: 19.11.2021

הגשתי את המרק מניסטרונה כמנה ראשונה בארוחה איטלקית כבדה. זוהי גרסה קלילה עם ירקות בלבד, וללא קטניות וללא פסטה. המרק עשיר בניחוח טימין, ומתאים להגשה עם ברוסקטה.

מרכיבים / תוספות

- 2 תפוחי אדמה קצוצים לקוביות קטנות (כ 1 ס"מ).
- 2 גזרים קצוצים לקוביות קטנות (כ 1 ס"מ).
- 2 בצלים קצוצים לקוביות קטנות (כ 1 ס"מ).
- 2 רצועות סלרי קצוצות לקוביות קטנות (כ 1 ס"מ).
- 2 קישואים קצוצים לקוביות קטנות (כ 1 ס"מ).
- 2 שיני שום קצוצים דק.
- 1 עגבנייה קלופה, ללא גרעינים קצוצה דק.
- 1 ליטר ציר ירקות.
- 3 גבעולי טימין.
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם.

הכנה והערות

1. טיגנתי את קוביות תפוחי האדמה, הגזר, הסלרי והבצל על להבה בינונית, במשך כ 8 דקות.
2. הוספתי את השום והעגבניות, והמשכתי לטגן במשך 2 דקות.
3. הוספתי את שאר המצרכים, הבאתי את הנוזלים לרתיחה, ובישלתי, בביעבוע, במשך 15 דקות, עד שהירקות התרככו.
4. הוצאתי את גבעולי הטימין, תיקנתי תיבול והגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרק מינסטרונה

19.11.2021

פנקוטה עם רוטב תות שדה

תאריך הכנה: 19.11.2021

לקינוח ארוחת שישי הכנתי פנקוטה, קינוח איטלקי המכיל שמנת מתוקה, ג'לטין וסוכר. על הפנקוטה מזגתי רוטב תות שדה חמצמץ, שהכנתי מתות שדה טרי, לימון וסוכר.

מרכיבים / תוספות

פנקוטה

- 3 גרם ג׳לטין
- 15 גרם מים
- 250 גרם שמנת מתוקה
- 50 גרם סוכר לבן
- 1 כפית מחית וניל.

רוטב תות שדה

- 8 יחידות תות שדה.
- 2 כפות סוכר.
- כף לימון.

הכנה והערות

הכנתי את הפנקוטה

1. ערבבתי את הג'לטין עם המים, וקיררתי במקרר 15 דקות עד שנוצרה מסת ג'לטין.
2. הבאתי את השמנת המתוקה והסוכר לרתיחה.
3. הסרתי מהאש, וערבבתי לסיר את כפית מחית הוניל.
4. הוספתי לסיר את מסת הג'לטין, וערבבתי היטב עד שכל מסת הג'לטין נמסה.
5. העברתי את התערובת לקערות הגשה, כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי למקרר, ל 4 שעות.

הכנתי רוטב תות שדה

1. טחנתי בבלנדר את כל המצרכים.

הגשת את הפנקוטה עם רוטב תות שדה

1. מזגתי כף רוטב תות שדה על הפנקוטה והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ג'לטין

13.11.2021

עוף ותפוחי אדמה בתנור

תאריך הכנה: 13.11.2021

כרעי עוף ותפוחי אדמה צלויים בתנור. תיבלתי את העוף ותפוחי האדמה בתערובת תבלינים יבשים. צליתי את העוף ותפוחי האדמה בתנור וקיבלתי עוף קריספי ועסיסי עם תפוחי אדמה מתובלים.

מרכיבים / תוספות

לעוף ותפוחי אדמה בתנור

- 4 כרעי עוף עם העור.
- 6 תפוחי אדמה קלופים, חתוכים לקוביות בגודל 4 ס"מ.

תערובת תבלינים לעוף בתנור

- 1 כף מלח.
- 1 כף פלפל שחור גרוס.
- 2 כפות שום גבישי.
- 1 כף אבקת בצל.
- 2 כפות פפריקה מעושנת.
- 1 כף פטרוזיליה יבשה.

הכנה והערות

בישול מקדים של קוביות תפוחי האדמה

1. שמתי בסיר את קוביות תפוחי האדמה, וכיסיתי אותם במים.
2. הוספתי כפית מלח, והבאתי לרתיחה על להבה בינונית.
3. כאשר המים רתחו, סיננתי את תפוחי האדמה, ושטפתי אותם היטב.
4. ייבשתי את תפוחי האדמה, עם מגבת.
5. תיבלתי את קוביות תפוחי האדמה ב 2 כפיות מתערובת התבלינים.

הכנת כרעי העוף ותפוחי האדמה לצלייה בתנור

1. ייבשתי היטב את כרעי העוף עם מגבת נייר.
2. הרמתי בעדינות את העור מצדי כרעי העוף.
3. הכנסתי כפית וחצי מתערובת התבלינים מתחת לעור, ומרחתי על בשר העוף.
4. כיסיתי היטב את בשר העוף המתובל עם עור העוף.
5. הכנתי באופן דומה את כל כרעי העוף

צליית העוף ותפוחי אדמה בתנור

1. חיממתי תנור לחום 205 מעלות בטורבו.
2. פיזרתי את תפוחי האדמה על תבנית אפיה.
3. שמתי מעל תפוחי האדמה רשת צלייה, ועליה את כרעי העוף (הקפדתי שיישאר מעט רווח בין כרעי העוף).
4. הכנסתי את התבנית לתנור החם ל 30 דקות.
5. הוצאתי את התבנית, והרטבתי מעט את כרעי העוף בנוזלי הצלייה, שהצטברו בתחתית התבנית.
6. החזרתי את התבנית, עם העוף ותפוחי האדמה לתנור, והמשכתי לצלות כ 15 דקות נוספות (עד ששוקי העוף הגיעו לטמפרטורה פנימית של 74 מעלות).
7. הוצאתי את התבנית מהתנור, כיסיתי בנייר כסף מחורר, והשארתי לנוח כ 10 דקות.

הגשת העוף ותפוחי האדמה בתנור.

1. הנחתי בצלחת מספר קוביות תפוחי אדמה.
2. שמתי לצד תפוחי האדמה כרע עוף.
3. הגשתי עם באגט קלוי וסלט ירוק.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוף שלם צלוי

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-04

פריטים 331-355 מתוך 508

12.11.2021

מוס שוקולד לבן עם תות שדה

תאריך הכנה: 12.11.2021

קינוח הכולל מוס שוקולד לבן בכוס עם קוביות תות שדה חמצמץ מעל. הכנתי את המוס שוקולד לבן עם מעט ג'לטין, וקיבלתי מוס שוקולד לבן יציב ואווירי.

מרכיבים / תוספות

למוס שוקולד לבן

- 200 גרם שוקולד לבן חתוך לקוביות.
- 600 סמ"ק שמנת מתוקה להקצפה.
- 4 גרם ג'לטין.
- 20 גרם מים.

לעיטור המוס שוקולד הלבן

- 6 יחידות תות שדה חתוכות לרבעים.

הכנה והערות

הכנתי מוס שוקולד לבן

1. ערבבתי את הג'לטין עם המים הקרים והנחתי במקרר עד שנוצרה מסת ג'ילטין (כ- 10 דקות).
2. שמתי בערה את קוביות השוקולד הלבן.
3. חיממתי בסיר 200 סמ"ק שמנת מתוקה, עד לסף רתיחה.
4. מזגתי את השמנת המתוקה החמה וערבבתי עם כף עד שהשוקולד הומס לחלוטין.
5. המתנתי עד שתערובת השמנת והשוקולד הלבן תתקרר לטמפרטורה של 50 מעלות.
6. הוספתי את מסת הג'לטין לסיר, וערבבתי עד שמסת הג'לטין נמסה בתערובת.
7. השארתי בטמפרטורת חדר עד שהתערובת התקררה לטמפרטורה של כ 30 מעלות.
8. שמתי בערת המיקסר את יתרת השמנת המתוקה.
9. הקצפתי לקצפת במרקם יוגורט.
10. קיפלתי לקצפת את תערובת השוקולד והג'לטין.
11. העברתי את הבלילה לכוסות הגשה.
12. ציננתי במקרר במשך 4 שעות.

הגשתי את המוס שוקולד לבן.

1. הוצאתי את הכוסות עם המוס שוקולד לבן מהמקרר.
2. שמתי מעל מספר קוביות תות שדה, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס; ג'לטין

12.11.2021

רביולי סלק במילוי ריקוטה ובציפוי אבן יוגורט מגורדת

תאריך הכנה: 12.11.2021

רביולי אדום, מסלק, במילוי גבינת ריקוטה מצופה בפירורי אבן לבנה מגורדת. חגיגת טעמים מתוקים, מהרביולי סלק, עם חמיצות עדינה של אבן היוגורט. שילוב של מנה מהמטבח האיטלקי עם מרכיב מהמטבח הערבי.

מרכיבים / תוספות

בצק רביולי אדום

- 1 סלק מבושל מקולף (מוואקום).
- כוס קמח.
- שתי ביצים.
- 1/2 כפית מלח.

מילוי לרביולי

- 150 גרם גבינת ריקוטה.
- 1 כפית טימין טרי.
- 1/2 כפית אורגנו יבש.

לעיטור הרביולי

- 150 גרם אבן יוגורט מגורדת.
- עלי מיקרו אמרנטוס.
- 50 גרם חמאה.

הכנה והערות

הכנתי בצק פסטה לרביולי

1. טרפתי את הביצים.
2. שמתי את הסלק בבלנדר עם להב חיתוך, וטחנתי למחית.
3. הוספתי את הקמח והמלח לבלנדר, והפעלתי את המכונה.
4. הוספתי 1/3 מבלילת הביצים.
5. המשכתי לערבל עד שנוצר מרקם פירורי כמו של פרמזן מגורדת.
6. המשכתי לערבב והוספתי בהדרגה מהבלילה, כפית כל פעם, עד שנוצרו פירורים בגודל של קוסקוס, וכאשר מחצתי חלק מהבצק הוא מתגבש ליחידה מוצקה.
7. גיבשתי את הבצק לכדור, ולשתי ידנית במשך חמש דקות עד שהבצק אלסטי ובעת לחיצה עם שתי אצבעות הבצק לא נקרע.
8. כיסיתי את הבצק בניילון נצמד, והנחתי למשך לילה במקרר.

הכנתי את הרביולי

1. ערבבתי את כל חומרי המלית
2. רידדתי את הבצק במכונת פסטה באופן הבא:
    1. פתחתי את מכונת הפסטה לגודל הגדול ביותר.
    2. רידדתי את הבצק במכונה.
    3. קיפלתי לשתי שכבות.
    4. העברתי שוב במכונה כאשר הצד המקופל מאחור.
    5. רידדתי 10 פעמים עד ששמעתי קול "פיצוץ חזק" בסוף הרידוד.
    6. העברתי את מכונת הפסטה לגודל הבא והמשכתי ברידוד. (לא לקפל את הבצק). רידדתי פעם אחת בכל גודל.
    7. המשכתי עד שהבצק היה מעט שקוף.
3. מילוי רביולי הגבינות
    1. קימחתי תבנית שקעים ייעודית לרביולי והנחתי עליה עלה אחד של בצק.
    2. מילאתי את השקעים במילוי וכיסיתי בעלה נוסף של בצק.
    3. עברתי עליו בעזרת מערוך. והפרדתי את הרביולי.

בישלתי את הרביולי

1. הרתחתי בסיר מים רותחים עם מלח.
2. בישלתי את רביולי במשך כ 4 דקות.

3. הוצאתי את רביולי הגבינות בעזרת מסננת והעברתי למסננת.

הגשתי את הרביולי

1. המסתי חמאה במחבת ובישלתי מספר דקות עד צבע החמאה היה ענברי מעט.
2. הנחתי בצלחת הגשה 5 יחידות רביולי.
3. מזגתי על הרביולי מעט חמאה.
4. קישטתי מסביב לרביולי במספר עלי מיקרו אמרנטוס.
5. פיזרתי על הרביולי מעט אבן יוגורט מגורדת.
6. הגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה טרייה; פסטה - עקרונות הכנה

12.11.2021

חזה עוף ממולא בתרד על מצע קרם פלפלים

תאריך הכנה: 12.11.2021

פרוסות חזה עוף ממולא בתרד מוקרם. עטפתי את את פרוסות חזה העוף הממולא בניילון נצמד, ובישלתי במים רותחים. הסרתי את הניילון, וצרבתי את החזה העוף הממולא. הגשתי את חזה העוף הממולא על קרם פלפלים אדומים.

מרכיבים / תוספות

תרד מוקרם למילוי חזה העוף

- 200 גרם תרד תורכי.
- 1/2 בצל קטן קצוץ דק.
- 2 שיני שום קצוץ דק.
- 1 כף חמאה.
- 1 כף קמח.
- 250 סמ"ק שמנת מתוקה 38%.
- פלפל לבן, אגוז מוסקט טחון ומלח.

לחזה עוף ממולא

- 6 פרוסות חזה עוף.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס.

לקרם פלפלים אדומים.

- 3 פלפלים אדומים (גמבה).

הכנה והערות

הכנתי תרד מוקרם למילוי חזה העוף

1. שמתי בסיר מים והרתחתי.
2. הוספתי את התרד ובישלתי במשך 2 דקות, עד שהתרד התרכך, ושינה צבעו לירוק כהה.
3. הוצאתי את התרד לקערה עם מי קרח.
4. סיננתי את התרד, וסחטתי היטב מעודפי נוזלים (יש הרבה נוזלים בתרד יש לסחוט אותם טוב ובסיום להיעזר במגבת).
5. קצצתי את התרד גס.
6. המסתי במחבת את החמאה.
7. טיגנתי את הבצל בחמאה עד שהבצל הפך לשקוף.
8. הוספתי את השום, וטיגנתי במשך כדקה.
9. הוספתי את הקמח, וערבבתי היטב.
10. הוספתי את השמנת המתוקה והתבלינים, ובישלתי כ 5 דקות עד שהרוטב הסמיך.
11. הסרתי מהכיריים, והוספתי את התרד הקצוץ.

הכנתי את חזה העוף הממולא

1. פרסתי ניילון נצמד, ושמתי עליו שתי פרוסות חזה עוף צמודות.
2. תיבלתי את פרוסות חזה העוף במלח ופלפל, ומרחתי עליהם 2 כפות קרם תרד.
3. גלגלתי את חזה העוף לגלילה (כמו סושי), ועטפתי היטב עם ניילון נצמד.
4. במהלך גלגול הגלילה: הקפדתי להדק היטב את הגלילה, להוציא את כל האוויר, ולעטוף עם מספר שכבות ניילון נצמד.
5. גלגלתי באופן דומה את כל פרוסות חזה העוף.
6. מילאתי סיר גדול במים, והבאתי לרתיחה.
7. שמתי בסיר את גלילות חזה העוף, העטופות בניילון נצמד, ובישלתי במשך 10 דקות.
8. הוצאתי את גלילות חזה העוף מהמים, והנחתי להן להצטנן

הכנתי קרם פלפלים אדומים

1. חיממתי את התנור ל -220 מעלות צלזיוס
2. צליתי את הפלפלים בתנור עד שהקליפות התחילו להשחיר – כ 40 דקות.
3. הוצאתי מהתנור, והנחתי בצד בשקית, עד שהפלפלים התקררו מספיק לטיפול (אך עדיין חם) – כ 20 דקות.
4. קילפתי את הפלפלים.

5. הקפדתי לא להשאיר גרעיני פלפל – הם נותנים טעם מר.
6. טחנתי את הפלפל בבלנדר עד לקבלת תערובת חלקה.
7. תיבלתי במעט מלח לפי הטעם.

טיגנתי את החזה עוף ממולא

1. הוצאתי את הניילון הנצמד מגלילות חזה העוף, וייבשתי אותן עם מגבת נייר.
2. המסתי מעט חמאה במחבת, והשחמתי את גלילות העוף מכל הצדדים.
3. הוצאתי את גלילות העוף לקערה, כיסיתי עם נייר כסף מחורר, והנחתי לנוח 5 דקות.

הגשתי את החזה עוף ממולא

1. חיממתי את קרם הפלפלים במיקרו.
2. חתכתי את גלילות חזה העוף לפרוסות (כמו סושי).
3. הנחתי בצלחת מעט קרם פלפלים, ועליו מספר פרוסות חזה עוף ממולא.
4. עיטרתי במעט טימין.
5. הגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תרד מוקרם

05.11.2021

צלי בקר בקארי מסמאן

תאריך הכנה: 05.11.2021

קארי מסמן הינה תערובת תבלינים מהמטבח התאילנדי. תערובת קארי מסמאן מושפעת מהמטבח ההודי. במתכון הוספתי את תערובת הקארי מסמאן לצלי בקר עם חלב קוקוס, וקיבלתי מנה מדהימה עשירה בטעמים.

מרכיבים / תוספות

לצלי בקר בקארי מסמאן

- 2.5 ק"ג צלי כתף (מספר 5) חתוך לפרוסות במשקל 100-150 גרם כל אחת.
- 70 גרם מחית קארי מסמאן.
- 2 בצלים גדולים קצוצים לקוביות.
- 4 גבעולי סלרי חתוכים לרצועות.
- 6 שיני שום חצויים.
- 5 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ גס.
- 2 גבעולי למון גראס קצוצים גס.
- 4 עלי דפנה.
- 2 כוכבי אניס.
- 1 כף זרעי כוסברה כתושים.
- 1 כף זרעי הל כתושים.
- 1 כף זרעי כמון כתושים.
- 500 סמ"ק ציר ירקות.
- 500 סמ"ק קרם קוקוס.
- 8 תפוחי אדמה קלופים, וחצויים.
- 2 כפות קורנפלור.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס טרי.

אורז מאודה (תוספת לצד צלי הבקר בקארי מסמאן)

- 1 ליטר ציר ירקות.
- 500 סמ"ק אורז בסמטי.
- 1.2 כפיות מלח (אני מכין ציר ירקות ללא מלח. אם ציר הירקות היה מלוח הייתי משמיט את המלח).

הכנה והערות

צלי בקר בקארי מסמאן

השחמת פרוסות הבשר

1. הוצאתי את הבשר מהמקרר, והנחתי לו להגיע לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את הבשר בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס.
3. חיממתי מעט שמן בסיר על להבה גבוהה, עד שהשמן החל מעט לעשן.
4. השחמתי את הבשר בסיר, והעברתי לקערה (השחמתי את הבשר בשני סבבים).

הכנת רוטב קארי מסמאן

1. הנמכתי את הלהבה לחום בינוני, והוספתי לסיר את הבצל והסלרי.
2. פיזרתי על הירקות מעט מלח, וטיגנתי אותם, תוך ערבוב, עד שהבצל הפך שקוף.
3. הוספתי את שיני השום והג'ינג'ר, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, כדקה.
4. הוספתי את מחית הקארי מסמאן, זרעי הכוסברה, זרעי ההל וזרעי הכמון, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, עד שריח התבלינים עלה מהסיר (כ-3 דקות).
5. הוספתי לסיר את ציר הירקות, קרם הקוקוס, עלי הדפנה וכוכבי האניס, ערבבתי היטב והבאתי לרתיחה.
6. החזרתי את פרוסות הבשר, עם הנוזלים בקערה, לסיר.
7. הנמכתי את להבת הגז, ובישלתי על אש נמוכה, בביעבוע עדין, במשך 4 שעות.
8. כיביתי את להבת הגז, והשארתי את הסיר מכוסה עד כשעה לפני הארוחה (אם הייתי מכין מראש הייתי מעביר את הסיר למקרר).

השלמת בישול צלי הבקר בקארי מסמאן

1. כשעה לפני הארוחה, הוצאתי את חלקי הבשר לקערה, וסיננתי את הרוטב דרך מסננת דקה.
2. החזרתי את הרוטב לסיר והוספתי את תפוחי האדמה.
3. הבאתי את הרוטב לרתיחה, הנמכתי את להבת הגז, ובישלתי בביעבוע כ 30 דקות.
4. המסתי את הקורנפלור במעט מים קרים.
5. הוספתי את הקורנפלור לסיר תוך ערבוב הרוטב ובישלתי מעט עד שהרוטב הסמיך.
6. החזרתי את הבשר לסיר עם הרוטב והמשכתי לבשל כ 15 דקות, עד שפרוסות הבשר התחממו.

אורז מאודה (תוספת לצד צלי הבקר בקארי מסמאן)

1. שמתי את ציר הירקות בסיר והבאתי לרתיחה.
2. הוספתי את האורז והמלח, הנמכתי את להבת הגז, ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.

3. לאחר 20 דקות כיביתי את להבת הגז והשארתי את הסיר מכוסה.
4. לאחר 10 דקות ערבבתי מעט את האורז וכיסיתי שוב עד לארוחה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; אורז מאודה - שיטת הכנה; ציר ירקות

04.11.2021

מק אנד צ'יז

תאריך הכנה: 04.11.2021

ארוחת מק אנד צ'יז (מקרוני עם גבינה), ארוחה בסגנון אמריקאי קלה להכנה ומדהימה. למק אנד צ'יז בישלתי פסטה אפיתי אותה בתנור עם רוטב בשמל וגבינות.

מרכיבים / תוספות

- 1 חבילה פסטה פנה.
- 100 גרם חמאה.
- 100 גרם קמח.
- 1 ליטר חלב.
- 250 גרם גבינת צ'דר מגורדת.
- 150 גרם גבינת פרמזן מגורדת.
- 100 גרם תערובת גבינות שהיו לי במקרר (עמק, מוצרלה וכו').
- 1 כפית אבקת שום.
- 1/4 כפית צ'ילי גרוס.
- מלח ופלפל שחור גרוס טרי.
- 3 כפות פירורי לחם מתובלים.

הכנה והערות

הכנתי רוטב בשמל עם גבינות

1. המסתי את החמאה בסיר קטן.
2. הוספתי את הקמח לרביכה, ובישלתי תוך ערבוב במשך 4 דקות.
3. הוספתי חלב לסיר, מעט כל פעם, ובישלתי, תוך ערבוב.
4. חיכיתי שהרוטב יגיע לרתיחה עדינה לפני הוספה נוספת של חלב.
5. לאחר שהוספתי את כל החלב, המשכתי לבשל את הרוטב במשך כ 15 דקות, תוך ערבוב.
6. הוספתי את הגבינות והתבלינים, והמשכתי לבשל, תוך ערבוב, עד שהגבינות נמסו.
7. תיקנתי תיבול.
8. בישלתי את הספגטי לפי הוראות ההכנה.
9. שמתי את הספגטי בתבנית.
10. שפכתי את הרוטב על ספגטי.
11. פיזרתי מעל את פירורי הלחם.
12. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 179 מעלות במשך 40 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה - עקרונות הכנה; רוטב בשמל

03.11.2021

מוקפץ אסיאתי

תאריך הכנה: 03.11.2021

חזה עוף מוקפץ אסיאתי עם ירקות. מנה קלה להכנה ודלת שומן הכוללת רצועות חזה עוף מוקפצות בווק עם מגוון ירקות ותיבול אסיאתי. מוקפץ אסיאתי קלאסי.

מרכיבים / תוספות

- 1.5 ק"ג חזה עוף חתוך לרצועות.
- 1 בצל חתוך לרצועות.
- 1 פלפל אדום (גמבה) חתוך לרצועות.
- 1 פלפל חריף ירוק קצוץ.
- 4 באק צוי, חתוכים לרבעים.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ.
- 1 כף יין שאוסין.
- 2 כפות רוטב סויה כהה.
- 2 כפות רוטב פאד תאי.

הכנה והערות

1. חיממתי שמן בווק על להבה גבוהה.
2. הקפצתי מחצית מרצועות חזה העוף בווק, עד שהפכו לבנים, והעברתי לקערה.
3. הקפצתי באופן דומה את המחצית השנייה של רצועות חזה העוף, והעברתי לקערה.
4. הוספתי לווק מעט שמן וטיגנתי תוך הקפצה את הבצל במשך 3 דקות.
5. הוספתי לווק את הפלפלים, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 3 דקות.
6. הוספתי לווק את החלק הלבן של הבאק צ'וי, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כ 2 דקות.
7. הוספתי לווק את החלק הירוק של הבאק צ'וי, וטיגנתי תוך הקפצה במשך כדקה.
8. החזרתי את העוף, עם הנוזלים בקערה, לווק.
9. הוספתי את הרטבים, מלח ופלפל וערבבתי היטב.
10. תיקנתי תיבול והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

30.10.2021

פרגיות במחבת מוקפצות עם ירקות

תאריך הכנה: 30.10.2021

הכנתי את הפרגיות במחבת מנתחי ירכי עוף, שטיגנתי עם ירקות ותיבול אסיאתי. מנה מדהימה, קלה להכנה שניתן לגוון על ידי שינוי הירקות ו/או הרטבים.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג ירכי עוף ללא עור ועצמות חתוכים לקוביות בגודל ביס.
- 2 בצלים גדולים פרוסים.
- 3 גזרים פרוסים.
- 1 פלפל אדום (גמבה) פרוס.
- 2 ראשי ברוקולי מופרדים.
- 3 שיני שום קצוצות.
- 2 ס"מ שורש ג'נג'יר קצוץ.
- 1 כף פפריקה מתוקה.
- 1/4 כפית צ'ילי גרוס.
- 3 כפות רוטב טריאקי.
- 2 כפות רוטב סויה כהה.
- 1 כף רכז רימונים.
- 1 כף קורנפלור.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

טיגון נתחי הפרגית במחבת.

1. פיזרתי על נתחי הפרגית מלח, פלפל שחור וקורנפלור.
2. חיממתי מעט שמן קנולה במחבת גדולה על אש גבוהה.
3. טיגנתי את נתחי הפרגית במחבת עד שהשחימו.
4. העברתי את נתחי הפרגית מהמחבת לקערה.

הקפצת הירקות.

1. הוספתי מעט שמן למחבת.
2. הוספתי את הבצל, גזר ופלפל למחבת, ופיזרתי עליהם מעט מלח.
3. טיגנתי את הירקות תוך הקפצה עד שהבצל הפך שקוף.
4. הוספתי למחבת את השום והג'ינג'ר, וטיגנתי תוך הקפצה במשך 2-3 דקות, עד שריח השום התפשט.
5. הוספתי למחבת את הפפריקה והצ'ילי, וטיגנתי תוך הקפצה 1 דקה.

ערבוב הפרגיות עם הירקות

1. העברתי את הפרגיות למחבת, ביחד עם הנוזלים שנצטברו בקערה.
2. ערבבתי היטב את הירקות והפרגיות במחבת.
3. הוספתי את הטריאקי, סויה ורכז הרימונים, ובישלתי תוך ערבוב כדקה.
4. הנמכתי את עוצמת הכיריים לבינוני נמוך, כיסיתי את המחבת, ובישלתי כ 15 דקות.
5. הוספתי את הברוקולי ובישלתי במשך 5 דקות.
6. תיקנתי תיבול, והגשתי עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

29.10.2021

קיש בצל

תאריך הכנה: 29.10.2021

קיש בצל מבצק פריך, ממולא בבצל מקורמל. לפני אפיית קיש הבצל אפיתי את הבצלים עם סוכר ורוטב בלסמי. השילוב של הסוכר והחומץ הבלסמי הניב קיש בצל מתוק עם חמיצות קלה.

מרכיבים / תוספות

בצק פריך לקיש בצל

- 150 גרם קמח.
- 100 גרם חמאה קרה ללא מלח, חתוכה לקוביות.
- 5 גרם מלח.
- 10 גרם מים קרים.

רויאל לקיש בצל

- 250 מ"ל שמנת מתוקה.
- 1 ביצה L.
- 1/2 כפית מלח.
- 2 כפות קמח לבן.

בצל מקורמל לקיש בצל

- 2 בצלים סגולים
- 30 סמ"ק שמן זית
- 30 סמ"ק רוטב בלסמי
- 1/2 כף סוכר
- קורט מלח
- קורט פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

בצק פריך לקיש בצל

1. ערבבתי במיקסר במהירות גבוהה את כל החומרים מלבד המים, עד שקיבלתי פירורים דקים.
2. הוספתי את המים וערבבתי עד שנוצר בצק.
3. עטפתי את הבצק בניילון נצמד והעברתי למקרר ל4 שעות.

בצל מקורמל לקיש בצל

1. חיממתי תנור ל-200 מעלות.
2. קילפתי את הבצלים, וחציתי אותם לאורכם.
3. סידרתי את הבצלים בתבנית, כשצדם החתוך פונה כלפי מעלה.
4. ערבבתי היטב את השמן, הרוטב הבלסמי, הסוכר והתבלינים עד שהסוכר כמעט נמס. ובעזרת כפית הזלפתי את הרוטב על הבצלים.
5. כיסיתי בנייר אפייה, ולאחר מכן בנייר אלומיניום (הכיסוי לא צריך להיות אטום), ואפיתי במשך 30 דקות.
6. הוצאתי מהתנור, הסרתי את הכיסוי והפכתי את הבצלים.
7. אפיתי במשך 20 דקות נוספות.
8. הוצאתי מהתנור, והנחתי לבצלים להצטנן בטמפרטורת חדר.

הכנת בצק קיש הבצל

1. רידדתי את הבצק הקר, בין שני דפי אפיה, לעובי חצי ס"מ.
2. הצמדתי את הבצק לשולי רינג בגודל 20 ס"מ, ובעזרת סכין חתכתי שאריות בצק.
3. החזרתי את הבצק למקרר לחצי שעה.

אפיית קיש הבצל

1. חיממתי תנור לחום 170 מעלות טורבו.
2. חתכתי את הבצלים המקורמלים לרצועות גסות, והנחתי שכבה בתוך הבצק.
3. ערבבתי את חומרי הרויאל, ושפכתי על הירקות.
4. אפיתי בתנור 40 דקות עד שהמילוי יציב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קיש; בצק פריך; בצל מקורמל ברוטב בלסמי

29.10.2021

קיש בטטה פרווה

תאריך הכנה: 29.10.2021

קיש בטטה מבצק פריך, ממולא בפרוסות בטטה רכות. לפני אפיית קיש הבטטה ריככתי מעט את הבטטה במיקרוגל. משיקולי כשרות החלפתי את החמאה במרגרינה, ואת השמנת המתוקה בשמנת סויה.

מרכיבים / תוספות

בצק פריך לקיש בטטה

- 150 גרם קמח.
- 100 גרם מרגרינה לאפייה קרה ללא מלח, חתוכה לקוביות.
- 5 גרם מלח.
- 1/4 כפית קינמון.
- 10 גרם מים קרים.

רויאל לקיש בטטה

- 250 מ"ל שמנת לבישול על בסיס סויה.
- 1 ביצה L.
- 1/2 כפית מלח.
- 2 כפות קמח לבן.

מילוי לקיש בטטה

- 1 בטטה.

הכנה והערות

בצק פריך לקיש בטטה

1. ערבבתי במיקסר במהירות גבוהה את כל החומרים מלבד המים, עד שקיבלתי פירורים דקים.
2. הוספתי את המים וערבבתי עד שנוצר בצק.
3. עטפתי את הבצק בניילון נצמד והעברתי למקרר ל4 שעות.

מילוי לקיש בטטה

1. ריככתי את הבטטה במיקרוגל במשך 6 דקות.
2. קילפתי את הבטטה, וחתכתי לקוביות.

הכנת בצק קיש הבטטה

1. רידדתי את הבצק הקר, בין שני דפי אפיה, לעובי חצי ס"מ.
2. הצמדתי את הבצק לשולי רינג בגודל 20 ס"מ, ובעזרת סכין חתכתי שאריות בצק.
3. החזרתי את הבצק למקרר לחצי שעה.

אפיית קיש הבטטה

1. חיממתי תנור לחום 170 מעלות טורבו.
2. הנחתי בתוך הבצק שכבה של קוביות בטטה.
3. ערבבתי את חומרי הרויאל, ושפכתי על קוביות הבטטה.
4. אפיתי בתנור 40 דקות עד שהמילוי יציב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קיש; בצק פריך

29.10.2021

עוגת תפוזים בחושה עם קרם תפוזים

תאריך הכנה: 29.10.2021

פרוסת עוגת תפוזים בחושה לחה, ועליה קרם תפוזים מתוק. הרטבתי את עוגת התפוזים עם סירופ סוכר, וקישטתי את המנה עם דובדבן מסוכר. קינוח פרווה מדהים.

מרכיבים / תוספות

עוגת תפוזים בחושה

- 180 גרם ביצים.
- 150 גרם סוכר.
- 100 גרם שמן קנולה.
- 110 גרם מיץ תפוזים טרי.
- גרידה מ-1 תפוז.
- 100 גרם רסק תפוחים.
- 6 גרם אבקת אפייה.
- 170 קמח עוגות.
- 100 מ"ל מים.
- 100 גרם סוכר.

לקרם תפוזים

- 3 גרם ג׳לטין
- 15 גרם מים.
- 150 גרם מיץ תפוזים טרי.
- 160 גרם ביצים (3 ביצים לארג').
- 200 גרם סוכר.
- 250 גרם מחמאה.

לקישוט

- דובדבן מסוכר

הכנה והערות

עוגת תפוזים בחושה

1. חיממתי תנור ל 160 מעלות במצב אפיה (לא טורבו).
2. הקצפתי במיקסר במהירות גבוהה את ביצים והסוכר, במשך 5 דקות, עד שקיבלתי תערובת תפוחה.
3. הנמכתי את מהירות המיקסר לבינונית, והזלפתי פנימה את השמן, עד שכל השמן נטמע בבלילת הביצים.
4. הוספתי את מיץ התפוזים, רסק התפוחים וגרידת הלימון, וערבלתי המשך 30 שניות.
5. ערבבתי בערה את קמח העוגות ואבקת האפייה, והוספתי לקערת המיקסר.
6. ערבבתי ידנית, עם לקקן עד שקיבלתי תערובת הומוגנית.
7. מעבירים את הבלילה לתבנית אינגליש.
8. אפיתי במשך 45-35 דקות, עד שקיסם, שננעץ במרכז העוגה, יצא עם פירורים לחים.
9. הנחתי לעוגה להצטנן מעט בטמפרטורת חדר.
10. בזמן שהעוגה הצטננה, בישלתי בלהבה בינונית גבוהה את המים והסוכר עד שהסוכר נמס והסירופ הגיע לרתיחה.
11. יצקתי את הסירופ החם באיטיות מעל העוגה החמה.
12. השארתי בטמפרטורת חדר עד להגשה.

קרם תפוזים

1. ערבבתי את הג'לטין והמים, והנחתי במקרר 15 דקות, עד שנוצרה מסת ג'לטין.
2. טחנתי את הביצים עם מיקסר מוט.
3. הנחתי בסיר את מיץ התפוזים, הסוכר והביצים, ובישלתי על אש נמוכה תוך ערבוב עד שהבלילה הסמיכה והגיעה לטמפרטורה של 82 מעלות.
4. הורדתי את הסיר מהאש.
5. הוספתי לבלילה החמה את מסת הג'לטין, וערבבתי עד שכל הג'לטין נמס.
6. המתנתי עד שהבלילה התקררה לטמפרטורה של 50 מעלות.
7. הוספתי את המחמאה וטחנתי עם מיקסר מוט.
8. כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי למקרר למספר שעות.

הגשת עוגת תפוזים בחושה עם קרם תפוזים.

1. ערבלתי היטב את הקרם, כדי להחזיר את המרקם החלק, והעברתי לשקית זילוף.
2. פרסתי פרוסת עוגת תפוזים, וקרצתי ממנה עיגול בצורת דיסקית.
3. הנחתי את הדיסקית על צלחת הגשה, והזלפתי מקרם התפוז.
4. עיטרתי עם דובדבן מסוכר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם פרי; עוגה בחושה

23.10.2021

קוביות חזה עוף מוקפץ עם אורז מטוגן

תאריך הכנה: 23.10.2021

קוביות חזה עוף מוקפץ בווק עם ירקות ואורז מיום אתמול. תיבול ים תיכוני עם נגיעות אסיאתיות. ארוחה שאריות מהירה וטעימה. אחת הדרכים המומלצות לנצל שאריות אורז מיום אתמול.

מרכיבים / תוספות

לקוביות חזה עוף מוקפץ

- 600 גרם חזה עוף חתוך לקוביות בגודל ביס.
- 1 כפית מלח.
- 5 כפות שמן קנולה.
- 1/2 כפית פפריקה מתוקה.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.

תוספות לקוביות חזה עוף מוקפץ

- 2 כוסות אורז מבושל קר שהכנתי יום לפני למנה בלוטין עוף בתיבול ים תיכוני.
- 1 בצל חתוך לרצועות דקות.
- 1 גזר קלוף חתוך לרצועות דקות.
- 1 פלפל אדום מתוק (גמבה) חתוך לרצועות דקות.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'יר טרי קצוץ.
- 2 כפות רוטב סויה בהיר.
- 1 כף רוטב סויה כהה.

הכנה והערות

1. ערבבתי את קוביות חזה העוף עם שמן הקנולה, המלח, הפלפל והפפריקה המתוקה, והשארתי חצי שעה למיזוג טעמים.
2. חיממתי מעט שמן בווק על אש גבוהה.
3. הקפצתי את קוביות חזה העוף בווק, עד שקוביות חזה העוף השחימו, והיו כמעט מוכנות (כ 5 דקות).
4. העברתי את קוביות חזה העוף המוקפץ לקערה.
5. הנמכתי את חום הכיריים לבינוני גבוה, והוספתי מעט שמן לווק.
6. הקפצתי בווק את רצועות הבצל, הגזר והפלפל, עד שהבצל הפך שקוף (כ 4 דקות).
7. הוספתי לווק את השום והג'ינג'ר, והקפצתי כשתי דקות עד שריח השום התפשט.
8. העברתי את הירקות לקערה עם קוביות חזה העוף המוקפץ.
9. הגבהתי את הכיריים לחום גבוה, והוספתי מעט שמן לווק.
10. הוספתי לווק את האורז המבושל והקפצתי במשך כ 3 דקות.
11. החזרתי את קוביות חזה העוף והירקות לווק (עם הנוזלים בקערה).
12. הוספתי את רוטב הסויה והקפצתי מספר דקות.
13. הסרתי מהאש והשארתי מכוסה 5 דקות לפני ההגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה; אורז מטוגן

22.10.2021

קציצות בשר בסגנון אסיאתי

תאריך הכנה: 22.10.2021

קציצות בשר בתיבול אסיאתי, מטוגנות ומבושלות ברוטב אסיאתי. קציצות הבשר הוגשו כמנה ראשונה עם רצועות באק צ'וי. קציצות הבשר עשירות בטעמים דומיננטיים.

מרכיבים / תוספות

לקציצות הבשר

- 500 גרם בשר בקר טחון.
- 1/2 בצל קצוץ דק.
- 2 כפות פטרוזיליה קצוצה דק.
- 3 שיני שום קצוצים דק.
- 1 כף שורש ג'ינג'ר קצוץ דק.
- 1 כפית סוכר.
- 1/4 כפית צ'ילי יבש גרוס.
- 1 כף קורנפלור.
- 1 כף רוטב פאד תאי.

לרוטב לקציצות הבשר

- 2 כפות רוטב פאד תאי
- ½ כוס ציר ירקות
- 3 כפות יין שאוקסינג
- 2 כפיות רוטב סויה בהיר
- 1/2 כפית רוטב סויה כהה
- 1 כפית עמילן תירס
- 1 כף מיץ לימון

תוספת לקציצות הבשר

- 2 באק צוי חצויים לאורך.

הכנה והערות

הכנת קציצות הבקר

1. ערבבתי את כל מצרכי קציצות הבשר, ולשתי היטב תוך פירוק חלבוני הבשר.
2. יצרתי קציצות בשר קטנות בגודל כדור פינג פונג. והנחתי את קציצות הבשר במקרר למשך 20 דקות.

בישול קציצות הבשר

1. לאחר שקציצות הבשר הצטננו, חיממתי כף שמן במחבת על אש גבוהה בינונית.
2. טיגנתי את קציצות הבשר עד שקציצות הבשר השחימו מכל הצדדים.
3. הוצאתי את קציצות הבשר לקערה.
4. שמתי את המחבת על אש בינונית, הוספתי את הציר, וגירדתי את החלקים בתחתית התבנית.
5. הוספתי את חומרי הרוטב מלבד הקורנפלור והלימון.
6. הבאתי לרתיחה, והוספתי את קורנפלור.
7. בישלתי תוך ערבוב עד שהרוטב הסמיך.
8. הוספתי למחבת את מיץ הלימון ואת קציצות הבשר.
9. שמתי על קציצות הבשר את הבאק צ'וי.
10. בישלתי מכוסה במשך 5 דקות.

הגשת קציצות הבשר

1. שמתי בכל צלחת רצועת באק צ'וי, 5 קציצות בשר ומעט מהרוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות בשר אסיאתיות חריפות; ציר ירקות

20.10.2021

בלוטין עוף בתיבול ים תיכוני

תאריך הכנה: 20.10.2021

כרעי עוף ללא עצמות במילוי אורז, פטרוזיליה ותבלינים ים תיכוניים. בלוטין עוף הינה מנה צרפתית של גלילת עוף ממולאת. שלקתי במים רותחים את גלילת העוף, מכוסה בניילון נצמד, ואח"כ צליתי בתנור.

מרכיבים / תוספות

מלית אורז לבלוטין עוף

- 300 סמ"ק אורז בסמטי.
- 4 ליטר מים.
- 1 כף מלח.
- 1 בצל קצוץ לרצועות.
- 50 גרם פטרוזיליה קצוצה גס.
- 1/2 כפית כורכום.
- 1/2 כפית קינמון.
- 1 כפית כמון.
- 1 כפית פפריקה.
- 1/2 כפית פלפל שחור.

גלילת בלוטין עוף

- 8 כרעי עוף, ללא עצם עם עור.
- 1 כף ראס אל חנות.
- 1/2 כף מלח.
- 1/2 כף פלפל שחור גרוס.

תוספת לצד בלוטין עוף

- 8 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לקוביות בגודל 1 ס"מ.
- 50 סמ"ק שמן זית.
- 1 כפית מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
- 1 כפית פפריקה מתוקה.

הכנה והערות

הכנת המלית לבלוטין עוף

1. חיממתי מחבת עם מעט שמן על להבה בינונית.
2. טיגנתי את הבצל, עם מעט מלח, עד שהבצל הפך זהוב.
3. העברתי את הבצל לקערה.
4. הבאתי את המים והמלח לרתיחה בסיר גדול.
5. הוספתי את האורז ובישלתי תוך רתיחה במשך 15 דקות (עד שגרגרי האורז התרככו והיו נעימים ללעיסה).
6. סיננתי את האורז מהמים, והעברתי לקערה עם הבצל.
7. לאחר האורז התקרר לטמפרטורת חדר הוספתי לקערה את שאר מרכיבי המלית לבלוטין עוף וערבבתי בעדינות.

הכנת גלילות בלוטין העוף.

1. תיבלתי את כרעי העוף בתבלינים והנחתי במקרר חצי שעה למיזוג טעמים.
2. הנחתי כרע עוף על ניילון נצמד, צד העור כלפי מטה.
3. שמתי 2-3 כפות מהמלית על כרע העוף.
4. גלגלתי את כרע העוף לגלילה (כמו סושי), ועטפתי היטב עם ניילון נצמד.
5. במהלך גלגול הגלילה הקפדתי להדק היטב את הגלילה, להוציא את כל האוויר, ולעטוף עם מספר שכבות ניילון נצמד.
6. גלגלתי באופן דומה את כל כרכי העוף.

בישול גלילות בלוטין העוף

1. מילאתי סיר גדול במים והבאתי לרתיחה.
2. שמתי את גלילות בלוטין העוף, העטופות בניילון נצמד, ובישלתי במשך 15 דקות.
3. הוצאתי את גלילות בלוטין העוף מהמים, והנחתי להן להצטנן.

הכנת תוספת לבלוטין העוף

1. ערבבתי את כל המצרכים בקערה.

אפיית בלוטין העוף

1. הוצאתי את הניילון הנצמד מגלילות בלוטין העוף.
2. הנחתי בתבנית את קוביות תפוחי האדמה.

3. הנחתי על קוביות תפוחי האדמה את גלילות בלוטין העוף.
4. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 205 מעלות במשך 45 דקות.
5. הוצאתי מהתנור, כיסיתי עם נייר כסף מחורר, והנחתי לנוח 5 דקות.

הגשת גלילות בלוטין העוף

1. הנחתי במרכז צלחת 2-3 כפות תפוחי אדמה אפויים.
2. פרסתי את גלילות הבלוטים לפרוסות אלכסוניות.
3. הנחתי 2 פרוסות בלוטין עוף על תפוחי האדמה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז בשיטת הרתחה -מתאים לאורז מלא; עוף שלם צלוי

20.10.2021

עוגת טורט במילוי קרם מנגו

תאריך הכנה: 20.10.2021

עוגת טורט אישית מבצק פריך במילוי קרם מנגו. את עוגת הטורט הכנתי מבצק פריך פרווה. מילאתי את עוגת הטורט בקרם מנגו טרי. קינוח פרווה טעים ומרשים מאוד.

מרכיבים / תוספות

בצק פריך לעוגת טורט

- 150 גרם קמח.
- 50 גרם אבקת סוכר.
- 100 גרם מרגרינה לאפיה (ללא מלח) קרה חתוכה לקוביות.
- 30 גרם ביצה טרופה.

קרם מנגו למילוי עוגת הטורט.

- 4 גרם ג׳לטין
- 20 גרם מים
- 350 גרם מחית מנגו
- 160גרם ביצים
- 200 גרם סוכר (המנגו היה מעט חמוץ לכן הוספתי 200 גרם סוכר, אם המנגו היה מתוק הייתי מסתפק ב 130-150 גרם סוכר).
- 200 גרם חמאה מחמאה (מרגרינה בטעם חמאה) קרה חתוכה לקוביות.

הכנה והערות

בצק פריך לעוגת טורט

1. שמתי במעבד מזון עם להב מתכת את כל החומרים מלבד הביצה.
2. ערבבתי במהירות גבוהה עד שנוצרו פירורים דקים.
3. הוספתי את הביצה והמשכתי לערבב עד שנוצר בצק.
4. אספתי את הבצק לכדור, עטפתי בניילון נצמד והעברתי למקרר ל12 שעות.

הכנת עוגות טורט אישיות

1. רידדתי את הבצק הקר, בין שני דפי אפיה, לעובי חצי ס"מ.
2. הצמדתי את הבצק לשולי תבניות טורט אישיות ובעזרת סכין חתכתי שאריות בצק.
3. החזרתי את עוגות הטורט הלא אפויות למקרר לחצי שעה.
4. חיממתי תנור לחום 170 מעלות טורבו.
5. אפיתי את עוגות הטורט האישיות במשך 12 דקות, עד להזהבת הבצק.
6. הוצאתי את עוגות הטורט האישיות מהתנור וציננתי אותן בטמפרטורת חדר.

הכנת קרם מנגו לעוגת הטורט

1. ערבבתי את הג'לטין והמים, והנחתי במקרר 15 דקות, עד שנוצרה מסת ג'לטין.
2. טחנתי את הביצים עם מיקסר מוט.
3. הנחתי בסיר את הפרי הסחוט, הסוכר והביצים, ובישלתי על אש נמוכה תוך ערבוב עד שהבלילה הסמיכה והגיעה לטמפרטורה של 82 מעלות.
4. הורדתי את הסיר מהאש.
5. הוספתי לבלילה החמה את מסת הג'לטין, וערבבתי עד שכל הג'לטין נמס.
6. המתנתי עד שהבלילה התקררה לטמפרטורה של 50 מעלות.
7. הוספתי את המחמאה וטחנתי עם מיקסר מוט.
8. כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי למקרר למספר שעות.

מילוי והגשת עוגת הטורט.

1. ערבלתי היטב את הקרם, כדי להחזיר את המרקם החלק.
2. מילאתי את עוגות הטורט האישיות בקרם והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך; ג'לטין; קרם פרי

18.10.2021

בולונז עם פלפלים אדומים

תאריך הכנה: 18.10.2021

רוטב בולונז מתקתק עם פלפלים אדומים מתוקים. שינוי מרענן לרוטב הקלאסי. הרוטב הוגש עם ספגטי ומעל שמרי בירה (חלופה כשרה לגבינת פרמזן).

מרכיבים / תוספות

- 1/2 קילו בשר טחון מעט שמן.
- 1 תיבולית צלי של קנור מומסת ב 1/2 כוס מים רותחים
- 300 סמ"ק רוטב עגבניות לפסטה לפי מתכון הבסיס המצורף (אני נוהג להכין כמות גדולה של הרוטב, ולשמור במקפיא בשקיות זיפ לוק).
- 1 בצל גדול קצוץ.
- 1 פלפל אדום (גמבה) חתוך לקוביות.
- 2 שיני שום קצוצות.
- מלח
- פלפל
- 1 כפית פפריקה.
- שמרי בירה.

הכנה והערות

1. טיגנתי את הבשר לבולונז במחבת חמה מאוד עד שהבשר השחים (לא מאפיר אלה משחים). במהלך הטיגון העברתי נוזלים שיצאו מהבשר לקערה. בסיום הטיגון העברתי את בשר הבולונז השחום לקערה עם הנוזלים.
2. הנמכתי את חום הכיריים לחום בינוני, וטיגנתי במחבת את הבצל והפלפל האדום, עם מעט מלח, עד שהבצל הפך שקוף.
3. הוספתי את השום והפפריקה וטיגנתי תוך ערבוב כדקה.
4. להוספתי את המים עם תיבולית הקנור, את רוטב העגבניות ואת הבשר.
5. תיבלתי במלח ופלפל ובישלתי על אש נמוכה כשעה.
6. בסיום הבישול תיקנתי תיבול.
7. הגשתי עם ספגטי מבושל לפי ההוראות במתכון הבסיס המצורף ומעט שמרי בירה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בולונז - ראגו; רוטב עגבניות לפסטה; פסטה - עקרונות הכנה

17.10.2021

שניצל פריך מתובל

תאריך הכנה: 17.10.2021

שניצל – חזה עוף מצופה בתערובת תבלינים ופירורי לחם עם פתיתים. מנה פשוטה יום יומית. לקבלת שניצל מושלם יש להקפיד על שני עקרונות: ייבוש חזה העוף לפני הטיגון וטיגון בחום של 180 מעלות.

מרכיבים / תוספות

- 8 פרוסות חזה עוף
- 140 גרם קמח
- 3 ביצים טרופות
- 90 גרם פירורי לחם.
- תערובת תבלינים
  - 1 כף מלח.
  - 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
  - 1 כפית פפריקה.
  - 1 כפית שום גבישי.

הכנה והערות

הכנה מקדימה של חזה העוף לשניצל

1. ייבשתי היטב עם מגבת נייר את פרוסות השניצל.
2. תיבלתי את פרוסות השניצל בתערובת התבלינים..
3. קימחתי את פרוסות השניצל.
4. טבלתי את פרוסות השניצל בבלילת הביצים.
5. ציפיתי את פרוסות השניצל בפירורי לחם.

טיגון השניצל

1. שמתי במחבת שמן בגובה חצי סנטימטר.
2. חיממתי את השמן לחום 180 מעלות.
3. טיגנתי את פרוסות השניצל כשלוש דקות מכל צד, עד שהשחים (יש לשמור את טמפרטורת השמן באזור 180 מעלות לאורך כל הטיגון).

הגשה

1. הגשתי את השניצל עם פתיתים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שניצל עוף

15.10.2021

רביולי גבינות ברוטב בטטה

תאריך הכנה: 15.10.2021

רביולי גבינות מבצק פסטה טרי תוצרת בית במילוי גבינות ריקוטה ומוצרלה, עם רוטב קרם בטטה. שילוב טעמים מדהים של גבינות, רביולי ובטטה מתוקה. הרביולי הוגש כמנה ראשונה בארוחת שישי בסגנון איטלקי.

מרכיבים / תוספות

בצק פסטה

- כוס קמח
- שתי ביצים
- 1/2 כפית מלח.

מילוי לרביולי גבינות

- 100 גרם גבינת מוצרלה מגוררת
- 100 גרם גבינת ריקוטה טרייה
- 30 גרם פרמזן מגוררת
- 1/2 כפית אורגנו יבש.

רוטב קרם בטטה

- 1 בטטה גדולה
- 200 סמ"ק חלב
- 2 כף חמאה
- 2 שיניים שום קצוץ
- 1 כפית מלח
- 0.5 כפית פלפל
- 50 גרם גבינת פרמזן מגוררת

הכנה והערות

הכנת בצק פסטה לרביולי גבינות

1. טרפתי את הביצים.
2. שמתי את הקמח והמלח בבלנדר עם להב חיתוך, והפעלתי את המכונה.
3. הוספתי חצי מבלילת הביצים.
4. המשכתי לערבל עד שנוצר מרקם פירורי כמו של פרמזן מגורדת.
5. המשכתי לערבב והוספתי בהדרגה מהבלילה, כפית כל פעם, עד שנוצרו פירורים בגודל של קוסקוס וכאשר מחצתי חלק מהבצק הוא התגבש ליחידה מוצקה.
6. גיבשתי את הבצק לכדור ולשתי ידנית במשך חמש דקות עד שהבצק אלסטי ובעת לחיצה עם שתי אצבעות הבצק לא נקרע.
7. כיסיתי את הבצק בניילון נצמד, והנחתי למשך לילה במקרר.

הכנת רביולי גבינות

1. ערבבתי את כל חומרי המלית
2. רידדתי את הבצק במכונת פסטה באופן הבא:
    1. פתחתי את מכונת הפסטה לגודל הגדול ביותר.
    2. רידדתי את הבצק במכונה.
    3. קיפלתי לשתי שכבות.
    4. העברתי שוב במכונה כאשר הצד המקופל מאחור.
    5. רידדתי 10 פעמים עד ששמעתי קול "פיצוץ חזק" בסוף הרידוד.
    6. העברתי את מכונת הפסטה לגודל הבא והמשכתי ברידוד. (לא לקפל את הבצק). רידדתי פעם אחת בכל גודל.
    7. להמשיך עד שהבצק מעט שקוף.
3. מילוי רביולי הגבינות
    1. קימחתי תבנית שקעים ייעודית לרביולי והנחתי עליה עלה אחד של בצק.
    2. מילאתי את השקעים במילוי וכיסיתי בעלה נוסף של בצק.
    3. עברתי עליו בעזרת מערוך. והפרדתי את הרביולי.

בישול רוטב קרם בטטה ורביולי גבינות

1. בישלתי את הבטטה 12 דקות במיקרו עד שהתרככה (סובבתי אחרי 6 דקות).
2. קילפתי את הבטטה, מעכתי לפירה וערבבתי עם החלב.
3. טיגנתי שום בחמאה במשך כדקה, וערבבתי פנימה את תערובת הבטטה, המלח והפלפל.

4. בישלתי את רביולי הגבינות בסיר עם מים רותחים ומלח במשך כ 4 דקות.
5. הוצאתי את רביולי הגבינות בעזרת מסננת והעברתי למחבת עם קרם הבטטה.
6. ערבבתי פנימה את גבינת הפרמזן וכ1/4 כוס ממי הבישול של הרביולי גבינות.
7. בשילתי כדקה והעברתי לצלחות הגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה - עקרונות הכנה; פסטה עם רוטב קרם בטטה; פסטה טרייה

15.10.2021

דג אמנון בתנור עם תפוח אדמה במחבת עם בצל

תאריך הכנה: 15.10.2021

אפיתי פילטים של דג אמנון בתנור והגשתי אותם עם תפוח אדמה מוקפץ במחבת עם בצל. לפני אפיית דג האמנון בתנור תיבלתי את הפילטים בתערובת תבלינים בסגנון איטלקי.

מרכיבים / תוספות

לדג אמנון בתנור

- 3 פילה אמנון
- להשריה:
  - מיץ לימון
  - מלח
- 3 כפות תערובת נענע, בזיליקום ושום קצוצים דק.
- 3 כפות שמן זית.

תפוח אדמה במחבת עם בצל

- 3 תפוחי אדמה חומים גדולים קלופים וחתוכים לקוביות בגודל 3 ס"מ.
- 1/2 בצל בגודל בינוני (פרוס)
- 3 כפות תערובת נענע, בזיליקום ושום קצוצים דק.
- מלח ופלפל לתיבול
- 3 כפות שמן

הכנה והערות

דג אמנון בתנור

1. להשרות את פרוסות דג האמנון חצי שעה במיץ לימון ומלח
2. לשטוף היטב, ותיבלתי בתערובת התבלינים.
3. מזגתי את שמן הזית על פרוסות דג האמנון, ואפיתי בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 17 דקות.

תפוח אדמה במחבת עם בצל

1. שמתי בסיר את תפוחי האדמה עם 1.5 ליטר מים קרים ו 20 גרם מלח.
2. הבאתי לרתיחה על אש גבוהה, ובישלתי על אש בינונית 4 דקות.
3. חיממתי שמן במחבת על אש גבוה.
4. סיננתי את תפו"א, העברתי למחבת, ותיבלתי במלח ופלפל.
5. טיגנתי תוך ערבוב מידי פעם קלות עד שתפוחי האדמה מזהיבים.
6. הוספתי בצל, הנמכתי לאש בינונית וטיגנתי תוך ערבוב קל מידי פעם.
7. תפו"א מוכנים כאשר הבצל הזהיב.
8. הוספתי את עשבי התיבול.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור; תפוח אדמה מוקפץ

15.10.2021

פנקוטה קרמל

תאריך הכנה: 15.10.2021

פנקוטה – קינוח קל להכנה הכולל שמנת מתוקה, סוכר וג'לטין. להעשרת טעם מזגתי על הפנקוטה מעט קרמל בהיר. השילוב של הפנקוטה הרכה והקרמל הדומיננטי היה מדהים.

מרכיבים / תוספות

פנקוטה

- 3 גרם ג׳לטין
- 15 גרם מים
- 250 גרם שמנת מתוקה
- 50 גרם סוכר לבן

קרמל בהיר

- 100 גרם סוכר
- 40 מ״ל מים
- כף לימון.

הכנה והערות

פנקוטה

1. ערבבתי את הג'לטין עם המים, וקיררתי במקרר 15 דקות עד שנוצרה מסת ג'לטין.
2. הבאתי את השמנת המתוקה והסוכר לרתיחה.
3. הסרתי מהאש והוספתי לסיר את מסת הג'לטין.
4. ערבבתי היטב עד שכל מסת הג'לטין נמסה.
5. העברתי את התערובת לקערות הגשה, כיסיתי בניילון נצמד, והעברתי ללילה למקרר.

קרמל בהיר

1. חיממתי בסיר (ללא ערבוב) על אש בינונית את הסוכר עם המים והלימון עד שנוצר קרמל בהיר.
2. העברתי את הקרמל לקערה.

הגשת הפנקוטה עם קרמל בהיר

1. מזגתי כף קרמל על הפנקוטה והגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ג'לטין

13.10.2021

ספגטי עם שמן זית שום ואספרגוס

תאריך הכנה: 13.10.2021

מנה סתווית הכוללת ספגטי, שמן זית, שום, אספרגוס וגבינת פרמזן. חגיגת טעמים בצלחת אחת. שילוב טעים מאוד של שום עז טעם ואספרגוס עדין. מנה קלה להכנה. מושלמת לארוחת ערב מהירה.

מרכיבים / תוספות

- 2 כפות מלח.
- 5 ליטר מים.
- 6 גבעולי אספרגוס חתוכים לרצועות באורך 3 ס"מ.
- 250 גרם ספגטי.
- 4 שיני שום קצוצות לפרוסות דקות.
- 1/4 כוס שמן זית.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
- קורט צ'ילי יבש.
- 50 גרם פרמזן חתוכה לרצועות דקות.

הכנה והערות

1. הבאתי את המים עם המלח לרתיחה בסיר גדול.
2. בישלתי את רצועות האספרגוס במשך דקה, והעברתי לקערה עם מי מלח.
3. הוספתי את הספגטי לסיר, ובישלתי במשך 9 דקות עד שהפסטה הגיעה למרקם אל דנטה.
4. בזמן שהפסטה התבשלה, שמתי את השמן והשום במחבת, וחיממתי על אש בינונית נמוכה במשך כ 5 דקות (יש להיזהר שהשום לא יישרף).
5. כאשר השום התחיל לשנות צבע הסרתי את המחבת מהאש.
6. כאשר הפסטה הגיעה למרקם אל דנטה, העברתי מעט ממי הבישול לכוס, סיננתי את הפסטה והעברתי אותה לקערה.
7. שפכתי לקערה את השמן והשום והוספתי 2 כפות ממי בישול הפסטה ואת האספרגוס, הפרמזן, הפלפל השחור והצ'ילי היבש.
8. ערבבתי היטב והעברתי לצלחות הגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול אספרגוס; פסטה - עקרונות הכנה

08.10.2021

פטריות ממולאות עם סלט ירוקים ורוטב וינגרייט

תאריך הכנה: 08.10.2021

פטריות ממולאות בגבינות, עשבי תיבול ופרוסות שום. הוגשו לצד סלט ירוקים עם רוטב ויניגרט דומיננטי, על בסיס שמן זית וחומץ בלסמי. מנה קלה ומרשימה. הוגשה כמנה ראשונה בארוחת שישי.

מרכיבים / תוספות

פטריות ממולאות

- 12 פטריות שמפניות חומות בגודל אחיד.
- למלית:
  - 1/2 בצל סגול קצוץ.
  - 60 גרם מוצרלה מגורדת.
  - 60 גרם פרמזן מגורדת.
  - 3 כפות פירורי לחם.
  - 2 כפות פטרוזיליה יבשה קצוצה.
  - 1 כף גבינת שמנת.
  - 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.

סלט ירוקים

- 150 גרם רוקט קצוץ גס.
- 4 צנוניות חתוכות לפרוסות דקות.

רוטב וינגרייט

- 1.5 כפות חומץ בלסמי.
- 3 כפות שמן זית.
- 1 כפות שמן קנולה.
- מלח ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

פטריות ממולאות

1. שטפתי את הפטריות היטב מחול.
2. הורדתי את רגלי הפטריות, וקצצתי אותם.
3. חיממתי במחבת מעט חמאה.
4. טיגנתי את רגלי הפטריות הקצוצות והבצל עם מעט מלח, תוך ערבוב, עד שכל נוזלי הפטריות התאדו.
5. הוספתי את השום לטיגון במשך כדקה.
6. העברתי את התערובת לקערה וחיכיתי חצי שעה שיצטנן לטמפרטורת חדר.
7. ערבבתי את התערובת עם שאר חומרי המלית.
8. מילאתי את הפטריות במלית, ושמתי בתבנית עם נייר אפיה, כאשר המלית כלפי מעלה.
9. זילפתי על הפטריות מעט שמן זית.
10. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות במשך כ-20 דקות.
11. הוצאתי את התבנית מהתנור ונתתי לפטריות להצטנן בטמפרטורת חדר במשך כ 5 דקות לפני ההגשה.

סלט ירוקים.

1. הנחתי את חומרי סלט הירוקים בקערה.
2. ערבבתי היטב את חומרי רוטב הוינגרייט בצנצנת.
3. שמרתי את המצרכים במקרר עד להגשה.

הגשת המנה (כ- 5 דקות אחרי שהפטריות יצאו מהתנור)

1. הוספתי לקערת סלט הירוקים את רוטב הויניגרייט, וערבבתי היטב עם הידיים.
2. שמתי במרכז צלחת 1/4 מהסלט, והנחתי עליו שלוש פטריות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים; פטריות ממולאות

08.10.2021

ביף וולינגטון עם רוטב יין ואספרגוס

תאריך הכנה: 08.10.2021

ביף וולינגטון, פילה בקר עטוף בדוקסל פטריות, פרושוטו ובצק עלים, עם רוטב יין אדום ואספרגוס חלוט. מנת מרשימה ביותר מעט מורכבת להכנה, אך התוצאה שווה את המאמץ.

מרכיבים / תוספות

- 800 גרם פילה בקר חתוך ל 4 חתיכות במשקל 200 גרם כל אחת.
- לדוקסל פטריות:
  - 50 חמאה לטיגון.
  - 500 גרם פטריות קצוצות עם סכין.
  - 1/2 בצל קצוץ דק.
  - 3 כפות קוניאק.
  - מלח.
  - פלפל שחור גרוס.
- 1.4 גרם בצק עלים על בסיס חמאה מופשר במקרר.
- 30 גרם חמאה
- 2 כפות חרדל דיז'ון.
- 1 ביצה טרופה עם מעט מים לציפוי בצק העלים.
- 24 פרוסות דקות של פרושוטו.
- 1 כוסות יין אדום.
- לאספרגוס חלוט
  - 15 גבעולי אפסרגוס, קטומים.
  - 3 ליטר מים.
  - 4 כפות מלח.
  - קערה עם מים קרים וקרח.

הכנה והערות

1. הכנתי דוקסל פטריות:
    1. המסתי את החמאה במחבת בחום בינוני גבוה.
    2. הוספתי את הפטריות, עם מעט מלח, וטיגנתי תוך ערבוב, עד שהפטריות השחימו מעט, והגירו את מרבית הנוזלים.
    3. הוספתי את הבצל, והמשכתי לטגן תוך ערבוב, עד שהבצל הפך שקוף.
    4. הוספתי פלפל שחור וקוניאק, והמשכתי לבשל, עד שכל הקוניאק התאדה.
    5. העברתי לקערה, והנחתי לדוקסל להצטנן.
2. הכנת האספרגוס
    1. הרתחתי מים עם מלח.
    2. בישלתי את האספרגוס במים הרותחים במשך כ 2-1דקות עד שהתרכך מעט אך נשאר עדיין פריך.
    3. העברתי את האספרגוס לקערה עם מי קרח לעצירת הבישול, ושמרתי במקרר עד להגשת המנה.
3. צריבת נתחי הפילה
    1. ייבשתי היטב את נתחי הבשר, בעזרת מגבת נייר.
    2. תיבלתי את נתחי הבשר במלח ופלפל שחור גרוס מכל צידי הנתחים.
    3. המסתי חמאה במחבת, בה בישלתי את הדוקסל, על חום בינוני גבוה.
    4. צרבתי את נתחי הפילה מכל צידי הנתחים (המטרה לקבל קראסט קל, אך לא לבשל את הנתח) במשך כ 5 דקות בסה"כ.
    5. העברתי את נתחי הפילה לצלחת, והעברתי למקרר לשעה.
4. הכנת רוטב היין
    1. הוספתי למחבת, בה צרבתי את נתחי הפילה, את היין.
    2. הבאתי לרתיחה, וגירדתי עם כף את משקעי הבשר במחבת.
    3. בישלתי על אש גבוהה, עד שהיין הצטמצם למרקם סירופ.
    4. הורדתי מהאש, והוספתי תוך ערבוב כף חמאה קרה.
    5. תיקנתי תיבול (מלח פלפל ומעט סוכר).
    6. שמרתי מחוץ למקרר עד להגשת המנה.
5. עיטוף נתחי הבשר (לאחר שנתחי הפילה והדוקסל התקררו)
    1. פרסתי ניילון נצמד על משטח עבודה.
    2. שמתי על הניילון פרוסות פרושוטו.
    3. שמתי במרכז הפרושוטו מעט דוקסל.
    4. מרחתי פרוסת פילה במעט חרדל דיז'ון.
    5. הנחתי את פרוסת הפילה על הדוקסל.

6. הרמתי בעזרת הניילון הנצמד את שולי הפרושוטו על הפילה, ועטפתי את כל הפילה בפרושוטו.
7. המשכתי באופן דומה עם שאר הנתחים.
8. פרסתי על משטח עבודה מקומח חצי מבצק העלים, ורידדתי מעט.
9. הנחתי על בצק העלים את כל נתחי הפילה, העטופים בפרושוטו, וידאתי שבין כל נתח ונתח יהיה מרחק של כ 1-1.5 ס"מ.
10. מרחתי בין נתחי הפילה מעט ביצה טרופה עם מעט מים (הביצה תעזור להדביק את בצק העלים).
11. שמתי את החצי השני של בצק העלים על נתחי הפילה.
12. הידקתי היטב, בין הנתחים, את הבצק העליון לתחתון.
13. חתכתי עם סכין חדה את הבצק בין נתחי הפילה, והידקתי את שולי הבצק עם מזלג.
14. בסוף התהליך קיבלתי ארבעה נתחי פילה צרובים, עם מעט דוקסל, עטופים בפרושוטו, עטופים בבצק עלים.
15. העברתי למקרר, מכוסה במגבת לחה, עד חצי שעה לפני מועד ההגשה.

6. אפיית המנה (כחצי שעה לפני מועד ההגשה)
    1. חיממתי תנור לחום של 220 מעלות.
    2. העברתי את הפרוסות, העטופות בבצק עלים, לתבנית עם נייר אפייה.
    3. מרחתי את החלק העליון של בצק העלים במעט ביצה טרופה עם מעט מים.
    4. חוררתי את הבצק מעט עם מזלג, לאפשר לאדים באפיה לצאת.
    5. הכנסתי את הפרוסות, העטופות בבצק, לתנור לאפיה במשך כ 25 דקות עד לטמפרטורה פנימית של 50 מעלות.
    6. הוצאתי את המאפה מהתנור, והנחתי "לנוח" בצלחת במשך 5 דקות.
7. חימום רוטב היין ואספרגוס (במהלך חמש הדקות שהמאפה "נח").
    1. חיממתי חימום קל את רוטב היין על אש נמוכה (יש להיזהר לא להביא לרתיחה כדי שהחמאה לא "תישבר" – מספיק להביא את הרוטב לטמפרטורה של כ 50 מעלות).
    2. הכנסתי את האספרגוס לתנור החם, מכוסה בנייר אלומיניום לחימום קל במשך כ 5 דקות.
8. הגשת המנה
    1. שמתי במרכז צלחת הגשה 2-3 כפות רוטב יין.
    2. חתכתי מאפה לשניים והנחתי על הרוטב.
    3. שמתי בצד המאפה 2-3 גבעולי אספרגוס.
    4. מזגתי מעט רוטב על המאפה, והאספרגוס והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול אספרגוס; Beef wellington / ביף וולינגטון

08.10.2021

גלידה קרם ברולה עם סוכר מקורמל

תאריך הכנה: 08.10.2021

קרם ברולה קלאסי קפוא עד שמקבלים קוביות גלידה קרם ברולה. את גלידת קרם הברולה מצפים בסוכר ומקרמלים עם ברנר. מומלץ לתת לגלידה קרם ברולה להתרכך מעט מחוץ למקפיא לפני ההגשה.

מרכיבים / תוספות

גלידת קרם ברולה

- 500מ"ל שמנת מתוקה 38%
- כפית וניל
- 150 גרם סוכר לבן (בגלל שהמנה מוגשת קפואה הגדלתי את כמות הסוכר ב 50% לעומת מתכון הבסיס).
- 6חלמונים L

רוטב מנגו

- 1/2 מנגו קלוף וחתוך לקוביות.
- סוכר לבן (לפי רמת המתיקות של המנגו).

הכנה והערות

גלידת קרם ברולה

1. חיממתי תנור ל-120 מעלות.
2. חיממתי שמנת מתוקה וניל עד לסף רתיחה.
3. במקביל טרפתי בקערה סוכר וחלמונים עד שהתערובת הפכה בהירה.
4. מזגתי את השמנת המתוקה לתערובת הביצים תוך השוואת טמפרטורות.
5. שימתי עם ספרי שמן תבנית שקעים קטנים מאלומיניום.
6. מזגתי את התערובת לתבנית השקעים.
7. אפיתי בבן מארי עד שמתקשה (כ- 35 דקות).
8. ציננתי בבן מארי עד לטמפרטורת חדר.
9. העברתי למקפיא למשך 12 שעות.
10. לפני ההגשה:
    1. הוצאתי את גלידת קרם הברולה מהשקעים.
    2. פיזרתי מעט סוכר חום, וקרמלתי עם מבער.

רוטב מנגו

1. ריסקתי בבלנדר את קוביות המנגו, והוספתי סוכר לפי הטעם.

הגשה

1. שמתי בצלחת שלוש טיפות של רוטב המנגו, ומשכתי אותם על הצלחת עם כף נקייה.
2. שמתי במרכז הצלחת קוביית גלידה מקורמלת.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

01.10.2021

טנזיה בשר עם פירות יבשים על מצע קוסקוס

תאריך הכנה: 01.10.2021

טזניה – קדירת בשר נהדרת עם פירות יבשים מבושלים עם יין מתוק על אש קטנה. המנה הוגשה על מצע של קוסקוס. מתכון מומלץ למנה עיקרית בארוחת שישי משפחתית.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג בשר צלעות פרוס לפרוסות במשקל 100 גרם כל אחת.
- 1 בצל גדול חתוך לשמיניות.
- 1 גזר גדול חתוך לטבעות בעובי 3 ס"מ.
- 2 שיני שום חתוכות לחצאים.
- 1 כפית קינמון.
- 1 כפית כמון.
- 1 כפית פפריקה מתוקה.
- 1 כוס יין אדום מתוק לקידוש.
- 1 תיבולית צלי מומסת ב 100 סמ"ק מים רותחים.
- 1 עלה דפנה.
- 100 גרם משמשים מיובשים ללא סוכר.
- 100 גרם שזיפים מיובשים ומגולענים.

הכנה והערות

1. הוצאתי את הבשר מהמקרר, והנחתי לו להגיע לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את קוביות הבשר בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס.
3. חיממתי מעט שמן בסיר על להבה גבוהה, עד שהשמן החל מעט לעשן.
4. השחמתי את קוביות בסיר, והעברתי לקערה.
5. הנמכתי את הלהבה לחום בינוני, והוספתי לסיר את הבצל והגזר.
6. פיזרתי על הירקות מעט מלח, וטיגנתי אותם, תוך ערבוב, עד שהבצל הפך שקוף.
7. הוספתי את שיני השום, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, כדקה.
8. הוספתי את הפפריקה, הקינמון והכמון, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, כדקה.
9. החזרתי את קוביות הבשר, עם הנוזלים בקערה, לסיר.
10. הוספתי את היין והמים עם תיבולית השבר, והבאתי לרתיחה.
11. בישלתי על אש נמוכה, בביעבוע עדין, במשך שעתיים.
12. הורדתי את הסיר מהכיריים, הוצאתי את חלקי הבשר, וסיננתי את הירקות מהרוטב.
13. החזרתי את הבשר לסיר עם הרוטב המסונן.
14. הוספתי את הפירות היבשים.
15. בישלתי על אש נמוכה, בביעבוע עדין, במשך שעתיים נוספות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

01.10.2021

טארטלט מממולא בקרם פטיסייר פרווה ותאנים

תאריך הכנה: 01.10.2021

טארטלט אישי מבצק פריך, ממולא בקרם פטיסייר עשיר ועליו מעטה של פרוסות תאנים טריות.
קינוח מושלם לארוחת שישי חגיגית.
מתכון לקינוח פרווה טעים מאוד, עם חלב שקדים.

מרכיבים / תוספות

לבצק פריך

- 150 גרם קמח.
- 50 גרם אבקת סוכר.
- 100 גרם מרגרינה לאפיה (ללא מלח) קרה חתוכה לקוביות.
- 30 גרם חלמון.

לקרם פטיסייר פרווה

- 250 מ"ל חלב שקדים
- ½ כפית מחית וניל
- 50 גר' חלמון
- 50 גר' אבקת סוכר
- 25 גר' קורנפלור
- 25 גרם מחמאה קרה חתוכה לקוביות.

לקישוט

- תאנים טריות חתוכות לפרוסות דקות.
- מנגו טרי חתוך לפרוסות דקות.

הכנה והערות

בצק פריך

1. שמתי במעבד מזון עם להב מתכת את כל החומרים מלבד החלמון.
2. ערבבתי במהירות גבוה עד שנוצרו פירורים דקים.
3. הוספתי את החלמון והמשכתי לערבב עד שנוצר בצק.
4. אספתי את הבצק לכדור, עטפתי בניילון נצמד והעברתי למקרר ל12 שעות.

הכנת הטארטלטים

1. רידדתי את הבצק הקר, בין שני דפי אפיה, לעובי חצי ס"מ.
2. הצמדתי את הבצק לשולי תבניות טארט אישיות ובעזרת סכין חותכים שאריות בצק.
3. החזרתי את הטארטלטים הלא אפויים למקרר לחצי שעה.
4. חיממתי תנור לחום 170 מעלות טורבו.
5. אפיתי את הטארטלטים במשך 12 דקות, עד להזהבת הבצק.
6. הוצאתי את הטארטלטים מהתנור וציננתי אותם בטמפרטורת חדר.

קרם פטיסייר

1. חיממתי את החלב והוניל עד לסף רתיחה.
2. טרפתי את החלמונים עם הסוכר, עד שהחומרים התמזגו וצבע הבלילה הפך לבן.
3. הוספתי קורנפלור וטרפתי עד שהחומרים מתמזגים.
4. העברתי את החלב הרותח לקערת הביצים, תוך השוואת טמפרטורה.
5. להחזיר את תערובת החלב והביצים לסיר.
6. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הגיע לטמפרטורה של 85.
7. הסרתי מהאש.
8. להוסיף מחמאה ולטרוף היטב.
9. העברתי את הקרם לקערה והנחתי לו להצטנן מעט.
10. כיסיתי בניילון נצמד והעברתי למקרר עד להגשה.

הרכבת המנה

1. מילאתי את הטארטלטים בקרם פטיסייר.
2. קישטתי את הטארטלט הממולא בקרם עם פרוסות תאנים ו/או מנגו.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך; קרם פטיסייר

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-05

פריטים 356-380 מתוך 508

01.10.2021

גלילות בטטה ממולאות בשר ברוטב עגבניות

תאריך הכנה: 01.10.2021

מנה לא שגרתית של רצועות בטטה, שרוככו בתנור, מולאו בבשר טחון ונאפו עם רוטב עגבניות. מנה מיוחדת שהוגשה בארוחת שישי וקיבלה מחמאות רבות.

מרכיבים / תוספות

- 2 בטטות גדולות.
- 1/2 קילו בשר טחון.
- 1 ביצה.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס טרי.
- 1/2 כפית כמון.
- 1 כפית פטרוזיליה יבשה.
- 500 סמ"ק רוטב עגבניות מוכן לפי מתכון הבסיס המצורף.

הכנה והערות

1. פרסתי את הבטטות לאורכן לפרוסות דקות.
2. שמתי את הבטטות בתבנית אפיה, מרופדת בנייר אפייה, ושימנתי עם תרסיס שמן.
3. אפיתי את הבטטות בתנור שחומם מראש לחום 180 מעלות, עד שהפרוסות התרככו (כ- 20 דקות).
4. ערבבתי את חומרי מלית הבשר.
5. שמתי רוטב עגבניות בתבנית.
6. הנחתי פרוסת בטטה על משטח עבודה, שמתי בקצה מעט ממלית הבשר, וגלגלתי את פרוסת הבטטה מסביב למלית הבשר.
7. שמתי את גלילות הבטטה על הרוטב בתבנית.
8. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 20 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב עגבניות לפסטה; קציצות ברוטב

29.09.2021

פריטטה עם בצל ועגבניות צלויים

תאריך הכנה: 29.09.2021

פריטטה (ביצה מטוגנת) עם בצל ועגבניות צלויים בגריל ופרוסות גבינה צפתית. מנה קלה ומרשימה לארוחת ערב מהירה.

מרכיבים / תוספות

- 2 ביצים
- 2 כפות חלב
- 2 בצלים לאחר צלייה על האש קלופים וחתוכים לשמיניות.
- 2 עגבניות לאחר צלייה על האש קלופות וחתוכות לשמיניות.
- מלח
- פלפל
- 50 גרם גבינה צפתית.

הכנה והערות

1. טיגנתי את הבצלים והעגבניות במעט שמן מספר דקות.
2. טרפתי בקערה את הביצים, החלב ומלח.
3. הוספתי את בלילת הביצים למחבת עם העגבניות והבצל. ערבבתי את הבלילה תוך כדי בישול תוך הזזה מהשוליים למרכז.
4. כאשר נוצרו גושים, פוררתי את הגבינה והמשכתי לטגן מספר דקות ללא ערבוב.
5. כאשר הבלילה הפכה נוקשה יותר העברתי לצלחת והחזרתי הפוך למחבת.
6. המשכתי לטגן מספר דקות, והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פריטטה

27.09.2021

אגרול במילוי ירקות עם רוטב חמוץ מתוק

תאריך הכנה: 27.09.2021

אגרול אפוי בתנור במילוי ירקות עם רוטב חמוץ מתוק טעים. מנה ראשונה קלה להכנה, וכיפית להגשה.

מרכיבים / תוספות

לאגרול

- 12 דפי אגרול מוכנים.
- 1/4 כרוב חתוך לרצועות דקות מאוד.
- 2 גזרים חתוכים לרצועות דקות מאוד.
- 1 זוקיני חתוך לרצועות דקות מאוד.
- 1/2 פלפל ירוק חריף ללא גרעינים קצוץ דק.
- 2 חופנים נבטים סיניים קצוצים גס.
- 3 בצלים ירוקים חתוכים לרצועות באורך 1 ס"מ.
- 2 שיני שום קצוצים.
- 2 ס"מ שורש ג'ינג'יר קצוץ.
- 2 כפות רוטב סויה בהיר.
- 1 כף יין שאוסינג.
- 1 כף קמח.
- 2 כפות מים קרים.

לרוטב חמוץ מתוק

- 1 כוס מים
- 3/4 כוס סוכר חום
- 1/3 כוס חומץ תפוחים
- 3 כפות קטשופ
- 2 כפות רוטב סויה
- 1.5 כפות עמילן תירס

הכנה והערות

אגרול

1. חיממתי מחבת על חום גבוה עם מעט שמן.
2. הוספתי את הכרוב והגזר עם מעט מלח והקפצתי תוך ערבוב כ- 3 דקות.
3. הוספתי את הנבטים והזוקיני והקפצתי תוך ערבוב כ- 2 דקות.
4. הוספתי את הפלפל הירוק, השום והג'ינגי'ר והקפצתי תוך ערבוב כ- 1 דקה.
5. הוספתי את רוטב הסויה, היין ומלח ופלפל שחור גס והקפצתי עד שהנוזלים התאדו.
6. תיקנתי תיבול והנחתי למלית להצטנן לטמפרטורת חדר.
7. ערבבתי את הקמח עם מים למשחה רכה.
8. גלגלתי כף מהמלית בדף אגרול (הדבקתי את שולי העלה עם משחת הקמח).
9. הברשתי את האגרול המגולגלים במעט שמן.
10. חיממתי תנור ל180 מעלות.
11. אפיתי את האגרול המגולגלים עד שהשחימו (כ 25 דקות).

רוטב חמוץ מתוק

1. ערבבתי את כל המרכיבים מלבד העמילן בסיר.
2. הבאתי לרתיחה.
3. המסתי בקערית את עמילן התירס ב 2 כפות מים.
4. הוספתי את עמילן התירס תוך ערבוב ובישלתי מספר דקות עד להסמכה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב חמוץ מתוק לאגרול; אגרול

27.09.2021

עוף בפפריקה עם אורז מאודה בציר ירקות ובצל מקורמל

תאריך הכנה: 27.09.2021

תבשיל עוף בפפריקה מוקרם עם קרם קשיו, הוגש עם אורז מבושל בציר ירקות ובצלצלי שאלוט מקורמלים.
משיקולי כשרות הקרמתי את התבשיל עם קרם קשיו ולא שמנת מתוקה.

מרכיבים / תוספות

לעוף בפפריקה

- 18 שוקי עוף (למראה יפה של המנה ביקשתי מהקצב לחתוך את העצם).
- 2 בצלים חתוכים לקוביות בגודל 2 ס"מ.
- 1 גזר חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ.
- 2 גבעולי סלרי חתוכים לרצועות באורך 2 ס"מ.
- 2 שיני שום שלמות.
- 2 כפות פפריקה מתוקה.
- 1/4 כפית כורכום.
- 1/8 כפית צ'ילי גרוס.
- 2 עלי דפנה.
- 5 גרגרי פלפל אנגלי.
- 1/2 כפית קימל שלם.
- 500 סמ"ק ציר ירקות שהכנתי מראש לפי המתכון המצורף.
- 2 כפות קרם קשיו שהכנתי מראש לפי המתכון המצורף.
- 50 גרם רביכה זהובה שהכנתי מראש לפי המתכון המצורף.

לאורז

- 2 כוסות אורז בסמטי.
- 500 סמ"ק ציר ירקות שהכנתי מראש לפי המתכון המצורף.

בצלצלי שאלוט מקורמלים

- 24 בצלצלי שאלוט מקולפים.
- 40 גרם סוכר.
- 60 גרם מחמאה.
- מים לכיסוי הבצלצלים.

הכנה והערות

עוף בפפריקה

1. הוצאתי את השוקיים מהמקרר, והנחתי להם להגיע לטמפרטורת חדר.
2. ייבשתי את השוקיים בעזרת מגבת נייר, ותיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס.
3. חיממתי מעט שמן בסיר על להבה גבוהה, עד שהשמן החל מעט לעשן.
4. השחמתי את שוקי העוף בסיר, והעברתי לקערה.
5. הנמכתי את הלהבה לחום בינוני, והוספתי לסיר את הבצל, הגזר והסלרי.
6. פיזרתי על הירקות מעט מלח, וטיגנתי אותם, תוך ערבוב, עד שהבצל הפך שקוף.
7. הוספתי את שיני השום, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, כדקה.
8. הוספתי את הפפריקה, הכורכום והצ'ילי, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, כדקה.
9. הוספתי את רסק העגבניות, והמשכתי לטגן, תוך ערבוב, כדקה.
10. החזרתי את העוף, עם הנוזלים בקערה, לסיר.
11. הוספתי את ציר הירקות, והבאתי לרתיחה.
12. בישלתי על אש נמוכה, בביעבוע עדין, במשך 45 דקות.
13. בסיום הבישול הוצאתי את שוקי העוף לקערה נפרדת.
14. סיננתי את הרוטב, והחזרתי את הרוטב המסונן לסיר.
15. הוספתי את קרם הקשיו והבאתי לרתיחה.
16. הסמכתי את הרוטב עם הרביכה.
17. החזרתי את שוקי העוף, עם הנוזלים בקערה, לסיר עם הרוטב.

אורז מבושל עם ציר ירקות

1. השרתי את האורז במים למשך שעה.
2. סיננתי את האורז ושמתי בסיר עם ציר הירקות, כפית מלח ומעט פלפל גרוס.
3. הבאתי את הסיר לרתיחה.
4. הנמכתי את חום הכיריים לחום נמוך, ובישלתי מכוסה במשך 20 דקות.
5. כיביתי את הכיריים, והשארתי את הסיר מכוסה במשך 10 דקות.
6. ערבבתי קלות את האורז עם מזלג, על מנת לאוורר אותו.

בצלצלי שאלוט מקורמלים

- שמתי את כל המצרכים בסיר (מים בכמות שכיסו את כל הבצלצלים).
- גזרתי נייר אפיה לעיגול בקוטר הסיר.

- הנחתי את נייר האפייה על המצרכים.
- בישלתי על אש בינונית עד נמוכה עד שכל המים התאדו והסוכר התקרמל.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; בישול צלי - עקרונות הכנה; בצל מקורמל

27.09.2021

קרם ברולה פרווה עם פרוסות בננה

תאריך הכנה: 27.09.2021

קרם ברולה אפוי בתנור עם פרוסות בננה. משיקולי כשרות החלפתי את השמנת המתוקה בקרם קוקוס.

מרכיבים / תוספות

- 500מ"ל קרם קוקוס 19%
- כפית וניל
- 100 גרם סוכר לבן
- 6 חלמונים L
- 3 בננות פרוסות לטבעות.

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל-120 מעלות.
2. חיממתי קרם קוקוס עם וניל עד לסף רתיחה.
3. במקביל טרפתי בקערה סוכר וחלמונים עד שהתערובת הפכה בהירה.
4. מזגתי את קרם הקוקוס לתערובת הביצים תוך השוואת טמפרטורות.
5. שמתי בכלים חסיני אש פרוסות בננה.
6. מזגתי את התערובת לכלים.
7. אפיתי בבן מארי עד שהתקשה (כ- 35 דקות).
8. ציננתי בבן מארי עד לטמפרטורת חדר.
9. העברתי למקרר למספר שעות.
10. לפני ההגשה פיזרתי סוכר חום (דמררה) וקרמלתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

22.09.2021

סטייק ברוטב פלפלת וכרובית צלויה

תאריך הכנה: 22.09.2021

סטייק ברוטב פלפלת: אנטרקוט צרוב במחבת עם רוטב פלפלת וכרובית צלויה.

מרכיבים / תוספות

- 1 פרוסת סטייק אנטריקוט במשקל 300 גרם

רוטב פלפלת

- 1 בצל שאלוט קצוץ.
- 2 כפות חומץ בן יין אדום.
- 120 סמק שמנת מתוקה.
- כף פלפל שחור גרוס.

כרובית צלויה

- כרובית מופרדת לפרחים.
- שמן זית.
- מלח גס.
- פלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

כרובית

1. חיממתי תנור ל 180 מעלות.
2. שמתי את הכרובית בתבנית.
3. פיזרתי על הכרובית שמן זית, מלח גס ופלפל שחור גרוס.
4. אפיתי כ 25 דקות עד שהכרובית התרככה.

סטייק ברוטב פלפלת

1. צרבתי את הסטייק על מחבת חמה, משומנת, עד שהגיע לטמפרטורה פנימית של 60 מעלות. תוך כדי הצריבה הפכתי את הסטייק כל דקה.
2. העברתי את הסטייק לצלחת, וכיסיתי בנייר אלומיניום מחורר.
3. הנמכתי את חום הכיריים, והוספתי למחבת את השאלוט הקצוץ. טיגנתי תוך ערבוב עד שהבצל הפך שקוף.
4. הגבהתי את חום הכיריים, והוספתי את החומץ בן יין. בישלתי תוך ערבוב, עד שכל החומץ התנדף.
5. הוספתי את השמנת המתוקה, הפלפל השחור ומעט מלח גס.
6. בישלתי על להבה גבוהה, עד שהרוטב הסמיך.

הגשה

1. מזגתי את מרבית הרוטב על צלחת הגשה.
2. הנחתי שני פרחי כרובית על הצלחת.
3. הנחתי את הסטייק על פרחי הכרובית.
4. מזגתי מעט מהרוטב על הסטייק.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב מחבת

20.09.2021

צלי בשר מתקתק עם ירקות וחומוס על מצע קוסקוס

תאריך הכנה: 20.09.2021

תבשיל צלי בשר מתקתק עם בטטה וסילאן. הוגש על מצע של קוסקוס.

מרכיבים / תוספות

- לבישול מקדים של החומוס
  - 2 כוסות גרגרי חומוס לאחר השרייה במים.
  - 4 כוסות מים.
  - 2 שיני שום.
  - 2 תיבוליות צלי של קנור.
- לתבשיל הבשר
  - 1 ק"ג צלעות חתוכות לקוביות בגודל ביס.
  - מירופאה
    - 1 בצל גדול חתוך לקוביות בגודל 1 ס"מ.
    - 1 גזר גדול חתוך לטבעות בגודל 2 ס"מ.
    - 2 גבעולי סלרי חתוכים לרצועות בגודל 2 ס"מ.
  - 3 שיני שום חצויות לחצאים.
  - 1 כף רסק עגבניות.
  - תערובת תבלינים
    - 1 כפית פפריקה.
    - 1/2 כפית כמון.
    - 1/2 כפית כורכום.
    - 1/2 כפית קינמון.
  - כף חומץ בן יין אדום.
  - 2 עלי דפנה.
  - 3 גרגרי פלפל אנגלי שלם.
  - 3 ציפורן שלם.
  - כף סילאן.
  - 2 בטטות חתוכות לטבעות בגודל 3 ס"מ.
  - מלח ופלפל לפי הטעם.

הכנה והערות

1. בישול מוקדם של החומוס
    1. הסבר לגבי הבישול המוקדם:
        1. במתכון בישלתי את החומוס בישול מוקדם של חצי בישול ללא תבלינים ואח"כ השלמתי בישול עם הבשר והתבלינים.
        2. מטרת הבישול המוקדם של החומוס – להעשיר את טעמיו ולהבטיח שיהיה רך (בבישול מראש עם מלח החומוס עלול לא להתרכך. בבישול מלא ללא תבלינים החומוס לא יספוג את טעמי התבלינים).
    2. שמתי בסיר את החומוס וכמות כפולה של מים ואת השום ושמן הזית.
    3. הבאתי את הסיר לרתיחה והורדתי טמפרטורה לרתיחה עדינה.
    4. כיסיתי חלקית את הסיר ובישלתי במשך 45 דקות (במהלך הבישול הסרתי מידי פעם קצף וערבבתי את גרגרי החומוס כדי שלא יידבקו לתחתי הסיר).
    5. שמתי את נוזלי הבישול ואת גרגרי החומוס בקערות נפרדות.
    6. המסתי בנוזלי הבישול 2 תיבוליות צלי של קנור.
2. הכנת הבשר
    1. הוצאתי את הבשר מהמקרר וחיכיתי עד שהגיע לטמפרטורת חדר.
    2. ייבשתי היטב את הבשר בעזרת מגבת נייר.
    3. תיבלתי את הבשר במעט מלח ופלפל.
    4. השחמתי את הבשר בסיר.
    5. הוצאתי את הבשר לקערה.
3. הכנת בסיס התבשיל
    1. בסיר בו הושחם הבשר טיגנתי את המירופאה עד שהבצל הזהיב (פיזרתי על המירופאה מעט מלח לזירוז ההזעה).
    2. הוספתי את השום לדקת טיגון.
    3. הוספתי את תערובת התבלינים לדקת טיגון.
    4. דיגלזתי את תחתית הסיר עם החומץ.
    5. החזרתי את הבשר לסיר.
    6. הוספתי את נוזלי בישול החומוס ומים חמים עד לכיסוי כל הבשר.
    7. הוספתי את עלי הדפנה, הציפורן, הפלפל האנגלי והסילאן.
    8. הבאתי לרתיחה ובישלתי בבעבוע במשך שלוש שעות (מדי פעם הפכתי את הבשר שכל הצדדים החשופים יהיו ברוטב).
4. בישול התבשיל
    1. בשעת הבישול האחרונה הוספתי את גרגרי החומוס.

2. בחצי שעת הבישול האחרונה הוספתי את קוביות הבטטה.
3. בסיום הבישול תיקנתי תיבול.

5. הסרת עודפי שומן
    1. שמתי על הרוטב ניילון נצמד לדקה.
    2. הסרתי את הניילון לאחר שהשומן נדבק לניילון.
6. הגשת התבשיל.

1. לאחר ההסרה מהכיריים השארתי את התבשיל מכוסה חצי שעה כדי להתקרר מעט ולמזג טעמים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; בישול קטניות

20.09.2021

קרם ברולה עם מנגו פרווה

תאריך הכנה: 20.09.2021

קרם ברולה עם קוביות מנגו. שילוב מהמם. משיקולי כשרות החלפתי את השמנת המתוקה בקרם קוקוס.

מרכיבים / תוספות

- 500מ"ל קרם קוקוס 19%
- כפית וניל
- 100 גרם סוכר לבן
- 6 חלמונים L
- 1 מנגו קלוף פרוס לקוביות.

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל-120 מעלות.
2. חיממתי קרם קוקוס עם וניל עד לסף רתיחה.
3. במקביל טרפתי בקערה סוכר וחלמונים עד שהתערובת הפכה בהירה.
4. מזגתי את קרם הקוקוס לתערובת הביצים תוך השוואת טמפרטורות.
5. שמתי בכלים חסיני אש קוביות מנגו.
6. מזגתי את התערובת לכלים.
7. אפיתי בבן מארי עד שהתקשה (כ- 35 דקות).
8. ציננתי בבן מארי עד לטמפרטורת חדר.
9. העברתי למקרר למספר שעות.
10. לפני ההגשה פיזרתי סוכר חום (דמררה) וקרמלתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

17.09.2021

מוס שוקולד פרווה

תאריך הכנה: 17.09.2021

מוס שוקולד פרווה, אווירי וקרמי.

מרכיבים / תוספות

- לקרם אנגלז
  - 200 גרם חלב שקדים.
  - 40 גרם חלמונים (כ -2 ביצים מדיום).
  - 20 גרם סוכר.
- 250 גרם שוקולד מריר.
- למרנג איטלקי
  - 100 גרם חלבון ביצה (כ- 4 ביצים מדיום).
  - 50 גרם מים.
  - 120 גרם סוכר.

הכנה והערות

1. שברתי את השוקולד לקוביות והנחתי בקערה.
2. הכנתי קרם אנגלז:
    1. שמתי את כל המצרכים בסיר קטן.
    2. בישלתי על אש בינונית נמוכה, תוך כדי טריפה מתמדת, עד שהקרם הסמיך והגיע לטמפרטורת יעד של 84 מעלות.
3. העברתי את הקרם לקערה עם השוקולד.
4. המתנתי דקה להמסת השוקולד וערבבתי היטב לתערובת אחידה.
5. הכנתי מרנג איטלקי:
    1. בישלתי מים וסוכר ל-113 מעלות. חשוב לא לערבב את הסירופ אחרת הסוכר עלול להתגבש.
    2. בעת ההגעה לטמפרטורה היעודה התחלתי לקציף את החלבון על מהירות בינונית-גבוהה ועד להיווצרות קצף ראשוני בלבד. במקביל המשכתי לחמם את סירופ הסוכר עד ל-118 מעלות. (המטרה ששני הדברים יקרו באותו הזמן).
    3. הוספתי את סירופ הסוכר לתוך המיקסר, כאשר המיקסר פועל על מהירות בינונית. מזגתי את הסירופ על דופן הקערה ולא על הקצף.
    4. המשכתי בהקצפה על מהירות גבוהה ועד למצב בו הקערה אינה חמה למגע והמרנג התייצב.
6. העברתי שליש מהמרנג לקערת קרם השוקולד וערבבתי היטה להשוואת מרקמים.
7. הוספתי את שאר המרנג וקיפלתי עד שהחומרים השתלבו.
8. מזגתי את המוס לכוסות הגשה.
9. העברתי למקרר לשלוש שעות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרנג; קרם אנגלז; המדריך השלם להכנת קינוחי מוס

17.09.2021

המבורגר עם ביצת עין

תאריך הכנה: 17.09.2021

ביצת עין – תוספת מושלמת להמבורגר עסיסי

מרכיבים / תוספות

- המבורגר
- ביצה

הכנה והערות

1. צליתי את ההמבורגר למידת מדיום (טמפרטורה פנימית 62 מעלות).
2. טיגנתי ביצה על אש נמוכה, שכל החלבון התקשה.
3. מרחתי לחמנייה במעט מיונז.
4. הנחתי על המיונז את ההמבורגר ועליו את ביצת העין.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ביצה עין; המבורגר

15.09.2021

קדירת עוף עם תפוחי אדמה וגזר

תאריך הכנה: 15.09.2021

תבשיל קל להכנה עשיר בטעמים הכולל כרעי עוף 🍗🍗, תפוחי אדמה 🥔🥔 וגזר🥕🥕.
ארוחה שלמה בסיר 🍲🍲🍲.

מרכיבים / תוספות

- 4 כרעי עוף מופרדות לשוק וירך.
- 2 בצלים בינוניים חתוכים לשמיניות.
- 3 גזרים חתוכים לרבעים.
- 6 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לרבעים.
- 3 שיני שום קלופות שלמות.
- 500 סמ"ק ציר ירקות.
- 2 כפות רסק עגבניות.
- 2 עלי דפנה.
- 2 גבעולי טימין.
- 1 כפית פפריקה מתוקה.
- 1/4 כפית כורכום.
- 5 גרגרי פלפל אנגלי.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. הכנת העוף
    1. ייבשתי היטב את נתחי העוף זרת מגבת נייר.
    2. תיבלתי את נתחי העוף במעט מלח ופלפל.
    3. השחמתי את נתחי העוף.
    4. הוצאתי את נתחי העוף לקערה.
2. טיגון הירקות

1. בסיר בו טוגנו נתחי העוף טיגנתי על אש בינונית את הבצל, הגזר ותפוחי האדמה במשך כ- 5 דקות, (פיזרתי על הירקות מעט מלח לזירוז ההזעה).
    2. הוספתי לסיר את שיני השום וטיגנתי במשך כדקה.
    3. הוספתי לסיר את הפפריקה והכורכום וטיגנתי במשך כדקה.
    4. הוספתי לסיר את רסק העגבניות וטיגנתי במשך כדקה.
3. החזרתי את נתחי העוף לסיר.
4. הוספתי ציר ירקות עד לכיסוי 2/3 מגובה נתחי העוף.
5. הוספתי מלח, עלי טימין, עלי דפנה וגרגרי פלפל אנגלי.
6. הבאתי את הסיר לרתיחה ובישלתי בביעבוע עדין במשך שעה.
7. בסיום הבישול
    1. הוצאתי את עלי הדפנה, עלי הטימין וגרגרי הפלפל האנגלי.
    2. תיקנתי תיבול.
    3. השארתי את התבשיל מכוסה בסיר חצי שעה כדי להתקרר מעט ולמזג טעמים.
8. הגשתי עם אורז לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; ציר ירקות

10.09.2021

מוס שוקולד לבן עם רוטב מנגו ושקדים מקורמלים

תאריך הכנה: 10.09.2021

קינוח מרשים וקל להכנה הכולל: מוס 🍮 שוקולד לבן 🍫🍫 רוטב מנגו 🥭🥭 ושקדים 🥜🥜 שקורמלו.

מרכיבים / תוספות

מוס שוקולד לבן

- 200 גרם שוקולד לבן חתוך לקוביות.
- 600 סמ"ק שמנת מתוקה להקצפה.

רוטב מנגו

- 1 מנגו קלוף וחתוך לקוביות.
- סוכר לבן (לפי רמת המתיקות של המנגו).

שקדים מקורמלים

- 50 גרם שקדים מולבנים
- 100 גרם סוכר.
- 30 גרם מים.
- 2 כפות שמנת מתוקה 38%.

לקישוט

- עלי נענע.

הכנה והערות

מוס שוקולד לבן

1. שמתי בקערה את קוביות השוקולד ו 100 סמ"ק שמנת מתוקה.
2. חיממתי 30 שניות במיקרו והוצאתי.
3. ערבבתי עם מכף והחזרתי לחימום נוסף של 20 שניות.
4. חזרתי על הפעולה עד שהשוקולד הומס לחלוטין.
5. ציננתי במקרר במשך שעה.
6. שמתי בערת המיקסר את השוקולד המומס ויתרת השמנת המתוקה.
7. הקצפתי לקצפת במרקם יוגורט.
8. ציננתי במקרר במשך 4 שעות.

רוטב מנגו

1. ריסקתי בבלנדר את קוביות המנגו, והוספתי סוכר לפי הטעם.

שקדים מקורמלים

1. חיממתי בסיר את המים והסוכר עד שקיבלתי קרמל בצבע עינברי.
2. הוספתי את השקדים וערבבתי במטרה לצפות את כל השקדים בקרמל.
3. הוספתי את השמנת המתוקה והמשכתי לבשל במשך 30 שניות.
4. הנחתי נייר אפייה על תבנית, ופיזרתי את מסת השקדים על נייר האפייה.
5. המתנתי עד שהמסה התקררה (כ 20 דקות).
6. שברתי את מסת השקדים לגושים קטנים.

הגשת המנה

1. הנחתי על צלחת פס שקדים מקורמלים.
2. הנחתי על פס השקדים המקורמלים שלושה כדורי מוס שוקולד לבן.
3. בעזרת כפית שמתי נקודת רוטב מנגו בצידי כדורי המוס.
4. על כדור המוס האמצעי שמתי עלה נענע.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס; קרמל

10.09.2021

ריזוטו בטטה

תאריך הכנה: 10.09.2021

תבשיל ריזוטו 🌾🌾 עם בטטה 🥔🥔 ונגיעות גבינת פרמזן 🧀🧀.
מנה קלה עשירה בטעמים.

מרכיבים / תוספות

- 3 בטטות
- 300 סמק אורז ארבוריו לריזוטו.
- 2 ליטר ציר ירקות.
- 150 סמ"ק בצל קצוץ דק (בגודל גרגרי האורז).
- 50 גרם חמאה.
- 50 גרם גבינת פרמזן מגודרת.
- 6 כפות צנובר.

הכנה והערות

1. בישלתי את הבטטות 12 דקות במיקרו עד שהן רכות (סובבתי אחרי 6 דקות).
2. קילפתי את הבטטות ומעכתי לפירה.
3. קליתי את הצנובר במחבת והעברתי לקערה.
4. הרתחתי את הציר והשארתי על אש נמוכה.
5. טיגנתי את הבצל עם מעט מלח במעט שמן זית על חום בינוני נמוך כ 15 דקות ללא השחמה עד שהבצל שקוף.
6. הוספתי רבע כוס ציר וערבבתי עד שכל הציר יתאדה.
7. הגבהתי לחום בינוני והוספתי את כל האורז.
8. ערבבתי לכיסוי האורז בשמן עד שהוא הפך לשקוף מעט. בערך 4 דקות.
9. הוספתי פירה בטטה בכמות של 300 סמ"ק.
10. לאחר שהפירה נספג המשכתי להוסיף את הציר.
11. על אש בינוני גבוה הוספתי מצקת מהציר תוך ערבוב. כאשר הציר נספג הוספתי עוד מצקת.
12. הבישול לקח 30 דקות. אחרי 15 דקות התחלתי לבדוק את מרקם האורז כדי לא לבשל יותר מידי.
13. סיימתי את הבישול כאשר מרקם האורז היה לטעמי (בין אל דנטה למבושל).
14. טעמתי ותיקנתי תיבול.
15. הוספתי חמאה וגבינת פרמזן.
16. בעת ההגשה הנחתי כף צנובר קלוי במרכז הצלחת.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ריזוטו - שיטת הכנה

06.09.2021

מרק סלרי

תאריך הכנה: 06.09.2021

מרק קטיפתי טחון עם סלרי, תפוחי אדמה וכרישה.

מרכיבים / תוספות

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל בינוני, קצוץ
- 1/2 כרישה (החלק הלבן) קצוץ.
- 4 שיני שום, קצוצות
- 8 כוסות סלרי קצוץ, כ -12 גבעולים
- 1/2 ק"ג תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים לקוביות
- 4 כוסות ציר ירקות
- ½ כוס פטרוזיליה
- מלח ופלפל, לפי הטעם

הכנה והערות

1. חיממתי שמן זית בסיר
2. הוספתי את הבצל והכרישה עם מעט מלח וטיגנתי על אש בינונית עד שהבצל הפך שקוף.
3. הוספתי את השום וטיגנתי עוד דקה.
4. הוספתי לסיר את הסלרי, תפוחי האדמה והציר והבאתי לרתיחה.
5. הנמכתי את האש, ובישלתי בביעבוע במשך 45דקות, עד שתפוחי האדמה והסלרי התרככו.
6. כיביתי את האש.
7. הוספתי את הפטרוזיליה לסיר וטחנתי את המרק עם בלנדר מוט.
8. סיננתי את המרק בעזרת מסננת.
9. תיבלתי לפי הטעם במלח ופלפל.

06.09.2021

דג אמנון עם ירקות צלויים

תאריך הכנה: 06.09.2021

מנה ראשונה קלה, מרשימה ועשירת טעמים.

מרכיבים / תוספות

- 15 פילטים של דג אמנון
- להשריה:
  - מיץ לימון
  - מלח
- 3 גזרים חתוכים לפרוסות אלכסוניות
- 3 זוקיני לפרוסות אלכסוניות
- 3 קישואים חתוכים לפרוסות אלכסוניות
- 3 קולורבי חתוכים לאמנסה (פלחים עגולים)
- 4 עגבניות חתוכות לאמנסה (פלחים עגולים)
- 4 פלפל אדום חתוך לרצועות
- תיבול לירקות
  - שמן זית
  - מלח
  - טימין
  - כורכום
  - פלפל שחור
- תיבול לדג
  - שמן זית
  - 10 שיני שום כתושות
  - 2.5 כפית פפריקה מתוקה
  - 1 כפית כורכום
  - מלח
  - פלפל שחור

הכנה והערות

1. השרתי את פרוסות הדג חצי שעה במלח ולימון ושטפתי.
2. תיבלתי את הירקות, הנחתי בתבנית ואפיתי בתנור שחומם מראש ל 220 מעלות במשך 15 דקות.
3. ערבבתי את חומרי הרוטב של הדג.
4. ריכזתי בתבנית יחידה מכל ירק והנחתי עליהן פרוסת דג.
5. מזגתי מעט רוטב על כל פרוסת דג.
6. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות במשך 17 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

06.09.2021

צלי בקר עם פרוסות תפוחי אדמה ושעועית ירוקה

תאריך הכנה: 06.09.2021

צלי בקר קלאסי עם פרוסות תפוחי אדמה אפויות בציר ירקות ושעועית ירוקה פריכה.

מרכיבים / תוספות

צלי בקר

- 3 ק"ג צלעות חתוכות לפרוסות במשקל 100 גרם כל אחת.
- 3 בצל קצוץ לברנואז.
- 2 גזר קצוץ לברנואז.
- 3 גבעולי סלרי קצוץ לברנואז.
- 100 גרם (חבילה) רסק עגבניות.
- שלוש שיני שום שלמות.
- 1 כוס יין לבן.
- 1 ליטר ציר בשר מקוביות צלי של קנור.
- 5 עלי דפנה.
- 5 גבעולי טימין.
- עלי סלרי.
- 200 גרם רביכה זהובה.

פרוסות תפו"א אפויות boulangère potatoes

- 2 ק"ג תפו"א קמחי לאפיה.
- 3 בצל.
- 3 שיני שום.
- 600 מ"ל ציר ירקות.
- מלח פלפל.

שעועית ירוקה

- 1.5 ק"ג שעועית ירוקה טרייה.
- שמן זית.
- רוטב סויה כהה.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס טרי.

הכנה והערות

צלי בקר

1. ייבשתי את פרוסות הבשר עם נייר סופג ותיבלתי במלח ופלפל שחור גרוס.
2. השחמתי את פרוסות הבשר על אש גבוהה בסיר גדול והעברתי אותן לכלי אחר.
3. הנמכתי את הכיריים לחום בינוני
4. טיגנתי בסיר את הבצל, גזר וסלרי תוך גירוד משקעי הבשר במשך 7 דקות.
5. הוספתי את השום ורסק העגבניות וטיגנתי עד שהרסק שינה צבעו.
6. הגבהתי את חום הכיריים, הוספתי את היין, דגילזתי היטב ובישלתי מספר דקות עד שהיין התאדה.
7. החזרתי את קוביות הבשר לסיר.
8. מזגתי ציר בשר עד חצי גובה הבשר.
9. הוספתי את עלי הדפנה, גבעולי הטימין ועלי הסלרי.
10. הבאתי לרתיחה.
11. בישלתי מכוסה בתנור בחום 110 מעלות 4 שעות עד שהיה רך (מידי חצי שעה הזזתי את חתיכות הבשר שכולן תהינה בנוזל).
12. ציננתי במקרר ללילה.
13. למחרת הוצאתי מהמקרר והסרתי את השומן.
14. הוצאתי את הבשר לתבנית.
15. סיננתי את הנוזל מהירקות.
16. הבאתי את הרוטב לרתיחה.
17. תיקנתי את התיבול של הרוטב והסמכתי עם רביכה זהובה.
18. מזגתי את הרוטב על הבשר.
19. שמרתי במקרר בתבנית עד לארוחה.
20. ביום הארוחה הוצאתי מהמקרר והנחתי לתבשיל להגיע לטמפרטורת חדר (כשעה).
21. חיממתי מכוסה בנייר אלומיניום בתנור 180 30 דקות.

פרוסות תפו"א אפויות boulangère potatoes

1. פרסתי את תפוחי האדמה לפרוסות דקות בעובי אחיד.
2. הזהבתי את הבצל במעט שמן על חום בינוני נמוך.
3. הוספתי את השום לבצל וטיגנתי כשתי דקות.
4. פיזרתי בתבנית שכבות של תפו"א ועליהם תערובת בצל וכך הלאה.
5. תיבלתי במלח ופלפל בין השכבות.
6. מזגתי את הציר לתבנית (1/2-2/3 מגובה שכבות תפוחי האדמה).

7. אפיתי בחום 180 60-50 דקות, עד שתפו"א רך והשכבה העליונה שחומה.
8. לפני ההגשה חיממתי מכוסה בנייר אלומניום בתנור 180 15 דקות.

שעועית ירוקה

1. חלטתי את השעועית במים רותחים מומלחים מספר דקות.
2. העברתי לאמבט קרח לקירור.
3. שמתי את השעועית בתבנית, ומזגתי עליה מעט שמן זית, רוטב סויה, מלח ופלפל.
4. לפני ההגשה חיממתי מכוסה בנייר אלומניום בתנור 180 15 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; פרוסות תפו"א אפויות boulangère potatoes

06.09.2021

עוף צלוי בסגנון פרובנס עם רטטוי ואורז

תאריך הכנה: 06.09.2021

מנה בסגנון פרובנס הכוללת עוף צלוי קריספי, רטטוי עשיר בצבעים ואורז עם עשבי פרובנס.

מרכיבים / תוספות

רטטוי

- 1 בצל
- 500 גרם פאסטה (עגבניות מרוסקות).
- 2 פלפל אדום.
- 2 חציל מנומר.
- 2 חציל.
- 2 זוקיני ירוק.
- 2 זוקיני צהוב.
- 10 עגבניות
- טימין.
- בזיליקום
- מלח
- פלפל שחור

אורז מבושל בציר ירקות

- 2 כוסות אורז בסמטי.
- 4 כוסות ציר ירקות.
- 2 כפיות מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור.
- 1/2 כפית תערובת עשבי פרובנס.

עוף צלוי בתערובת עשבי פרובנס

- 8 ירכי עוף עם העור
- 2 כפיות עשבי תיבול דה פרובנס
- 2 כפיות מלח
- 2 כפיות פלפל שחור גרוס
- 1/2 כוס יין לבן יבש
- 1/2 כוס שמן זית.
- 6 שאלוט חתוך לרבעיים
- 20 שיני שום שלמות קלופות

- 2 לימונים חתוכים לרבעים
- 7 ענפי טימין

הכנה והערות

עוף צלוי בתערובת עשבי פרובנס

1. ייבשתי את ירכי העוף בעזרת מגבת נייר.
2. פיזרתי שאלוט, שום, לימון וטימין בתבנית ושמתי עליהם את ירכי העוף.
3. ערבבתי את היין, שמן, עשבי תיבול פרובנס, מלח ופלפל בקערה.
4. תיבלתי את ירכי העוף בתערובת (הקפדתי לתבל גם מתחת לעור).
5. שמרתי במקרר ללילה.
6. למחרת הוצאתי מהמקרר והנחתי לירכי העוף להגיע לטמפרטורת חדר.
7. מזגתי על ירכי העוף מעט שמן זית.
8. צליתי בתנור בחומם מראש ל 205 מעלות במשך חצי שעה.
9. הוצאתי את התבנית ומזגתי על העוף מנוזלי הבישול.
10. החזרתי ל 15 דקות עד שהעוף הגיע לטמפרטורה 74 מעלות.
11. העברתי את ירכי העוף לתבנית הגשה ומזגתי עליהם מעט מהרוטב בתבנית (לא השתמשתי בשאר המצרכים בתבנית)

רטטוי

הכנתי רוטב עגבניות:

1. חתכתי את הבצל לברנואז (ריבועים קטנים בגודל סנטימטר על סנטימטר).
2. קילפתי בעזרת קולפן את הקליפה מהפלפל האדום וחתכתי לברנואז.
3. קצצתי את השום.
4. טיגנתי את הבצל הפלפל והשום עם מעט מלח בשמן זית על אש נמוכה עד שהבצל הפך שקוף.
5. הוספתי את הפסאטה ובישלתי בביעבוע עדין 30 דקות.

הכנתי "מגדלים" של פרוסות ירקות:

1. חתכתי את החצילים, והקישואים לאמנסה (פרוסות עיגולים שלמים) דקים בעזרת מנדולינה.
2. חתכתי את העגבניות לאמנסה (פרוסות עיגולים שלמים) דקים בעזרת סכין.
3. הנחתי את פרוסות החצילים, קישואים ועגבניות על גבי תבנית (כל פרוסה בנפרד) ותיבלתי במלח, פלפל שחור וטימין.
4. חתכתי את הבזיליקום לשיפונד (רצועות דקיקות) והנחתי רצועה על כל עגבנייה.

5. הרכבתי את הירקות במגדל הכולל את הירקות בסדר הבא: חציל מנומר, עגבנייה, זוקיני ירוק, חציל וזוקיני צהוב. (המגדלים הורכבו כך שפרוסות ירק גדולות היו מתחת לפרוסות ירק קטנות ובצבצו מתחת לירק הקטן, בערך 3 פרוסות מכל ירק).
6. הנחתי את המגדלים במקרר שלוש שעות, להגרת נוזלים.

הרכבת המנה

1. מזגתי את רוטב העגבניות על תבנית.
2. סחטתי בעדינות את מגדלי הירקות מעודפי הנוזלים והנחתי את מגדלי הרקות במאונך בתבנית, הדוקים היטב אחד לשני.
3. פיזרתי על הירקות מעט תערובת תבליני פרובנס ושמן זית.
4. אפיתי את הירקות בתנור שחומם מראש ל 150 מעלות במשך 50 דקות.

אורז מבושל בציר ירקות

1. הנחתי בסיר אורז וציר.
2. הבאתי לרתיחה תוך ערבוב מידי פעם שהאורז לא ידבק לתחתית הסיר.
3. הוספתי את התבלינים.
4. כיסיתי ובישלתי על חום נמוך במשך 25 דקות.
5. בסיום הבישול השארתי את הסיר מכוסה במשך 10-30 דקות בלי לפתוח את המכסה.
6. לאחר פתיחת המכסה ערבבתי קלות עם מזלג לאוורר את האורז.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; עוף שלם צלוי

03.09.2021

טיאן

תאריך הכנה: 03.09.2021

מאפה ירקות קייצי ☀️☀️ מפרובנס, חגיגת צבעים 🌈🌈 וטעמים.

מרכיבים / תוספות

- 1 בצל
- 1 שן שום
- 500 גרם פסאטה (עגבניות מרוסקות).
- 2 פלפל אדום.
- 2 חציל מנומר.
- 2 חציל.
- 2 זוקיני ירוק.
- 2 זוקיני צהוב.
- 10 עגבניות
- טימין.
- בזיליקום
- מלח
- פלפל שחור
- תערובת עשבי פרובנס
- שמן זית

הכנה והערות

הכנתי רוטב עגבניות:

1. חתכתי את הבצל לברנואז (ריבועים קטנים בגודל סנטימטר על סנטימטר).
2. קילפתי בעזרת קולפן את הקליפה מהפלפל האדום וחתכתי לברנואז.
3. קצצתי את השום.
4. טיגנתי את הבצל הפלפל והשום עם מעט מלח בשמן זית על אש נמוכה עד שהבצל הפך שקוף.
5. הוספתי את הפסאטה ובישלתי בביעבוע עדין 30 דקות.

הכנתי "מגדלים" של פרוסות ירקות:

1. חתכתי את החצילים, והקישואים לאמנסה (פרוסות עיגולים שלמים) דקים בעזרת מנדולינה.
2. חתכתי את העגבניות לאמנסה (פרוסות עיגולים שלמים) דקים בעזרת סכין.
3. הנחתי את פרוסות החצילים, קישואים ועגבניות על גבי תבנית (כל פרוסה בנפרד) ותיבלתי במלח, פלפל שחור וטימין.
4. חתכתי את הבזיליקום לשיפונד (רצועות דקיקות) והנחתי רצועה על כל עגבנייה.
5. הרכבתי את הירקות במגדל הכולל את הירקות בסדר הבא: חציל מנומר, עגבנייה, זוקיני ירוק, חציל וזוקיני צהוב. (המגדלים הורכבו כך שפרוסות ירק גדולות היו מתחת לפרוסות ירק קטנות ובצבצו מתחת לירק הקטן, בערך 3 פרוסות מכל ירק).
6. הנחתי את המגדלים במקרר שלוש שעות, להגרת נוזלים.

הרכבת המנה

1. מזגתי את רוטב העגבניות על תבנית.
2. סחטתי בעדינות את מגדלי הירקות מעודפי הנוזלים והנחתי את מגדלי הרקות במאונך בתבנית, הדוקים היטב אחד לשני.
3. פיזרתי על הירקות מעט תערובת תבליני פרובנס ושמן זית.
4. אפיתי את הירקות בתנור שחומם מראש ל 150 מעלות במשך 50 דקות.

הגשה

1. לפני ההגשה פיזרתי מעל מעט מלח גס, פלפל שחור והזלפתי מעט שמן זית.

03.09.2021

קוביות חזה עוף בעשבי תיבול

תאריך הכנה: 03.09.2021

חזה עוף מוקפץ בעשבי תיבול. ארוחה קלה לאמצע השבוע.

מרכיבים / תוספות

- 4 חזה עוף (משני עופות) חתוך לקוביות בגודל 4 ס"מ.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס.
- קמח.
- 1/4 כוס עירית קצוצה.
- 1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה.
- 4 שיני שום קצוצות.

הכנה והערות

1. ייבשתי את קוביות חזה העוף עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את קוביות חזה העוף, במלח ופלפל וקימחתי.
3. הקפצתי את קוביות חזה העוף במחבת עם מעט שמן זית עד שחזה העוף היה 2/3 מוכן.
4. הוספתי את עשבי התיבול והשום והשלמתי את הבישול.

01.09.2021

ביצה רכה עם אורז

תאריך הכנה: 01.09.2021

ארוחת ערב קלה ומפנקת😋😋.

מרכיבים / תוספות

- 250 סמ"ק אורז בסמטי
- 500 סמ"ק ציר ירקות
- מלח ופלפל שחור גרוס.
- 2 ביצים.
- עירית קצוצה.

הכנה והערות

1. הכנת האורז
    1. בישלתי את האורז עם הציר, כפית מלח ורבע כפית פלפל שחור. במשך 20 דקות.
    2. בסיום הבישול כיביתי את הכיריים והשארתי מכוסה במשך 10 דקות בלי לפתוח את המכסה.
    3. לאחר פתיחת המכסה ערבבתי קלות עם מזלג לאוורר את האורז.
2. הכנת הביצים
    1. הבאתי 1 ליטר מים לרתיחה בסיר.
    2. הוספתי 2 כפיות מלח.
    3. הוספתי את הביצים ובשילתי בביעבוע עדין במשך 8 דקות.
    4. הוצאתי את הביצים מהסיר והעברתי לקערה עם מים וקרח לעצירת הבישול.
3. הרכבת המנה
    1. הנחתי אורז בקערה.
    2. קילפתי את הביצים והנחתי על האורז.
    3. תיבלתי את הביצים עם מלח ופלפל שחור.
    4. פיזרתי מעל עירית קצוצה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; ביצה מבושלת

27.08.2021

המבורגר עם רוטב גבינה כחולה

תאריך הכנה: 27.08.2021

רוטב בשמל עם גבינה כחולה, בעל טעם פיקנטי עז 😝😝, שדרוג אדיר להמבורגר הביתי 😝😝.

מרכיבים / תוספות

- המבורגר
- ירקות (עגבנייה, מלפפון, מלפפון חמוץ) חתוכים לפרוסות דקות.
- בצל מטוגן
- צ'יפס.
- לרוטב גבינה כחולה:
  - חלב
  - חצי בצל
  - 3 זרעי ציפורן.
  - 100 גרם רביכה לבנה קרה.
  - 100 גרם גבינה כחולה חזקה.

הכנה והערות

1. הכנתי רוטב גבינה כחולה
    1. הרתחתי חלב עם בצל וציפורן והשארתי חצי שעה למיצוי טעמים.
    2. הוצאתי את הבצל והציפורן.
    3. הבאתי שוב לרתיחה.
    4. הוספתי את הגבינה והרביכה.
    5. ערבבתי היטב עד שכל החומרים התמזגו לרוטב סמיך.
    6. הוספתי מלח ופלפל שחור לפי הטעם.
2. צליתי את ההמבורגר בגריל למידה מדיום (חום פנימי 65).
3. הרכבתי את המנה:
    1. שמתי בלחמנייה ירקות.
    2. מעל המבורגר.
    3. מעל בצל מטוגן.
    4. בצד שמתי צ'יפס.
    5. מזגתי רוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רביכה Roux; רוטב בשמל; המבורגר

23.08.2021

קרמבו

תאריך הכנה: 23.08.2021

נשנוש מושלם. הרבה יותר טעים מקרמבו תעשייתי.

מרכיבים / תוספות

בצק פריך

- 150 גרם קמח
- 50 גרם אבקת סוכר
- 100 גרם חמאה
- 1 חלמון מביצה L

מרנג

- 100 גרם חלבון
- 170 גרם סוכר לבן

ציפוי שוקולד

- 200 גרם שוקולד מריר.
- 20 גרם שמן צמחי (קנולה)

הכנה והערות

בצק פריך:

1. ערבלתי במיקסר במהירות גבוה כל החומרים מלבד הביצה (החמאה קרה וחתוכה לקוביות) עד שמקבלים פירורים דקים.
2. הוספתי ביצה וערבלתי עד שנוצר בצק.
3. ציננתי את הבצק במקרר.
4. רידדתי את הבצק לעובי 2-3 מ"מ, וקרצתי עיגולים בקוטר 5-6 ס"מ.
5. לצנן במקרר חצי שעה.
6. אפיתי בתנור שחומם מראש 15 דקות עד שהזהיב מעט.

מרנג איטלקי

1. בישלתי מים וסוכר ל-113 מעלות.
2. בעת ההגעה לטמפרטורה היעודה הקצפתי את החלבון על מהירות בינונית-גבוהה ועד להיווצרות קצף ראשוני בלבד. במקביל חיממתי את סירופ הסוכר עד ל-118 מעלות.
3. הוספתי את סירופ הסוכר לתוך המיקסר, כאשר המיקסר פועל על מהירות בינונית. מזגתי את הסירופ על דופן הקערה ולא על הקצף.
4. המשכתי בהקצפה על מהירות גבוהה ועד למצב בו הקערה אינה חמה למגע והמרנג מתייצב (ממרנג צריך להתקרר לטמפרטורת גוף).
5. הזלפתי את המרנג על הבצק.

ציפוי שוקולד

1. המסתי את השוקולד והשמן במיקרוגל.
2. הנחתי את הקרמבו על רשת ומזגתי את הציפוי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך; מרנג; קרמבו

21.08.2021

כנפי עוף עם פילאף בסגנון מזרח תיכוני

תאריך הכנה: 21.08.2021

כנפי עוף 🐥🐥 עם פילאף 🍚🍚 בסגנון מזרח תיכוני 🇪🇬🇱🇧🇹🇷

מרכיבים / תוספות

- חבילת כנפי עוף
- 1/2 כפית ראס אל חנות
- 1/2 כפית כורכום
- 1/4 כפית כמון
- 1/4 כפית פפריקה
- קמצוץ פתיתי צ'ילי
- 1/4 כפית קינמון.
- 2 כוכבי אניס שלמים
- 2 עלי דפנה.
- 2 ציפורן שלמים.
- 1 בצל אחד קצוץ גס.
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות גדולות.
- 20 עגבניות שרי חצויות.
- 3 שיני שום קצוצות.
- חצי כוס פטרוזיליה קצוצה.
- כוס וחצי אורז בסמטי.
- מלח ופלפל.
- 2.5 כוסות מים.

הכנה והערות

1. ייבשתי את הכנפיים בעזרת מגבת נייר.
2. תיבלתי את הכנפיים בראס אל חנות, מלח ופלפל.
3. בסיר גדול הזהבתי את הכנפיים, והעברתי לקערה.
4. הנמכתי את הכיריים לחום בינוני וטיגנתי את הבצל והפלפל האדום עם מעט מלח מספר דקות עד שהבצל הפך שקוף.
5. הוספתי את עגבניות השרי והשום וטיגנתי כדקה.
6. הוספתי את האורז לטיגון של דקה.
7. הוספתי את התבלינים, ערבבתי היטב וקליתי מספר דקות.
8. הוספתי את המים, הפטרוזיליה, את העוף עם נוזלי העוף ומלח ופלפל.
9. הבאתי לרתיחה.
10. כיסיתי את הסיר.
11. בישלתי על אש קטנה 30 דקות.
12. כיביתי את הכיריים והשארתי לנוח 15 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילאף עוף מזרח תיכוני

20.08.2021

מוס מנגו מושקע

תאריך הכנה: 20.08.2021

מרקם מדהים של מוס המורכב ממחית מנגו, קרם אינלז, מרנג איטלקי וקצפת.

מרכיבים / תוספות

- לקרם אנגלז
  - 100 סמ"ק חלב
  - 350 סמ"ק רסק מנגו
  - 100 גרם חלמונים
  - 15 סמ"ק (3 כפיות) מיץ לימון סחוט טרי
  - 9 גרם אבקת ג'לטין
  - 45 גרם מים קרים
- למרנג צרפתי
  - 100 גרם חלבוני ביצה
  - 100 גרם אבקת סוכר
  - 30 גרם מים
- לקצפת
  - 300 סמ"ק שמנת מתוקה להקצפה

הכנה והערות

1. הכנתי קרם אנגלז
    1. ערבבתי את הג'לטין עם המים הקרים והנחתי בצד עד שנוצרה מסת ג'ילטין.
    2. הבאתי את החלב עם מחצית מרסק המנגו לסף רתיחה.
    3. ערבבתי בקערה את החלמונים עם שארית רסק המנגו.
    4. העברתי את החלב החם לקערת החלמונים תוך ערבות מתמיד (לשם השוואת טמפרטורה מזגתי מעט חלב תוך ערבוב כל פעם).
    5. החזרתי את תחולת הקערה לסיר ובישלתי על אש נמוכה תוך ערבוב עם מרית עד לטמפרטורה של 82 מעלות (הקרם הסמיך עד לרמה שכיסה גב של כף).
    6. הורדתי את הסיר מהכיריים.
    7. הוספתי את מסת הג'לטין והלימון לסיר וערבבתי עד שמסת הג'לטין נמסה בקרם.
    8. העברתי את הקרם לקערה נקיה.
    9. שמתי את קערת הקרם בתוך קערה גדולה עם מי קרח וערבבתי עד שהקרם הצטנן.
    10. כיסיתי את הקרם בניילון נצמד ושמרתי בצד.
2. הכנתי מרנג איטלקי
    1. שמתי את החלבונים בקערת מיקסר.
    2. בישלתי מים וסוכר ל-113 מעלות. לא לערבב את הסירופ אחרת הסוכר עלול להתגבש.
    3. בעת ההגעה לטמפרטורה הייעודה התחלתי להקציף את החלבון על מהירות בינונית-גבוהה ועד להיווצרות קצף ראשוני בלבד. במקביל המשכתי לחמם את סירופ הסוכר עד ל-118 מעלות. (המטרה ששני הדברים יקרו באותו הזמן).
    4. הוספתי את סירופ הסוכר לתוך המיקסר, כאשר המיקסר פועל על מהירות בינונית. מזגתי את הסירופ על דופן הקערה ולא על הקצף.
    5. המשכתי בהקצפה על מהירות גבוהה ועד למצב בו הקערה אינה חמה למגע והמרנג התייצב (המרנג צריך להתקרר לטמפרטורת גוף). (10-15 דקות).
3. הכנתי קצפת
    1. הקצפתי את השמת המתוקה בקערה קרה עד למרקם יוגורט.
4. ערבבתי את מרכיבי המוס
    1. קיפלתי שליש מהקצפת לתוך הקרם מנגו.
    2. קיפלתי שליש מהמרנג לתוך הקרם מנגו.
    3. קיפלתי את שארית הקצפת לתוך הקרם מנגו.
    4. קיפלתי את שארית המרנג לתוך הקרם מנגו.
5. העברתי את המוס לקערות הגשה ושמרתי בקירור במשך 5 שעות לפני ההגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרנג; קרם אנגלז; ג'לטין; המדריך השלם להכנת קינוחי מוס

20.08.2021

פילה לברק עם גרטן וגזר גמדי

תאריך הכנה: 20.08.2021

פילה לברק 🐟 עם גרטן 🥔 וגזר גמדי 🥕.

מרכיבים / תוספות

- פילה לברק
  - 2 דגי לברק מפולטים.
  - קמח.
  - חמאה מזוקקת.
  - 2 שיני שום קצוצות.
  - מלח
  - פלפל
- גזר גמדי
  - חצי שקית גזר גמדי קפוא.
  - מלח.
  - פלפל.
  - קינמון.
- גרטן
  - 1 ק"ג תפוא
  - 500 מ"ל שמנת מתוקה
  - 250 מ"ל חלב
  - 1 כפית חמאה
  - 2 שום כתוש
  - 2 שום שלמים
  - מלח
  - פלפל
  - אגוז מוסקט.

הכנה והערות

1. פילה לברק
    1. ייבשתי את הפילה וחרצתי את הבשר (למניעת התקפלות).
    2. תיבלתי במלח ופלפל וציפיתי במעט קמח.
    3. המסתי חמאה מזוקקת במחבת.
    4. טיגנתי על אש בינונית גבוהה על צד העור עד שצידי הדג הלבינו.
    5. הפכתי, הוספתי את השום וטיגנתי עד שהדג היה מוכן.
    6. העברתי את הדג לקערה מכוסה.
2. גזר גמדי
    1. המסתי חמאה מזוקקת במחבת בה טיגנתי את הדגים (בלי לנקותה).
    2. הוספתי את הגזר וטיגנתי על אש בינונית מספר דקות.
    3. תיבלתי במלח, פלפל ומעט קינמון.
3. גרטן
    1. פרסתי את תפו"א לפרוסות בעובי חצי ס"מ.
    2. השרתי אותם למשך 5 דקות במים קרים.
    3. שמתי את החלב והשמנת בסיר
    4. הוספתי לסיר כפית מלח, פלפל שחור 2 שום שלמים ומעט אגוז מוסקט.
    5. סיננתי את תפו"א, ייבשתי היטב עם מגבת והוספתי לסיר.
    6. הבאתי את הסיר לרתיחה קלה ולבשל 15-20 דקות עד שבלחיצת אצבע אפשר לשבור את פרוסת תפו"א על כף.
    7. הורדתי את הסיר מהכיריים.
    8. מרחתי תבנית בחמאה ופיזרתי שני שיני שום חתוך דק, מלח, פלפל ואגוז מוסקט.
    9. פיזרתי שכבת תפו"א ללא רווחים ותיבלתי במלח פלפל ואגוז מוסקט.
    10. הוספתי עוד 2 שכבות באותה הצורה.
    11. צמצמתי הרוטב עד יהיה בדיוק כדי לכסות את תפו"א.
    12. מזגתי את הרוטב על תפוחי האדמה.
    13. אפיתי בתנור בחום 160 מעלות 45 דקות.
    14. בדקתי שהתפו"א רך.
    15. המתנתי חצי שעה לפני ההגשה כדי שהשמנת תתייצב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

גרטן תפוח אדמה; פילה דג במחבת

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-06

פריטים 381-405 מתוך 508

16.08.2021

אומלט

תאריך הכנה: 16.08.2021

אומלט קלאסי

הכנה והערות

בהתאם למתכון המצורף

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אומלט

09.08.2021

סטייק אנטריקוט עם תפוחי אדמה ואנטיפסטי

תאריך הכנה: 09.08.2021

פלטה טעימה של בשר איכותי, פחמימה קריספית וירקות. יאמי

מרכיבים / תוספות

- סטייק אנטריקוט צרוב בגריל עד למידת עשייה מדיום. פרסתי לרצועות ופיזרתי על הפרוסות מלח גס ופלפל גרוס טרי.
- תפו"א בתנור – קוביות פתוח אדמה עם שמן מלח ופלפל. אפיתי אותן בתנור בחום 220 מעלות 40 דקות.
- ירקות (כרובית, פטריות וברוקולי) מתובלים בשמן זית, מלח ופלפל ואפויים בתנור.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תפוח אדמה קריספי בתנור; אנטיפסטי - ירקות צלויים בתנור

06.08.2021

פאייה צ'וריסוס

תאריך הכנה: 06.08.2021

בדר"כ אני מוסיף נקניקיות צ'וריסוס 🌭🌭 לפאייה על מנת לחזק טעמים. הפעם בחרתי להשתמש בנקניקיות צ'וריסוס כמרכיב העיקרי. יצא מושלם!! 🔥🔥

מרכיבים / תוספות

- 800 גרם נקניקיות צ'וריסוס חצויות.
- 1 בצל חתוך לרצועות.
- 1 פלפל אדום קצוץ דק.
- 10 עגבניות שרי אדומות חצויות.
- 10 עגבניות שרי צהובות חצויות.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 1/2 כוס אפונה קפואה.
- 1 כוס אורז – עגול לריזוטו.
- קמצוץ זעפרן.
- 1 כפית פפריקה אדומה.
- 1/2 כפית כורכום.
- 1 כפית מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור.
- 3 כוסות ציר ירקות.

הכנה והערות

1. הרתחתי את ציר הירקות, הוספתי את הזעפרן והורדתי מהכיריים.
2. חיממתי מחבת על אש גבוהה, צרבתי את חצאי הנקניקיות והעברתי אותן לקערה.
3. הנמכתי את הכיריים לחום בינוני.
4. הקפצתי במחבת את הבצל 4 דקות.
5. הוספתי למחבת את הפלפל האדום, וטיגנתי במשך 2 דקות.
6. הוספתי למחבת את העגבניות, וטיגנתי במשך 2 דקות.
7. הוספתי למחבת את השום, וטיגנתי במשך 2 דקות.
8. הוספתי למחבת את הפפריקה והכורכום, וטיגנתי במשך 1 דקה.
9. הוספתי למחבת 2 כוסות ציר, המלח והפלפל, והבאתי לרתיחה.
10. הוספתי למחבת את האורז, ופיזרתי אותו במינימום ערבוב.
11. שמתי את הנקניקיות על האורז.
12. הבאתי את הנוזל במחבת לרתיחה, ובישלתי ללא כיסוי על אש גבוהה במשך 10 דקות.
13. הנמכתי את חום הכיריים, ובישלתי עד שכל הנוזלים נספגו והאורז היה רך (כ 20 דקות).
14. לאחר 15 דקות בישול פיזרתי את האפונה על התבשיל.
15. במהלך הבישול הוספתי ציר חם לאזורים שנראים יבשים, והקפדתי לא לערבב את האורז.
16. העליתי את חום הכיריים, והשחמתי את תחתית האורז כ 30 שניות (נזהרתי לא לשרוף את האורז).
17. הסרתי מהאש, כיסיתי, וחיכיתי כ- 10 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פאייה

26.07.2021

גרטן תפוח אדמה

תאריך הכנה: 26.07.2021

מאפה אלוהי של פרוסות תפוחי אדמה אפויות בשמנת מתוקה מתובלת. מעולה לצד דג או סתם כארוחת ערב קלה לצד סלט ירוק.
בשונה ממתכונים אחרים לא השתמשתי בגבינה, ואין בה כל צורך.

מרכיבים / תוספות

- 1.5 ק"ג תפוא
- 1000 מ"ל שמנת מתוקה.
- 1 כפית חמאה
- 2 שום כתוש
- 2 שום שלמים
- לתיבול
  - מלח
  - פלפל
  - אגוז מוסקט.

הכנה והערות

הכנת תפוחי האדמה

1. פרסתי, בעזרת מנדולינה, את תפו"א לפרוסות בעובי 4-5 מילימטר.
2. השרתי כמה דקות במים קרים.
3. שמתי את השמנת בסיר ותיבלתי בכפית מלח, פלפל שחור 2 שום שלמים ואגוז מוסקט.
4. סיננתי את פרוסות תפו"א והוספתי לסיר.
5. הבאתי לרתיחה קלה ובישלתי 20 דקות עד שבלחיצת אצבע אפשר לשבור את פרוסת תפו"א על כף.

הרכבת מנה

1. מרחתי תבנית בחמאה ופיזרתי שני שום חתוך דק מלח פלפל ואגוז מוסקט.
2. פיזרתי שכבת תפו"א ללא רווחים ותיבלתי במלח פלפל ואגוז מוסקט.
3. הוספתי באותו האופן שתי שכבות נוספות.
4. צמצמתי את הרוטב עד יהיה בדיוק כדי לכסות את תפו"א.
5. אפיתי בתנור בחום 160 מעלות 45 דקות.

סיום

1. בדקתי שהתפו"א רך.
2. המתנתי שעה לפני ההגשה כדי שהשמנת תתייצב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

גרטן תפוח אדמה

24.07.2021

חזה עוף במרינדה אסיאתית עם אורז מלא וירקות צלויים

תאריך הכנה: 24.07.2021

מנה קלה המשלבת טעמים עזים (תיבול אסיאתי לעוף וציר ירקות כהה לאורז) עם עגבניות צלויות מרעננות. יצא מושלם.

מרכיבים / תוספות

- מרינה אסיאתית:
  - פפריקה.
  - גריל עוף.
  - שום.
  - ג'ינג'יר.
  - סויה כהה.
  - סויה בהירה.
  - יין אורז שאוסינג.
  - שעועית מותססת.

הכנה והערות

1. חזה עוף במרינה אסיאתית.
    1. השרתי את חזה בעוף במרינדה לחצי שעה.
    2. צרבתי על הגריל למידת עשייה.
2. אורז מלא בציר ירקות.
    1. בישלתי אורז מלא בציר ירקות כהה.
3. עגבניות שרי צלויות.
    1. תיבלתי עגבניות שרי בשמן זית, מלח ופלפל.
    2. צליתי בתנור בחום 220 מעלות 20 דקות.
4. כרובית צלויה
    1. תיבלתי כרובית בשמן זית, מלח ופלפל.
    2. צליתי בתנור בחום 180 מעלות 20 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; ציר ירקות; אנטיפסטי - ירקות צלויים בתנור

17.07.2021

שקשוקה עם גבינה כחולה

תאריך הכנה: 17.07.2021

שקשוקה מועשרת בטעמי גבינה כחולה. חגיגה של טעמים.

מרכיבים / תוספות

- 4 בצלי שאלוט קצוצים.
- 1 גמבה קצוצה.
- 2 פלפל צ'ילי קצוץ.
- 3 שיני שום קצוצות.
- 1 כף רסק עגבניות.
- 1 כפית פפריקה מתוקה.
- 500 מ"ל פאסטה של מוטי.
- 1/2 כוס כוסברה קצוצה גס.
- 10 ביצים.
- 100 גרם גבינה כחולה.

הכנה והערות

1. טיגנתי את הגמבה, בצלי שאלוט וצ'ילי עם מעט מלח על חום בינוני נמוך עד להזהבת הבצלים.
2. הוספתי את השום לטיגון קצר.
3. הוספתי את הפפריקה לטיגון קצר.
4. הוספתי את רסק העגבניות לטיגון קצר.
5. הוספתי את הפאסטה, תיבלתי במעט מלח ופלפל והבאתי לרתיחה.
6. בישלתי על אש נמוכה כ 15 דקות.
7. הוספתי את הכוסברה והביצים ובישלתי, מכוסה, על אש נמוכה כ 10 דקות.
8. פיזרתי מעל גבינה כחולה והמשכתי לבשל, מכוסה, על אש נמוכה עד שהביצים היו מוכנות.
9. תיקנתי תיבול והגשתי.

17.07.2021

סלט עלי רוקט בויניגרט בלסמי

תאריך הכנה: 17.07.2021

סלט דומיננטי של עלי רוקט מרירים ורוטב בלסמי

מרכיבים / תוספות

- עלי רוקט קצוצים גס.
- בצלי שאלוט קצוצים לרצועות דקות.
- עגבניות שרי תמר חתוכות לרבעים.
- לרוטב:
  - שמן זית.
  - חומץ בלסמי.
  - מלח גס.
  - פלפל שחור גרוס טרי.

הכנה והערות

1. ערבבתי בקערית את חומרי הרוטב.
2. שמתי את שאר מצרכי הסלט בקערת הגשה.
3. תיבלתי את הסלט עם הרוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים

16.07.2021

סביצ'ה מוסר על פרוסות מנגו

תאריך הכנה: 16.07.2021

מנה קלילה של דגים נאים על פרוסות מנגו

מרכיבים / תוספות

- דג מוסר טרי חתוך לסביצ'ה.
- בצל שאלוט קצוץ.
- פלפל צ'ילי קצוץ.
- כוסברה קצוצה.
- צנוניות קצוצות.
- לימון.
- שמן זית.
- מלח.
- פלפל
- מנגו.

הכנה והערות

1. הכנת פרוסות המנגו.
    1. קילפתי את המנגו עם קולפן.
    2. פרסתי את המנגו לפרוסות דקות.
    3. הנחתי את פרוסות המנגו על צלחת הגשה.
2. הכנת הסביצ'ה.
    1. ערבבתי את פרוסות הדג עם שמן זית והנחתי במקרר חמש דקות.
    2. ערבבתי את פרוסות הדג עם שאר המצרכים והנחתי במקרר חצי שעה.
3. הגשה
    1. שמתי כף סביצ'ה על כל פרוסת מנגו והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סביצ'ה

16.07.2021

קרפצ'יו סלק עם גבינה כחולה

תאריך הכנה: 16.07.2021

קרפצ'יו סלק פרוס דק עם גבינה כחולה מפוררת מעל, בתיבול עדין של שמן זית ובלסמי

מרכיבים / תוספות

- סלק מבושל.
- גבינה כחולה.
- צנובר.
- עלי רוקט קצוצים גס.
- שמן זית.
- חומץ בלסמי.
- פלפל שחור.

הכנה והערות

1. פרסתי את הסלק לפרוסות דקות והנחתי על צלחת הגשה.
2. פיזרתי על פרוסות הסלק גבינה כחולה, צנובר ורוקט.
3. ערבבתי את החומץ הבלסמי, שמן הזית והפלפל השחור בקערה.
4. הזלפתי מהתערובת על פרוסות הסלק והגשתי.

16.07.2021

פאייה פרגיות

תאריך הכנה: 16.07.2021

פאייה חגיגית עם פרגיות וירקות

מרכיבים / תוספות

- ירכי עוף ללא עצמות (פרגיות) חתוך לקוביות.
- אורז לריזוטו.
- ציר עוף.
- זעפרן.
- פפריקה.
- בצל קצוץ.
- פלפל אדום חתוך לקוביות.
- פלפל כתום חתוך לקוביות.
- נקניקיות צ'וריסו קצוצות.
- שיני שום קצוצות.
- עגבניות שרי קצוצות.
- אפונה קפואה.
- כוסברה קצוצה גס.
- מלח ופלפל.

הכנה והערות

1. הרתחתי את ציר העוף עם הזעפרן.
2. ייבשתי את העוף עם מגבת נייר.
3. טיגנתי את העוף 5 דקות בחום בינוני והעברתי לקערה.
4. טיגנתי את הבצל, והפלפלים עם מעט מלח על אש בינונית עד להזהבה.
5. הוספתי את השום והצ'וריסו לטיגון קל.
6. הוספתי את העגבניות וטיגנתי כדקה.
7. הוספתי את הפפריקה וטיגנתי כדקה.
8. הוספתי את האורז וטיגנתי עד שהאורז הזהיב מעט.
9. הוספתי את הציר המתובל והבאתי לרתיחה.
10. בישלתי לא מכוסה על אש גבוהה 10 דקות.
11. הוספתי את העוף, אפונה וכוסברה.
12. הנמכתי את חום הכיריים ובישלתי כ 20 דקות עד שהאורז היה מוכן.
13. הורדתי את המחבת מהאש, כיסיתי והנחתי לנוח 5 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פאייה

09.07.2021

ברוסקטה עם סלט עגבניות

תאריך הכנה: 09.07.2021

מנה קלילה של מגט קלוי ועגבניות שרי בתיבול בלסמי

מרכיבים / תוספות

- לברוסקטה:
  - בגט חצוי.
  - שמן זית.
- סלט עגבניות:
  - עגבניות שרי חתוכות לרבעים.
  - בצל שאלוט קצוץ.
  - שמן זית.
  - חומץ בלסמי.
  - מלח.
  - פלפל שחור.

הכנה והערות

1. הכנת הברוסקטות:
   1. מרחתי את פרוסות הבגט בשמן זית.
   2. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 150 מעלות עד להשחמה קלה.
2. הכנת סלט עגבניות:
   1. ערבבתי את כל המצרכים בקערה.
3. הגשה:
   1. הנחתי את הברוסקטות בצלחת הגשה.
   2. הנחתי על כל ברוסקטה מעט סלט.

09.07.2021

פאייה שרימפס

תאריך הכנה: 09.07.2021

פאייה עם שרימפס וירקות מבושלת בציר דגים

מרכיבים / תוספות

- 800 גרם שרימפס.
- 2 כוסות אורז לריזוטו.
- 4 כוסות ציר דגים.
- זעפרן.
- כף פפריקה.
- 2 בצל קצוץ.
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות.
- 1 פלפל כתום חתוך לקוביות.
- 3 נקניקיות צ'וריסו קצוצות.
- 4 שיני שום קצוצות.
- 10 עגבניות שרי קצוצות.
- 2 כוסות אפונה קפואה.
- 1/2 כוס כוסברה קצוצה גס.
- מלח ופלפל.

הכנה והערות

1. הרתחתי את ציר הדגים עם הזעפרן.
2. ייבשתי את השרימפס עם מגבת נייר.
3. טיגנתי את השרימפס 5 דקות בחום בינוני והעברתי לקערה.
4. טיגנתי את הבצל, והפלפלים עם מעט מלח על אש בינונית עד להזהבה.
5. הוספתי את השום והצ'וריסו לטיגון קל.
6. הוספתי את העגבניות וטיגנתי כדקה.
7. הוספתי את הפפריקה וטיגנתי כדקה.
8. הוספתי את האורז וטיגנתי עד שהאורז הזהיב מעט.
9. הוספתי את הציר המתובל והבאתי לרתיחה.
10. בישלתי לא מכוסה על אש גבוהה 10 דקות.
11. הוספתי את השרימפס, אפונה וכוסברה.
12. הנמכתי את חום הכיריים ובישלתי כ 20 דקות עד שהאורז היה מוכן.
13. הורדתי את המחבת מהאש, כיסיתי והנחתי לנוח 5 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פאייה

02.07.2021

אנטריקוט על האש

תאריך הכנה: 02.07.2021

רוסטביף אנטריקוט על המנגל

מרכיבים / תוספות

- 4 גושי אנטריקוט משויש במשקל 1/2 ק"ג כל אחד.
- מלח גס
- פלפל שחור גרוס טרי

הכנה והערות

1. חיממתי מנגל לחום בינוני.
2. צרבתי את האנטריקוט על המנגל עד לחום פנימי של 60 מעלות, תוך היפוך מידי כמה דקות (לקח כ- 25 דקות).
3. הנחתי את האנטריקוט במגש, כיסיתי בנייר אלומיניום מחורר, למשך כ 10 דקות.
4. פרסתי את האנטריקוט לפרוסות דקות.
5. פיזרתי מעט מלח גס ופלפל שחור גרוס טרי.
6. הגשתי למרכז שולחן על בוצ'ר.
7. בשל מחסור בזמן לא עשיתי לנתח בריין יבש. מומלץ לעשות

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בריין יבש

02.07.2021

תפוח אדמה קריספי בתנור

תאריך הכנה: 02.07.2021

תפוח אדמה עם ציפוי קריספי

מרכיבים / תוספות

- 12 תפוחי אדמה אדומים מקולפים חתוכים לשישיות.
- 3 שיני שום קצוצות גס.
- שמן קנולה.
- מלח שולחן ופלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. הנחתי את כל המצרכים בקערה גדולה וערבבתי היטב.
2. העברתי את תפוחי האדמה לתבנית על נייר אפייה.
3. פיזרתי את תפוחי האדמה בתבנית בשכבה אחת עם רווח בין הקוביות.
4. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 220 מעלות עד שתפוחי האדמה השחימו מעט (כ45 דקות).

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תפוח אדמה קריספי בתנור

02.07.2021

קבב

תאריך הכנה: 02.07.2021

קבב תוצרת בית צרוב על המנגל

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג בשר טחון שמן.
- 1 בצל קצוץ דק.
- 1/2 צרור כוסברה קצוץ דק.
- 1 כפית מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס.
- 1/4 כפית כמון.
- 1/4 כפית קינמון.
- 1/4 כפית כורכום.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המצרכים בקערה, והנחתי במקרר שעתיים למיזוג טעמים.
2. הכנתי קציצות במשקל 100 גרם כל אחת.
3. צרבתי על המנגל.

02.07.2021

סלט ירוק עם משמש טרי

תאריך הכנה: 02.07.2021

סלט ירוק בוינגרייט קלאסי עם פרוסות משמש טרי

מרכיבים / תוספות

- לסלט
  - 1/2 חבילה עלי בייבי.
  - 8 משמשים פרוסים לרצועות.
- לרוטב
  - 1/2 בצל קצוץ דק.
  - 1 שן שום קצוצה דק.
  - 2 כפות חומץ בן יין.
  - 2 כפות שמן זית.
  - 4 כפות שמן קנולה.
  - כף דבש.
  - מלח.
  - פלפל שחור גרוס טרי.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל מצרכי הרוטב, והנחתי במקרר לחצי שעה למיזוג טעמים.
2. הנחתי את עלי הבייבי והמשמשים בקערה, וערבבתי עם הרוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים

02.07.2021

בצל מקורמל עם חומץ בלסמי

תאריך הכנה: 02.07.2021

בצל מתקתק בחומץ בלסמי

מרכיבים / תוספות

- 5 בצלים סגולים.
- 1/4 כוס שמן זית.
- 1/4 כוס רוטב בלסמי.
- 1 כף סוכר.
- קורט מלח.
- קורט פלפל שחור גרוס.

הכנה והערות

1. הכנתי בהתאם להוראות במתכון המצורף

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצל מקורמל ברוטב בלסמי

02.07.2021

סטייק פרגית על האש

תאריך הכנה: 02.07.2021

סטייק פרגית בתיבול עז צרוב על המנגל

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג סטייק פרגית.
- 2 שיני שום קצוצים.
- שמן קנולה.
- 1 כפית מלח.
- 1 כפית פלפל.
- 1 כפית פפריקה.
- 1/2 כפית כורכום.
- 1 כף סויה כהה.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המצרכים בקערה, והנחתי לשעתיים במקרר.
2. צרבתי על המנגל בחום בינוני.

28.06.2021

קציצות בשר עם גזר ואפונה

תאריך הכנה: 28.06.2021

מנה קלה ליום יום

מרכיבים / תוספות

- לקציצות
  - 500 גרם בשר טחון
  - 1 ביצה לארג'
  - 3 כפות מים
  - 4 כפות גדושות פירורי לחם
  - 3 שיני שום קצוצות
  - כפית תבלינים: כורכום מלח ופלפל
- לרוטב
  - 1 בצל חתוך לרצועות.
  - 2 כוסות ציר ירקות.
  - כוס אפונה קפואה.
  - כוס גזר גמדי קפוא
  - תבלינים: כורכום, מלח ופלפל.

הכנה והערות

1. הכנתי את הקציצות:
    1. שמתי את פירורי הלחם והמים בקערה וערבבתי.
    2. הוספתי את כל המצרכים, ערבבתי ולשתי היטב.
    3. שמרתי את תערובת הקציצות במקרר שעה למיזוג טעמים.
    4. הכנתי קציצות בגודל כדור פינג פונג.
2. הכנתי רוטב
    1. טיגנתי בצל על אש בינונית עד הזהבה.
    2. הוספתי שום לדקת טיגון.
    3. הוספתי את התבלינים.
    4. הוספתי את ציר הירקות והבאתי לרתיחה.
3. בישול הקציצות
    1. העברתי את הקציצות לרוטב.
    2. בישלתי (בעבוע) 50 דקות. מדי פעם ערבבתי כדי שכל הקציצות תהיינה עטופות ברוטב.
    3. הוספתי את האפונה והגזר ובישלתי 10 דקות נוספות.
    4. הסמכתי עם רביכה זהובה.
    5. תיקנתי תיבול.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב; רביכה Roux

25.06.2021

פסטה עם פירות ים

תאריך הכנה: 25.06.2021

שילוב מושלם של פסטה, פירות ים, עגבניות שרי וציר ירקות

מרכיבים / תוספות

- חבילה פסטה פנה
- פירות ים קפואים מופשרים.
- 100 גרם חמאה
- עגבניות שרי אדומות וצהובות חתוכות לפרוסות.
- 3 שיני שום קצוצות.
- 1 פלפל אדום חריף (צ'ילי) קצוץ.
- 1/2 כוס ציר ירקות.
- מלח
- פלפל שחור

הכנה והערות

1. הכנת הרוטב
    1. ייבשתי את פירות הים עם מגבת נייר.
    2. טיגנתי קלות בשמן זית והעברתי לקערה.
    3. המסתי במחבת את את החמאה.
    4. טיגנתי קלות את השום והצ'ילי.
    5. הוספתי את העגבניות וטיגנתי מספר דקות.
    6. הוספתי את הציר הירקות, צמצמתי מעט ותיקנתי תיבול.
2. בישלתי את הפסטה
3. העברתי את הפסטה למחבת עם מעט מנוזלי בישול הפסטה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה - עקרונות הכנה; שרימפס מוקפץ

25.06.2021

חזה עוף עם תפו"א וסלט ירוק

תאריך הכנה: 25.06.2021

חזה עוף צרוב במחבת עם תפוחי אדמה מוקפצים וסלק ירוק

מרכיבים / תוספות

- חזה עוף
- מרינדה:
  - תבלין פילדלפיה.
  - שמן
  - סויה בהירה.
  - מלח
  - פלפל
- תפו"א מוקפץ לפי המתכון המצורף.
- סלט ירוק עם וינגרייט לפי המתכון המצורף.

הכנה והערות

1. השרתי את חזה העוף במרינדה שעה.
2. צרבתי את חזה העוף במחבת גדולה והעברתי לקערה.
3. באותה המחבת הקפצתי את תפו"א והבצל לפי המתכון המצורף.
4. כתפו"א היה מוכן החזרתי את העוף עם הנוזלים למחבת.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תפוח אדמה מוקפץ; רוטב לסלט עלים ירוקים

19.06.2021

בצק פריך במילוי בשר טחון

תאריך הכנה: 19.06.2021

מאפה עשיר טעמים של בצק פריך במילוי בשר טחון וירקות

מרכיבים / תוספות

- בצק פריך מלוח לפי המתכון המצורף (השתמשתי במחמאה).
- למלית
  - בשר טחון
  - מירופאה קצוץ דק- בצל, גזר וסלרי.
  - 2 שיני שום קצוצות.
  - כף רסק עגבניות
  - תבלינים – רבע כף צ'ילי גרוס וכף פפריקה.

הכנה והערות

הכנת המלית

1. השחמתי את הבשר על אש גבוהה והעברתי לקערה.
2. טיגנתי את המירופאה על אש בינונית עד להזהבה.
3. הוספתי את השום לדקת טיגון.
4. הוספתי את רסק העגבניות לדקת טיגון.
5. הוספתי את התבלינים לדקת טיגון.
6. הוספתי מלח ופלפל ותיקנתי תיבול.
7. העברתי לקערה וציננתי.

הרכבת המנה

1. פרסתי ברינג בצק.
2. מילאתי במלית.
3. כיסיתי בבצק.
4. החזרתי למקרר.

אפייה

1. הברשתי את הבצק בחלמון.
2. אפיתי בחום 170 עד שהבצד השחים (כ- 20 דקות).
3. חילצתי מהרינג והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך

18.06.2021

נשיקות מרנג בקרם אנגלז

תאריך הכנה: 18.06.2021

קרם אינגלז מתוק ועליו מרנג צרפתי אפוי

מרכיבים / תוספות

- קרם אנגלז לפי המתכון המצורף.
- נשיקות ממרנג צרפתי לפי המתכון המצורף

הכנה והערות

1. הנחתי בקערה קרם אנגלז ועליו נשיקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם אנגלז; פבלובה נשיקות מרנג

18.06.2021

צלי בשר עם אורז לבן

תאריך הכנה: 18.06.2021

צלי בשר קלאסי עם אורז לבן

מרכיבים / תוספות

צלי בשר

- 1 ק"ג צלעות חתוכות לקוביות בגודל ביס.
- מירופאה קצוץ גס
  - בצל
  - גזר
  - סלרי
- 2 שיני שום
- 1 כף רסק עגבניות.
- חצי כוס יין אדום.
- כוס וחצי מים רותחים עם 2 קוביות תיבוליות צלי קנור.
- בוקה גרני
  - עלי סלרי
  - עלי דפנה
  - פלפל אנגלי.
- 100 גרם רביכה זהובה לפי המתכון המצורף

אורז לבן

- 300 סמ"ק אורז בסמטי
- 600 סמ"ק מים
- כפית מלח.

הכנה והערות

צלי בשר

1. בישלתי את הצלי לפי הוראות המתכון המצורף.
2. בסיום הבישול השארתי את המירופאה ברוטב וצמצתי אותו עם רביכה זהובה.

אורז לבן

1. הכנתי לפי המתכון המצורף בלי להשרות את האורז ובלי לטגן אותו.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; בישול צלי - עקרונות הכנה; רביכה Roux

11.06.2021

שרימפס ברוטב שום ולימון

תאריך הכנה: 11.06.2021

שרימפס מוקפץ ברוטב לימון ושום

מרכיבים / תוספות

- שריפס קפוא מופשר לא מבושל
- חמאה
- פרוסות לימון דקות
- מיץ לימון
- שום חתוך לקוביות
- פתיתי צ'ילי
- מלח ופלפל

הכנה והערות

1. ייבשתי את השרימפס עם מגבת נייר.
2. תיבלתי את השרימפס במעט מלח, פלפל ופתיתי צ'ילי.
3. טיגנתי את השרימפס במעט חמאה ושמן זית עם השום והצ'ילי עד שהפכו ורודים (כ 5-6 דקות.
4. העברתי את השרימפס לקערה.
5. שמתי במחבת עוד חמאה ואת הלימונים ובישלתי בישול קצר.
6. החזרתי את השרימפס ובישלתי יחד עוד דקה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שרימפס מוקפץ

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-07

פריטים 406-430 מתוך 508

11.06.2021

סוכריות קרם ברולה

תאריך הכנה: 11.06.2021

קרם ברולה קפוא בצורת סוכריות. קינוח קל להכנה ומרשים מאוד.

הכנה והערות

1. הכנתי קרם ברולה בתנור לפי המתכון המצורף.
2. אפיתי את הקרם בתבנית שקעים קטנים מאלומיניום ששימנתי מראש.
3. לאחר האפיה והצינון העברתי את תבנית השקעים למקפיא למספר שעות.
4. ממש לפני ההגשה הוצאתי את הסוכריות מהשקעים, פיזרתי עליהם מעט סוכר חום וקרמלתי עם מבער.
5. הגשתי עם דובדבן מגולען.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

11.06.2021

חזה עוף מוקפץ עם נודלס וירקות

תאריך הכנה: 11.06.2021

חזה עוף מוקפץ בווק עם נודלס וירקות.

מרכיבים / תוספות

- פרוטאין
  - 5 פרוסות חזה עוף חתוכות לקוביות.
- ירקות
  - 1 בצל חתוך לרצועות.
  - 1 פלפל אדום מתוק חתוך לרצועות.
  - 2 פלפלים אדומים חריפים חתוכים לרצועות.
  - 2 באק צ'וי חתוכים לרצועות.
- פחמימה
  - חצי חבילת נולדס לאחר בישול.
- ארומטי
  - 3 שיני שום.
  - ג'ינג'ר.
- רוטב
  - 1 כף יין אורז שאושינג
  - 1 כף רוטב סויה כהה
  - 2 כף רוטב סויה בהיר.
  - 1 כף שמן שומשום
  - 1 כף רוטב צדפות
  - 1 כף שעועית שחורה מותססת.

הכנה והערות

1. השרתי את קוביות חזה העוף במעט מהרוטב.
2. הקפצתי את קוביות חזה העוף בווק והעברתי לקערה.
3. הקפצתי את הירקות לפי הסדר הבא:
    1. בצל
    2. פלפלים
    3. החלק הלבן של הבאק צ'יוי.
    4. החלק הירוק של הבאק צ'וי.
4. הוספתי את הארומטיים לדקת הקפצה.
5. הוספתי את לדקת הקפצה.
6. הוספתי את קוביות חזה העוף עם הנוזלים בקערה.
7. הוספתי את הרוטב וערבבתי היטב.
8. תיקנתי תיבול עם מלח ופלפל.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

05.06.2021

קיש בצל ופלפל אדום

תאריך הכנה: 05.06.2021

קיש חלבי עם פלפל אדום, תפוחי אדמה ובצל

הכנה והערות

- בצק פריך לפי המתכון המצורף (הוספתי לבצק עלי רוזמרין).
- רויאל לקיש לפי המתכון המצורף (1 ביצה, 250 סמק שמנת מתוקה ו 2 כפות קמח).
- ירקות למילוי:
  - 100 גרם חמאה.
  - 2 בצלים פרוסים.
  - 1 פלפל אדום פרוס.
  - 2 שיני שום.
- תפו"א מבושל חתוך לקוביות.
- פתיתי עמק.
- מלח ופלפל.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך; קיש

05.06.2021

סלט פנצנלה

תאריך הכנה: 05.06.2021

סל עם עגבניות וקרוטנים מבייגל ירושלמי, בציפוי זעתר, מתובל ברוטב שמן זית וחומץ.

מרכיבים / תוספות

- לקרוטונים:
  - ביגל ירושלמי.
  - זעתר.
  - שמן זית.
- עגבניות.
- בצל.
- מלפפון.
- חומץ בן יין.
- שמן זית.
- מלח ופלפל.

הכנה והערות

1. הכנת הקרוטונים:
   1. חתכתי את הבייגל לקוביות.
   2. ערבבתי עם שמן זית וזעתר.
   3. אפיתי בחום 170 מעלות כ 15 דקות.
2. הכנת הסלט.
   1. ערבבתי את כל המצרכים.

05.06.2021

קרם פטיסייר ופירורי לוטוס

תאריך הכנה: 05.06.2021

קינוח קל להכנה הכולל קרם פטיסייר מתוק ועליו פירורי עוגיות לוטוס

מרכיבים / תוספות

- קרם פטיסייר לפי המתכון המצורף.
- ביסקוויט לוטוס מפורר.

הכנה והערות

1. מזגתי קרם לקערית.
2. פיזרתי מעל הקרם פירורי לוטוס.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם פטיסייר

04.06.2021

טארט אישי במילוי קרם פטיסייר ודובדבנים

תאריך הכנה: 04.06.2021

טארט מבצק פריך במילוי קרם פטיסייר ודובדבנים

מרכיבים / תוספות

- בצק פריך לפי המתכון המצורף.
- קרם פטיסייר לפי המתכון המצורף (הכנתי את הקרם עם קורנפלור).
- דובדבנים מגולענים.

הכנה והערות

1. אפיתי את הבצק הפריך לטארטים אישיים וציננתי.
2. לפני ההגשה מלאתי את הטארטים בקרם פטיסייר ובדובדבנים מגולענים

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך; קרם פטיסייר

04.06.2021

ברבוניות מטוגנות ופירה

תאריך הכנה: 04.06.2021

שניצל של דגי ברבוניה עם פירה קטיפתי עשיר בחמאה של רבושון

מרכיבים / תוספות

דג

- פילה ברבוניות
- קמח
- ביצה טרופה
- פירורי לחם

פירה

- תפוחי אדמה
- חמאה
- חלב

הכנה והערות

פילה ברבוניות

1. השרתי את הברבוניות במיץ לימון ומלח חצי שעה.
2. שטפתי היטב ויבשתי עם מגבת נייר.
3. טיגנתי כמו במתכון לשניצלים המצורף(צפוי בקמח, ביצה ופירורי לחם).

פירה

1. הוכן לפי המתכון המצורף

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שניצל עוף; פירה תפוחי אדמה של רבושון

31.05.2021

ריזוטו פטריות

תאריך הכנה: 31.05.2021

ריזוטו עם פטריות מבושל בציר ירקות

מרכיבים / תוספות

- 3 חבילות פטריות מסוגים שונים
- 1 בצל קצוץ דק
- 2 שיני שום קצוצות.
- 5 פטריות שיטקה מושרות ב500 סמק מים רותחים.
- 1 ליטר ציר ירקות.
- 300 סמק אורז לריזוטו.
- 50 סמק חומץ בן יין אדום.
- פטרוזיליה קצוצה.
- מלח ופלפל לפי הטעם.

הכנה והערות

1. טיגנתי את הפטריות עד שעל נוזלי הפטריות התאדו והעברתי לקערה נפרדת.
2. ערבבתי את נוזלי השריית פטריות השיטקה עם ציר הירקות.
3. המשכתי בהכנת ריזוטו לפי המתכון המצורף.
4. בדקות האחרונות של הכנת הריזוטו הוספתי את הפטריות המטוגנות.
5. לאחר סיום ההכנה הריזוטו הוספתי את הפטרוזיליה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ריזוטו - שיטת הכנה; ראגו פטריות

31.05.2021

קלפוטי דובדבנים

תאריך הכנה: 31.05.2021

פודינג אפוי במילוי דובדבנים.

הכנה והערות

1. הוכן לפי המתכון המצורף עם:
    1. קורנפלור
    2. חלב
    3. דובדבנים לא מגולענים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קלפוטי

21.05.2021

פילה אמנון בתנור עם מחית בטטה ובשמל

תאריך הכנה: 21.05.2021

פילה אמנון אפוי בתנור עם פירה בטטה ורוטב בשמל

מרכיבים / תוספות

פילה אמנון

- פילטים אמנון
- מיץ לימון
- מלח
- פלפל
- חמאה מזוקקת
- כורכום

בטטה

- 3 בטטה

רוטב בשמל.

- 1 ליטר חלב.
- 1 בצל
- 4 ציפורן
- 1 שן שום
- 1 מקל קינמון.
- 100 גרם רביכה לבנה מוכנה מראש.
- גבינת פרמזן מגורדת

הכנה והערות

פילה אמנון

1. השרתי את הדג חצי שעה במיץ לימון ומלח
2. שטפתי היטב
3. תיבלתי תיבלתי במלח, פלפל, חמאה מזוקקת ומעט כורכום.
4. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות כ 15 דקות.

בטטה ובשמל

פירה בטטה

1. בישלתי את הבטטות 12 דקות במיקרו עד שהן רכות (סובבתי אחרי 6 דקות).
2. קילפתי את הבטטות, מעכתי לפירה ותיבלתי במלח, ופלפל.

בשמל

1. שמתי בסיר את החלב, הבצל, מקל הקינמון והציפורן.
2. הבאתי לרתיחה.
3. סיננתי את החלב המתובל והחזרתי לסיר.
4. תוך חימום על אש קטנה הוספתי את הרביכה.
5. לסיום הוספתי את גבינת הפרמזן.

הרכבת המנה

1. מרחתי בתבנית אישית משומנת מפירה הבטטה ועליו שכבה של בשמל.
2. אפיתי 15 דקות בחום 180 מעלות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב בשמל; פילה אמנון בתנור

21.05.2021

טארט אישי במילוי קרם פטיסייר וענבים

תאריך הכנה: 21.05.2021

טארט מבצק פריך במילוי קרם פטיסייר וענבים

מרכיבים / תוספות

- בצק פריך מתוק בשיטת סבלאז' – לפי המתכון המצורף.
- קרם פטיסייר – לפי המתכון המצורף.

הכנה והערות

1. פרסתי את הבצק ברינג 10 אישי.
2. אפיתי אפייה עיוורת 10 דקות.
3. השלמתי אפייה ללא המשקולות עד שהבצק הזהיב.
4. קיררתי את הטארטים.
5. לפני ההגשה מילאתי את הטארטים בקרם פטיסייר והנחתי מעל פרוסות ענבים ירוקים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בצק פריך; קרם פטיסייר

17.05.2021

על האש מסורתי

תאריך הכנה: 17.05.2021

מנגל מבית אבא: קבב, פרגיות, כבדי עוף, וירקות.

מרכיבים / תוספות

קבב

- 3 קג בשר טחון עם שומן כבש
- 3 בצלים קצוצים דק
- צרור פטרוזיליה קצוץ דק
- 3 כפיות מלח
- 2 כפיות כמון
- 1 כפית קינמון
- 1 כפית פלפל לבן

שיפודי פרגיות

- 3 קג פרגיות משופדות
- 2 כפיות תבלין גריל עוף
- 1 כפית פפריקה
- 1 כפית כורכום
- 2 כפיות פלפל שחור
- 2 כפיות מלח
- 1 כפית סויה כהה.
- שמן

כבד על האש

- 1 קג כבדי עוף
- 1 כפית מלח
- 1 כפית פלפל
- 1 כפית ראס אל חנות
- שמן

ירקות צלויים

- בצלצלים
- גמבות
- עגבניות רכות

מצרכים מוכנים מראש

- טחינה
- טרשי

הכנה והערות

קבב

1. ערבבתי את כל המצרכים.
2. הנחתי חצי שעה למיזוג טעמים.
3. הכנתי קציצות במשקל 50 גרם.
4. צליתי על האש בחום בינוני חלק מהקציצות עד לחום פנימי 60 למדיום וחלק מהקציצות עד לחום פנימי 70 לוול דאן.

פרגיות

1. ערבבתי את כל המצרכים.
2. הנחתי במקרר שעה למיזוג טעמים.
3. צליתי על האש בחום בינוני עד שהעוף היה מוכן.

כבד עוף

1. ערבבתי את כל המצרכים.
2. הנחתי במקרר שעה למיזוג טעמים.
3. צליתי על האש בחום נמוך עד שהכבד היה מוכן.

ירקות צלויים

1. צליתי את הירקות על חום נמוך בינוני עד שהיו מוכנים.
2. הגשתי את הירקות על מצע פטרוזיליה.

15.05.2021

פנקייק פלאפל עם סלט עגבניות שרי וטחינה

תאריך הכנה: 15.05.2021

תערובת פלאפל מטוגנת בצרת פנקייק עם סלט רענן של עגבניות שרי ונענע

מרכיבים / תוספות

- לפלאפל
  - בלילת פלאפל לפי המתכון המצורף – טחנתי את החומוס עם: בצל, כמון, מלח, פטרוזיליה יבשה וקייג׳ין.
- סלט
  - עגבניות שרי פרוסות.
  - מעט בצל חתוך לרצועות.
  - עלי נענע חתוכים לרצועות דקות.
  - שמן זית.
  - מלח ופלפל.
- טחינה לבנה
  - טחינה גולמית
  - לימון
  - מלח
  - מים
- שמן צ׳ילי
  - לפי המתכון המצורף.

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל חומרי הסלט.
2. ערבבתי את כל חומרי הטחינה.
3. פנקייק פלאפל
    1. חיממתי מעט שמן במחבת.
    2. שמתי 3 כדורים מהבלילה ושיטחתי (כמו פנקייק).
    3. טיגנתי מספר דקות עד להזהבה.
    4. הפכתי את הקציצות עם מרית וטיגנתי עד להזהבה.
4. הרכבת המנה
    1. שמתי את הקציצות בצלחת
    2. שמתי לידן את הסלט
    3. הנחתי 2 כפות מהטחינה.
    4. הזלפתי מעט שמן צ׳ילי על הטחינה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פלאפל; שמן צ'ילי

14.05.2021

מרק כרישה ותפוא קטיפתי

תאריך הכנה: 14.05.2021

מרק וישואז קטיפתי מכרישה ותפוח אדמה מרוסקים.

מרכיבים / תוספות

- 400 גרם כרישה (החלק הלבן) קצוצה.
- 500 גרם תפוא לבן חתוך לרבעים.
- שן שום
- 2 עלי דפנה ו2 גרגרי פלפל אנגלי בשקית טבילה.
- 500 מל מים.
- 400 מל חלב.
- מלח
- פלפל לבן

הכנה והערות

1. טיגנתי בחום בינוני את הכרישה בחמאה עד שהפכה שקופה.
2. הוספתי את השום לדקה טיגון.
3. הוספתי את תפו״א, המים, החלב, מלח ואת שקית הטבילה.
4. הבאתי לסף רתיחה ובישלתי בביעבוע עד שתפוחי האדמה התרככו.
5. הוצאתי את שקית הטבילה.
6. טחנתי עם בלנדר מוט.
7. תיבלתי במלח ופלפל לבן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרק וישואז Vichyssoise

14.05.2021

צלי בשר עם חומוס

תאריך הכנה: 14.05.2021

צלי בשר נימוח עם גרגרי חומוס.

מרכיבים / תוספות

- 2 קג צלעות חתוכות לקוביות בגודל ביס.
- מירופאה
  - 2 בצל חתוך לקוביות.
  - 4 גבעולי סלרי חתוכים לרצועות
  - 1 גזר חתוך
  - 2 גמבות מנוקות מזרעים חתוכות לקוביות גדולות.
- ארומטי
  - 2 שיני שום חתוכות לרבעים.
  - 4 פלפל אדום חריף מיובש מנוקה מגרגרים.
- תבלינים:
  - 1/2 כפית כורכום
  - כף כמון
  - כף פפריקה
- 2 כפות רסק עגבניות
- 2 כפות חומץ בן יין אדום
- 3 תיבוליות צלי מומסות ב 1 ליטר מים חמים
- 3 עלי דפנה.
- 600 גרם חומוס לאחר לילה השרייה (משקל של החומוס לאחר ההשרייה).
- 50 גרם רביכה זהובה

הכנה והערות

1. השחמתי את הבשר במספר מחזורים והעברתי לקערה.
2. הקפצתי את המירופאה עד שהבצל הפך שקוף.
3. הקפצתי את הארומטי דקה.
4. הוספתי את התבלינים וטיגנתי מעט.
5. הוספתי את רסק העגבניות לטיגון קצר.
6. דיגלזתי עם החומץ.
7. החזרתי את הבשר עם נוזליו לסיר.
8. הוספתי את החומוס.
9. הוספתי את המים והבאתי לרתיחה.
10. תיבלתי במלח ופלפל שחור והוספתי את עלי הדפנה.
11. בישלתי בביעבוע עדין עד שהבשר התרכך.
12. במהלך הבישול קיפיתי מידי פעם.
13. בסיום הבישול הסמכתי את הרוטב עם הרביכה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; רביכה Roux

12.05.2021

שניצל עוף עם תפוח אדמה מעוך ורוטב ולוטה משודרג

תאריך הכנה: 12.05.2021

שניצל עוף עם תפוח אדמה אפוי וקריספי מלווים ברוטב עשיר בטעמים

מרכיבים / תוספות

לרוטב ולוטה משודרג

- 1/2 גבעול סלרי קצוץ דק
- 1 בצל קצוץ דק
- 2 שיני שום קצוץ דק
- 50 גרם רביכה זהובה קרה.
- 500 סמק ציר ירקות.

הכנה והערות

רוטב ולוטה משודרג

1. טיגנתי במעט שמן את הסלרי והבצל עד שהבצל הזהיב.
2. הוספתי את השום לדקת טיגון.
3. הוספתי את הציר והבאתי לרתיחה.
4. עיביתי עם הרביכה ותיקנתי תיבול.

תפוחי אדמה מעוכים

1. הוכן לפי המתכון המצורף.
2. תובלו בתערובת קייג׳ון.

שניצל

1. הוכן לפי המתכון המצורף.
2. פרוסות חזה העוף תובלו במלח פלפל וקייג׳ון לפני הטבילה בקמח.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רביכה Roux; ציר ירקות; שניצל עוף; תפוחי אדמה מעוכים

09.05.2021

קדירת קציצות עוף ותפוחי אדמה

תאריך הכנה: 09.05.2021

תבשיל קציצות עוף ותפוחי אדמה מבושלים בציר בשר וירקות

מרכיבים / תוספות

- לקציצות
  - 1/2 קג חזה עוף טחון.
  - 1 גזר מגורד
  - 1 ביצה
  - 4 כפות פירורי לחם
  - מלח ופלפל
- 6 תפוא חתוכים לקוביות.
- 1 בצל
- 1 סלרי
- 3 שיני שום
- 200 סמק ציר בקר
- 500 סמק ציר ירקות
- מלח
- פלפל

הכנה והערות

1. ערבבתי את מצרכי הקציצות והנחתי 1/2 שעה למיזוג טעמים.
2. הכנתי קציצות בגודל כדור פינג פונג
3. הקפצתי את תפוא במעט שמן עד להשחמה קלה
4. הוספתי את הבצל והסלרי וטיגנתי עד שהבצל הפך שקוף.
5. הוספתי את השום לדקת טיגון.
6. הוספתי את הצירים והבאתי לרתיחה.
7. הוספתי את הקציצות מלח ופלפל ובישלתי בביעבוע 1/2 שעה.
8. תיקנתי תיבול.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב; ציר עוף / בשר מהיר

07.05.2021

פילה לברק עם אורז מבושל בציר דגים ורוטב עגבניות שרי

תאריך הכנה: 07.05.2021

פילה לברק עם עור קריספי ברוטב עגבניות עם אורז שבושל בציר מעצמות הדג

מרכיבים / תוספות

רוטב עגבניות שרי

- 1 בצל חתוך לקוביות קטנות
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות
- חצי פלפל ירוק חריף חתוך לקוביות קטנות
- שן שום קצוץ דק
- 15 עגבניות שרי חתוכות לרבעים.
- 3 עלי דפנה יבשים קצוצים דק.
- מלח
- פלפל

פילה לברק

- 2 דגי לברק מפולטים.

אורז מבושל בציר דגים

- 1 כוס אורז בסמטי
- 2 כוסות ציר דגים (ללא מלח)
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית לפלפל שחור.
- 1 כף שמן זית.
- 2 כוכבי אניס

הכנה והערות

פילה לברק

1. ייבשתי את הפילה וחרצתי את הבשר (למניעת התקפלות).
2. תיבלתי במלח ופלפל (על צד הבשר בזקתי מעט כורכום).
3. טיגנתי על אש בינונית גבוהה על צד העור עד שצידי הדג הלבינו.
4. הפכתי וטיגנתי עד שהדג היה מוכן.
5. העברתי את הדג לקערה מכוסה.

רוטב עגבניות שרי

1. טיגנתי במחבת בו טוגנו הדגים את הבצל והפלפלים בחום בינוני עד שהבצל הפך שקוף.
2. הוספתי את השום לדקת טיגון.
3. הוספתי את העגבניות ועלי הדפנה ובישלתי על אש בינונית גבוהה 5 דקות.
4. הוספתי מלח ופלפל.

אורז

1. ערבבתי את כל המצרכים בסיר.
2. בישלתי 20 דקות.
3. השארתי מכוסה 5 דקות.
4. ערבבתי והשארתי מכוסה 5 דקות נוספות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; פילה דג במחבת

07.05.2021

קלפוטי ענבים ירוקים

תאריך הכנה: 07.05.2021

פודינג אפוי עם ענבים ירוקים

מרכיבים / תוספות

- בלילה לפי המתכון המצורף (עם חלב וקמח רגיל).
- ענבים ירוקים.
- אבקת סוכר.

הכנה והערות

1. מזגתי את הבלילה לכלים אישיים מרוחים במעט חמאה.
2. הוספתי ענבים ירוקים.
3. אפיתי בחום 180 מעלות.
4. בזקתי אבקת סוכר.
5. הגשתי חם.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קלפוטי

03.05.2021

לברק צרוב עם עגבניות שרי ותפוח אדמה מעוך

תאריך הכנה: 03.05.2021

פילה לברק עם עור קריספי ברוטב עגבניות שרי עם תפוח אדמה מעוך אפוי בתנור

מרכיבים / תוספות

- 2 דגי לברק מפולטים ל 8 פרוסות.

רוטב

- 2 בצלים בגודל בינוני פרוסים לפרוסות.
- פלפל ירוק חריף מנוקה מגרעינים קצוץ לפרוסות דקות.
- 2 שיני שום קצוצים דק.
- 30 עגבניות שרי תמר חצויות.
- עלים מ 2 גבעולי בזיליקום קצוצים גס.

הכנה והערות

הכנת הדג

1. ניגבתי את הפילטים ותיבלתי במלח ופלפל.
2. טיגנתי את הפלטים ב 2 מחזורים קודם על צד העור עד שהשחים כ 3 דקות ואחכ על צד הבשר כ 2 דקות והוצאתי לקערה.

הכנת הרוטב

1. טיגנתי על אש בינונית את הבצל והפלפל עד שהזהיב.
2. הוספתי את השום לדקה טיגון.
3. הוספתי את העגבניות לאש גבוהה וטיגנתי 4 דקות.
4. הוספתי את הבזיליקום לדקה.
5. תיקנתי תיבול.

הגשה

1. הוגש עם תפוא מעוך שהוכן לפי המתכון המצורף (תובל במלח פלפל שחור וקייג'ון).

מתכוני בסיס ששימשו במנה

תפוחי אדמה מעוכים; פילה דג במחבת

02.05.2021

פריטטה פלפל אדום וגבינה בולגרית

תאריך הכנה: 02.05.2021

פריטטה ספרדית עם פלפלים אדומים וגבינה בולגרית.

מרכיבים / תוספות

- בצל בינוני קצוץ
- פלפל אדום קצוץ
- שן שום
- 2 ביצים
- גבינה בולגרית
- פלפל שחור
- טימין יבש
- צ׳ילי גרוס

הכנה והערות

1. טיגנתי את הבצל והפלפל על להבה בינונית עד להזהבה.
2. הוספתי את השום והצ׳ילי לדקה
3. ערבבתי בקערה את הביצים הפלפל השחור הטימין והגבינה הבולגרית.
4. הוספתי את הבלילה למחבת.
5. טיגנתי תוך ערבוב עד שנוצרו גושים.
6. הפסקתי לערבב עד שנוצרה שכבה.
7. הפכתי לטיגון קל על הצד השני.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פריטטה

01.05.2021

סלט סלק

תאריך הכנה: 01.05.2021

סלט סלק בסגנון מזרחי

מרכיבים / תוספות

- כף חומץ אדום
- כפית חומץ בלסמי
- 2 כפות שמן זית
- כף סוכר חום
- מלח
- פלפל
- 1/4 כפית כמון
- 1/2 כפית שום
- חבילת סלק מבושל בואקום

הכנה והערות

1. חתכתי את הסלק לפרוסות קטנות.
2. ערבבתי בקערה את כל המצרכים האחרים וערבבתי עם הסלק.

01.05.2021

סלט קינואה

תאריך הכנה: 01.05.2021

קינואה מבושלת בציר ירקות עם גרנולה וצימוקים

מרכיבים / תוספות

- כוס קינואה
- 2 כוסות ציר ירקות
- כפית מלח
- פלפל
- כוס גרנולה
- כוס צימוקים
- 4 כפות שמן זית
- מיץ מחצי לימון גדול

הכנה והערות

1. בישלתי את הקינואה בציר עם מלח ופלפל 20 דקות.
2. הנחתי להתקרר חצי שעה.
3. הוספתי את שאר המרכיבים וערבבתי היטב.

24.04.2021

פפריקש עוף כשר

תאריך הכנה: 24.04.2021

המתכון המסורתי לפפריקש עוף, אחת ממנות הדגל של המטבח ההונגרי, כוללת שמנת מתוקה. משיקולי כשרות החלפתי את השמנת המתוקה בקרם קשיו. יצא מעולה

מרכיבים / תוספות

- 4 כרעי עוף עם עצם ועור מופרדים לשוק וירך.
- 2 בצלים בינוניים קצוצים.
- 3 שיני שום קצוצות דק.
- 2 כפות רסק עגבניות.
- 4 כפיות קמח.
- 4 כפות פפריקה מתוקה.
- 1 כפית פפריקה חריפה.
- 1 כפית תבלין קייג'ון.
- 500 סמ"ק ציר ירקות.
- 1 כוס קשיו לא קלוי.

הכנה והערות

קרם קשיו

1. השרתי את הקשיו במים חמים שעה עד שהקשיו התרכך.
2. סיננתי מהמים ושטפתי היטב.
3. טחנתי בבלנדר את הקשיו הרכים עם חצי כוס מים.

השחמת העוף

1. ייבשתי את העוף עם נייר מגבת.
2. תיבלתי במלח ופלפל.
3. בחום גבוה השחמתי היטב את העוף בסיר עם מעט שמן בשני מחזורים.
4. העברתי את העוף לקערה.

הכנת הרוטב

1. הנמכתי את הכיריים לחום בינוני.
2. הזהבתי את הבצל עם מעט מלח בסיר עם משקעי העוף.
3. הוספתי את השום, רסק העגבניות והקמח.
4. טיגנתי מספר דקות עד שרסק העגבניות שינה את צבעו.
5. הוספתי את הפפריקה.
6. טיגנתי כדקה.
7. הוספתי את ציר הירקות והבאתי לרתיחה.
8. תיבלתי במלח ופלפל לפי הטעם.

בישול העוף.

1. החזרתי את העוף עם הנוזלים לסיר.
2. בישלתי בביעבוע 40 דקות מכוסה חלקית עד שהעוף היה מוכן.
3. מידי רבע שעה הפכתי את העוף כך שכל החלקים היו ברוטב.

סיום הבישול

1. העברתי את העוף לקערה.
2. כיפיתי מעט את השומן מעל הרוטב.
3. הוספתי את קרם הקשיו וערבבתי היטב.

4. תיקנתי תיבול.
5. החזרתי את העוף עם נוזליו לסיר.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; קרם קשיו

23.04.2021

לזניה בשר

תאריך הכנה: 23.04.2021

לזניה קלאסית כוללת רוטב בשמל ופרמזן. משיקולי כשרות החלפתי את רוטב הבשמל ברוטב ולוטה, ואת גבינת הפרמזן בשמרי בירה.יצא מעולה.

מרכיבים / תוספות

- דפי לזניה
- ראגו לפי המתכון המצורף.
- רוטב ולוטה לפי המתכון המצורף (100 גרם קמח, 100 גרם שמן ו 1 ליטר ציר ירקות).
- שמרי בירה

הכנה והערות

1. הרכבתי בתבנית שכבות של דפי לזניה, ראגו, רוטב ולוטה ושמרי בירה.
2. בסיום כיסיתי עם רוטב הולוטה.
3. אפיתי 40 דקות בתנור שחומם מראש לחום 180 מעלות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בולונז - ראגו; רוטב ולוטה; רביכה Roux

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-08

פריטים 431-455 מתוך 508

10.04.2021

רצועות בשר מוקפצות עם ירקות

תאריך הכנה: 10.04.2021

מנה אסיאתי הכוללת רצועות שייטל, ירקות ומגוון רטבים. כל הטוב הזה מוקפץ ביחד בווק.

מרכיבים / תוספות

- חלבון
  - רצועות שייטל
- ירקות
  - בצל
  - גזר
  - פלפל אדום
  - זוקיני
  - רצועות כרוב לבן
- ארומטי
  - שום
  - ג'נג'יר
- רוטב
  - סויה לבן
  - סויה כהה
  - יין אורז
  - רוטב צדפות
  - שעועית מותססת
  - סמבל

הכנה והערות

1. הקפצתי בווק בהתאם לעקרונות במתכון המצורף

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

09.04.2021

סלט ירוק עם אבוקדו, ביצה קשה וקרוטונים

תאריך הכנה: 09.04.2021

ארוחת בוקר קלילה

מרכיבים / תוספות

- עלים ירוקים: בייבי, חסה ותרד.
- ויניגרייט עם חומץ יין אדום – לפי המתכון המצורף.
- ביצה קשה – בושלה לפי המתכון המצורף.
- פרוסות אבוקדו.
- עגבנייה חתוכה לקוביות גדולות.
- קרוטונים קנויים.

הכנה והערות

1. ערבבתי את העלים עם הרוטב והנחתי בקערה.
2. תיבלתי את האבוקדו והביצה במלח ופלפל.
3. הנחתי את האבוקדו, ביצה, עגבניות וקרוטונים על העלים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ביצה מבושלת; רוטב לסלט עלים ירוקים

09.04.2021

ניוקי ברוטב עגבניות

תאריך הכנה: 09.04.2021

ניוקי תפוחי אדמה, אווריריים, ברוטב עגבניות.
משיקולי כשרות המנה כוללת שמרי בירה במקום גבינת פרמזן.

מרכיבים / תוספות

- 0.5 קילו תפו"א
- 1 חלמון
- 100 גרם קמח
- מלח.
- רוטב עגבניות שהכנתי מראש.
- פתיתי שמרי בירה.

הכנה והערות

1. בישלתי תפו"א עם הקליפה במים ממולחים.
2. קילפתי את תפו"א וריסקתי למחית (פירה) בעודו חם.
3. ערבבתי את כל החומרים וקיררתי.
4. פיזרתי קמח על משטח ויצרתי גלילים מהבצק.
5. חתכתי לחתיכות
6. בישלתי במים שבהם בושלו תפוחי האדמה עם מלח שהורתחו מראש (אפשר במים של תפו"א).
7. הוצאתי את הניוקי כאשר החלו לצוף.
8. טחנתי את רוטב העגבניות בבלנדר למרקם חלק.
9. הרתחתי את הרוטב והוספתי לו את הניוקי המבושלים.
10. פיזרתי מעל מעט שמרי בירה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ניוקי; רוטב עגבניות לפסטה

09.04.2021

ירכי עוף צלויים עם קונפי זוקיני ועגבניות ואורז מבושל

תאריך הכנה: 09.04.2021

מנה בסגנון פרובנס.

מרכיבים / תוספות

ירכי עוף צלויים

- 8 ירכי עוף
- חמאה מזוקקת (משיקולי כשרות החלפתי בהכנת חלק מהירכיים את החמאה בשמן זית)
- טימין
- שום כתוש
- מלח
- פלפל שחור

קונפי זוקיני ועגבניות

- 5 בצלים בגודל בינוני
- 1 ק"ג גרם קישואים מוצקים (בקוטר דומה לזה של העגבניות)
- 8 עגבניות מוצקות בגודל בינוני (בערך 600 גרם)
- 3 שיני שום
- 200 מ"ל שמן זית זית (150 מ"ל לפני הבישול ו- 50 מ"ל לאחר)
- 3 עלה דפנה גדול קצוץ דק
- מלח ופלפל.
- עלי בזיליקום.

הכנה והערות

ירכי עוף צלויים

1. ניגבתי את הירכיים עם נייר מגבת.
2. ערבבתי בקערה חמאה מזוקקת, טימין, שום כתוש, מלח ופלפל שחור.
3. תיבלתי את הירכיים מתחת לעור עם החמאה המתובלת.
4. מרחתי את הירכיים מעל העור במעט חמאה מזוקקת.
5. הנחתי את הירכיים על רשת מעל תבנית.
6. צליתי בתנור 205 מעלות חצי שעה.
7. הוצאתי את התבנית ומזגתי על הירכיים מנוזלי הבישול.
8. החזרתי ל 15 דקות. הירכיים מוכנות כאשר הירך בטמפרטורה 74 מעלות.
9. הוצאתי מהתנור, כיסיתי בנייר כסף והשארתי לנוח 15 דקות על רשת.

קונפי זוקיני ועגבניות

1. קלפתי חלקית את הזוקיני (כמו זברה).
2. חתכתי את הבצל הזוקיני והעגבניות לפרוסות **דקות מאוד**.
3. טיגנתי את הבצל עם שמן זית על אש נמוכה בינונית עד שמתרכך ומזהיב (לא להשחים).
4. חתכתי את השום לפרוסות והברשתי את תחתית התבנית בשום.
5. פיזרתי את השום בתבנית ועליו את הבצל בשכבה אחידה.
6. סידרתי שכבות של עגבנייה וזוקיני בתבנית.
7. תיבלתי במלח ופלפל ושפכתי על העגבניות והזוקיני שמן זית.
8. פיזרתי את עלי הדפנה.
9. אפיתי בחום של 200 מעלות כשעה עד שהירקות מתרככים והמרקם כשל ריבה.
10. הנחתי להתקרר מעט.
11. פיזרתי את עלי הבזיליקום מעל והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

חמאה מזוקקת; עוף שלם צלוי; קונפי זוקיני ועגבניות

09.04.2021

פודינג מנגו

תאריך הכנה: 09.04.2021

קינוח מנגו פרווה

מרכיבים / תוספות

- 187.5 מ"ל מים חמים
- 1.5 כפות ג'לטין
- 150 גרם סוכר
- קורט מלח
- 375 מל חלב שקדים
- 375 מל מחית מנגו

הכנה והערות

1. ערבבתי את הג'לטין והמים החמים עד שכל הג'לטין ימס.
2. הוספתי את הסוכר והמלח ולערבב עד שהסוכר ימס.
3. הוספתי את החלב ומחית המנגו ולערבב עד שהתערובת חלקה.
4. העברתי ל 6 כוסות הגשה.
5. כיסיתי ושמרתי במקרר 4 שעות לפני ההגשה.

08.04.2021

חזה עוף מוקפץ עם ירקות

תאריך הכנה: 08.04.2021

חזה עוף, ירקות ומגוון רטבים מוקפצים בווק

מרכיבים / תוספות

- חלבון
  - קוביות חזה עוף
- ירקות
  - בצל
  - גזר
  - פלפל אדום
  - פטריות
  - רצועות כרוב לבן
- ארומטי
  - שום
  - ג'נג'יר
- רוטב
  - סויה לבן
  - סויה כהה
  - יין אורז
  - רוטב צדפות
  - שעועית מותססת

הכנה והערות

1. הקפצתי בווק בהתאם לעקרונות במתכון המצורף

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

03.04.2021

נזיד בשר בסגנון מרוקאי

תאריך הכנה: 03.04.2021

תבשיל הכולל בשר, ירקות וחומוס. מושלם לצד קוסקוס.

מרכיבים / תוספות

- 1 קג צלעות בקר חתוך לחתיכות בגודל ביס.
- 1 בצל גדול קצוץ.
- 1 גזר קצוץ לקוביות.
- 2 שיני שום קצוצות.
- 1 כף רסק עגבניות.
- 2 תיבוליות צלי של קנור.
- 1 כפית פפריקה.
- 2 כפיות כמון.
- 1/2 כפית כורכום.
- 1 כפית קינמון.
- 1 כפית ראס אל חנות.
- 3 עלי דפנה.
- כוס גרגרי חומוס מבושלים.
- מלח
- פלפל

הכנה והערות

1. ייבשתי את הבשר בעזרת מגבת נייר.
2. תיבלתי את הבשר במלח, פלפל, חצי מכמות הפפריקה וחצי מכמות הכמון וחצי מכמות ראס אל חנות.
3. השחמתי את הבשר.
4. הוצאתי את הבשר לקערה.
5. הנמכתי את חום הכיריים וטיגנתי את הבצל והגזר עם מעט מלח עד שהבצל הפך לשקוף.
6. הוספתי את השום לדקה.
7. הוספתי את יתרת הפפריקה והכמון לדקה טיגון.
8. הוספתי את רסק עגבניות לדקה טיגון.
9. דיגלזתי את תחתית הסיר עם רבע כוס מים.
10. החזרתי את הבשר עם נוזליו לסיר.
11. הוספתי מים לכיסוי הבשר.
12. הוספתי את תיבוליות הצלי, שאר התבלינים ואת עלי הדפנה.
13. בישלתי בבעבוע על הגז תוך הקפדה שלא יגיע לרתיחה.
14. התבשיל מוכן כאשר הבשר מתפרק עם מזלג.
15. בשעת הבישול האחרונה הוספתי את גרגרי החומוס.
16. לפני ההגשה הסמכתי עם כף קורנפלור מהולה במעט מים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; בישול קטניות

02.04.2021

אגרול מדפי אורז

תאריך הכנה: 02.04.2021

דפי אורז במילוי ירקות מטוגנים

מרכיבים / תוספות

- דפי אורז
- ירקות חתוכים לרצועות דקות
  - בצל
  - כרוב
  - גזר
  - גמבה
  - בטטה
- לתיבול
  - שום
  - כף סויה
  - רבע כפית פתיתי צ'ילי
  - מלח
  - פלפל

הכנה והערות

1. הקפצתי את הירקות עם מלח בסדר הבא:
    1. רצועות בצל.
    2. רצועות בטטה וגזר.
    3. רצועות כרוב וגמבה.
2. הוספתי שום והקפצתי דקה.
3. הוספתי סויה ותבלינים.
4. טבלתי דף אורז במים, הוספתי ירקות וגלגלתי.
5. טיגנתי את הרולים בשמן בחום 180 מעלות עד שהשחים.
6. הוגש עם שמן צ'ילי ורוטב סויה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אגרול; דפי אורז ממולאים בחזה עוף ירקות ואטריות אורז; שמן צ'ילי

02.04.2021

חזה עוף ברוטב עגבניות קטיפתי עם אורז מאודה בציר ירקות

תאריך הכנה: 02.04.2021

חזה עוף צרוב במחבת עם רוטב עגבניות. משיקולי כשרות השתמשתי בקרם קשיו במקום בשמנת מתוקה.

מרכיבים / תוספות

חזה עוף ברוטב עגבניות

- 10 פרוסות חזה עוף
- 250 סמ"ק ציר ירקות שהכנתי מראש
- 500 סמ"ק רוטב עגבניות שהכנתי מראש
- 3 כפות קרם קשיו שהכנתי מראש.
- כף אורגנו יבש
- כף פטרוזיליה יבשה

אורז מאודה בציר ירקות

- 2 כוסות אורז
- 4 כוסות ציר ירקות שהכנתי מראש
- 2 כפיות מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור.

הכנה והערות

חזה עוף ברוטב עגבניות

1. ניגבתי את פרוסות חזה העוף.
2. תיבלתי במלח ופלפל.
3. טיגנתי בחום בינוני גבוה את פרוסות חזה העוף במחבת והעברתי לרשת מכוסה רדיד אלומיניום.
4. הוספתי לסיר את ציר הירקות, רוטב העגבניות והתבלינים.
5. צמצמתי על חום בינוני.
6. הנמכתי את הכיריים לחום נמוך והוספתי קרם קשיו לרוטב.
7. תיקנתי תיבול.
8. העברתי את חזה העוף לצלחת הגשה.
9. מזגתי על חזה העוף מהרוטב.

אורז מאודה בציר ירקות

1. הנחתי את כל המצרכים בסיר.
2. הבאתי לרתיחה תוך ערבוב מידי פעם.
3. כיסיתי ובישלתי על חום נמוך במשך 20 דקות.
4. בסיום הבישול השארתי מכוסה 10 דקות.
5. ערבבתי את האורז עם מזלג, כיסיתי והארתי לעוד 10 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מאודה - שיטת הכנה; רוטב עגבניות לפסטה; קרם קשיו

01.04.2021

חזה עוף עם רוטב פטריות וקרם קשיו

תאריך הכנה: 01.04.2021

חזה עוף צרוב עם רוטב פטריות קטיפתי. משיקולי כשרות השתמשתי בקרם קשיו במקום בשמנת מתוקה.

מרכיבים / תוספות

- 4 פרוסות חזה עוף.
- 2 בצל שאלוט קצוץ.
- 1 שום קצוץ.
- 1 כוס פטריות קצוצות.
- 3 כפות קרם קשיו – מוכן מראש לפי המתכון המצורף.
- 1 כוס ציר ירקות – מוכן מראש לפי המתכון המצורף.
- תבלינים לחזה עוף:
  - כפית מלח.
  - כפית פלפל שחור.
  - כפית פפריקה או גריל עוף.
- תערובת תבלינים:
  - מלח.
  - פלפל.
  - 1/2 כפית פתיתי צ'ילי.
  - 1 כף רוטב סויה.

הכנה והערות

1. ניגבתי את פרוסות חזה העוף.
2. תיבלתי בתבלינים לחזה עוף.
3. טיגנתי בחום בינוני גבוה את פרוסות חזה העוף במחבת והעברתי רשת מכוסה רדיד אלומיניום.
4. הנמכתי את הכיריים לחום בינוני הוספתי את הבצל והפטריות עם מעט מלח וטיגנתי עד לאידוי כל הנוזלים.
5. הנמכתי את הכיריים לחום בינוני נמוך והוספתי את השום לטיגון קצר.
6. תיבלתי עם פלפל שחור, פתיתי צ'ילי ורוטב סויה.
7. הוספתי את ציר הירקות וצמצמתי בחום גבוה.
8. הנמכתי את הכיריים לחום נמוך והוספתי קרם קשיו לרוטב.
9. תיקנתי תיבול.
10. העברתי את חזה העוף לצלחת הגשה.
11. מזגתי על חזה העוף מהרוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם קשיו; ציר ירקות

30.03.2021

סלט ירוק עם ביצה קשה אבוקדו וטונה

תאריך הכנה: 30.03.2021

סלט ארוחה

מרכיבים / תוספות

- לסלט ירוק:
  - חסה ועלי בייבי
  - שאלוט פרוס
  - עגבניית מאגי
  - מלפפון
  - ויניגרייט
- פרוסות אבוקדו
- ביצים קשות חצויות
- לסלט טונה:
  - טונה בשמן זית
  - מיונז
  - שמן צ׳ילי
  - מלח ופלפל שחור

הכנה והערות

1. ערבבתי את מצרכי הסלט והנחתי במגש.
2. ערבבתי את מצרכי הטונה ושמתי עם כפית כדורי טונה בצד אחד של המגש.
3. תיבלתי את פרוסות האבוקדו במלח ופלפל ושמתי אותם בצד הנגדי של המגש.
4. שמתי את הביצים במרכז המגש ותיבלתי במלח ופלפל.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ביצה מבושלת; רוטב לסלט עלים ירוקים; שמן צ'ילי

29.03.2021

קציצות ברוטב אדום

תאריך הכנה: 29.03.2021

קציצות אוririyות ברוטב עגבניות. משיקולי כשרות לפסח השתמשתי בקמח מצה.

מרכיבים / תוספות

- 500 גרם בשר טחון
- 1 ביצה לארג'
- 5 כפות מים
- 4 כפות גדושות קמח מצות
- כפית פטרוזיליה יבשה
- מלח ופלפל
- רוטב עגבניות מוכן מראש.

הכנה והערות

1. ערבבתי את קמח המצות והמים והנחתי בצד 5 דקות.
2. הוספתי את יתר המצרכים (מלבד רוטב העגבניות).
3. הכנתי קציצות בגודל כדור פינג פונג.
4. טיגנתי את הקציצות במעט שמן עד להשחמה בשני מחזורים.
5. העברתי את הקציצות לקערה.
6. הסרתי עודפי שומן מהמחבת.
7. הוספתי את הרוטב למחבת והבאתי לרתיחה.
8. החזרתי את הקציצות לרוטב.
9. בישלתי בבעבוע 30 דקות.
10. הקציצות יצאו רכות ונימוחות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב

27.03.2021

מרק צח עם קניידלך

תאריך הכנה: 27.03.2021

מנה ראשונה בארוחת סדר פסח

מרכיבים / תוספות

קניידלך

- 2 ביצים גודל M
- 40 מ"ל (1/3 כוס) שמן
- 180 מ"ל מים
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 140 גרם קמח מצה

מרק צח

- 2 ליטר מרק עוף מוכן מראש
- 2 גזר.

הכנה והערות

קניידלך

הכנת הבלילה

1. הקצפתי היטב את הביצים עם מטרפה.
2. הוספתי את השמן והתבלינים.
3. הוספתי את קמח המצה.
4. הנחתי לבלילה לנוח חצי שעה.

בישול

1. הרתחתי סיר עם 2 ליטר מים וכף מלח.
2. הכנתי כדורים בגודל פינגפונג.
3. בישלתי את הכדורים במים מבעבעים 10 דקות.

מרק צח

1. חיממתי את המרק ובישלתי את הגזר עד לריכוך.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קניידלך; ציר עוף צלול (בהיר)

27.03.2021

תבשיל גולש

תאריך הכנה: 27.03.2021

תבשיל בשר בסגנון הונגרי. מנה עיקרית בסדר פסח.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג צלעות
- 2 בצל
- 2 כפות פריקה מתוקה
- 2 כפיות פריקה חריפה
- 4 עלי דפנה
- 2 כפית גרגירי קימל שלמים
- מלח ופלפל שחור.

הכנה והערות

1. השחמתי את הבשר.
2. הוצאתי לקערה.
3. טיגנתי את הבצל.
4. הוספתי את התבלינים.
5. החזרתי את הבשר.
6. הוספתי ציר.
7. בישלתי עד שמתפרק בעזרת מזלג.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

27.03.2021

עוף ברוטב ברביקיו

תאריך הכנה: 27.03.2021

מנה עיקרית בארוחת סדר פסח.

מרכיבים / תוספות

- 2ק"ג כרעי עוף מופרדות לשוק וירך.
- תערובת התבלינים הבאה:
  - 2 כפות מלח גס
  - 2 כפות פלפל גרוס גס
  - 1 כף פפריקה מעושנת
  - 1 כף שום גבישי (לא אבקת שום)
  - 1/2 כפית פטרוזיליה יבשה
  - 1/2 כפית טימין יבש
- 2 כף קונפלור.
- 5כפות רוטב ברביקיו שהכנתי לפי המתכון המצורף.

הכנה והערות

1. ייבשתי את העוף.
2. ערבבתי עם קונפלור ותבלינים בשקית.
3. השארתי במקרר לשעה.
4. חיממתי תנור ל 200 מעלות.
5. צליתי את העוף כ- 40 דקות.
6. הפכתי את העוף כל 20 דקות.
7. הוצאתי את העוף וערבבתי בקערה עם רוטב.
8. לפני ההגשה החזרתי ל10 דקות לתנור.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוף שלם צלוי

27.03.2021

שניצל כשר לפסח

תאריך הכנה: 27.03.2021

מנה עיקרית בארוחת סדר פסח

הכנה והערות

1. הוכן לפי העקרונות במתכון הבסיס המצורף.
2. הכנתי עם קמח מצה במקום פירורי לחם וקורנפלור במקום קמח

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שניצל עוף

26.03.2021

דים סאם בסגנון מזרח תיכוני

תאריך הכנה: 26.03.2021

דים סאם מתכון שונה מהרגיל. לקחת את הדים סאם האסיאתי במקור לטעמים מזרח תיכוניים.

מרכיבים / תוספות

דים סאם

- לבצק ל 25 יחידות
- 1/4 ק"ג קמח לבן בהיר
- 100מ"ל עד 110מ"ל מים פושרים

מלית לדים סאם

- 1/2 ק"ג בשר טחון עם שומן כבש.
- בצל קצוץ דק.
- שום
- תערובת תבלינים
  - פפריקה
  - כמון
  - כורכום
  - פטרוזיליה יבשה
  - מלח
  - פלפל שחור

רוטב עגבניות

- רוטב עגבניות שהוכן מראש.
- תערובת תבלינים
  - פפריקה
  - כמון
  - כורכום
  - קינמון
  - מלח
  - פלפל שחור

הכנה והערות

דים סאם

הכנת הכיסונים

1. מתקינים במיקסר את וו הלישה. שמים את הקמח בקערת המיקסר ומתחילים ללוש במהירות נמוכה. מוסיפים בהדרגה את המים, עד שמתקבל בצק אחיד וקשה יחסית (ייתכן שלא תצטרכו להשתמש בכל כמות המים). ממשיכים ללוש במהירות נמוכה עוד 5-7 דקות.
2. מכסים את הקערה בניילון נצמד ומניחים בצד לכ-30 דקות.
3. מחלקים את הבצק ל-3 חלקים שווים.
4. מרדדים במכונת פסטה לבצק דק (עד דרגה 5).
5. קורצים מהבצק עיגולים בקוטר של 9-10 ס"מ באמצעות קורצן או כוס.

הרכבת הכיסונים

1. מניחים במרכז כל עיגול כפית מהמלית. מרטיבים את שולי הבצק במעט מים בעזרת האצבע, כדי שיהיה קל יותר להדביק אותו. אוספים את הבצק מהשוליים כלפי מעלה, כך שהוא יעטוף את המלית כמו צרור, ומהדקים את הקצוות היטב.
2. שומרים את הדים סאם המוכנים מכוסים.

אידוי

1. מרפדים כלי אידוי בנייר אפייה מחורר מעט עם סכין. מניחים את הדים סאם בכלי.
2. מרתיחים מים בסיר ומניחים מעליו את כלי האידוי. מכסים ומאדים במשך 9-12 דקות, עד שהבצק מוכן.

מלית לדים סאם

1. לטגן את הבשר עד להשחמה ולהוציא לקערה.
2. לטגן את הבצל עד הזהבה.
3. להוסיף את השום.
4. להוסיף את התבלינים
5. להחזיר את הבשר.
6. לבשל 20 דקות (להוסיף מעט מים אם יש צורך).

רוטב עגבניות

1. לטגן במחבת ללא שמן את תבלינים.

2. להוסיף את רוטב העגבניות ולבשל עד מיזוג טעמים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

דים סאם; רוטב עגבניות לפסטה

26.03.2021

פרגיות עם צ'יפס מתנפח וסלט ירוק

תאריך הכנה: 26.03.2021

מתכון לפרגיות צלויות בגריל עם ציפס מתנפח מתובל וסלט ירוק

מרכיבים / תוספות

צ'יפס מתנפח

- 5 תפוחי אדמה
- לבלילה
  - כוס קמח לבן רגיל
  - שקית אבקת אפייה (10 גרם)
  - 1 ביצה
  - חצי כוס סודה
  - מלח
  - פלפל שחור
  - שום גבישי
  - תבלין גריל עוף

פרגיות

- 1 ק"ג פרגיות
- תבלין טוסקנה
- מלח
- פלפל

סלט ירוק

- עלים
- תפוזים מפולטים
- ויניגרייט

הכנה והערות

צ'יפס מתנפח

1. לפרוס את תפוחי האדמה לפרוסות דקות במנדולינה.
2. לערבב את חומרי הבלילה לרוטב חלק במרקם של טחינה סמיכה (להתאים את כמות הנוזל למרקם).
3. לטגן בשמן עמוק בחום 180 מעלות.

פרגיות

1. להשרות את הפרגיות בתבלינים.
2. לצלות על הגריל.

סלט ירוק

1. לערבב מצרכים

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים; צ'יפס מתנפח

26.03.2021

צ'ורוס

תאריך הכנה: 26.03.2021

בצק רבוך מטוגן בשמן עמוק. קינוח מהמטבח הספרדי.

מרכיבים / תוספות

- 240 מ"ל מים
- 100 גרם מחמאה
- 3 כפות סוכר לבן
- 1/4 כפית מלח דק
- 150 גרם קמח לבן
- 4 ביצים L טרופות
- ציפוי
  - סוכר
  - קינמון

הכנה והערות

צ'ורוס

בצק

1. מביאים לרתיחה מלאה מים, חמאה, סוכר ומלח.
2. מוסיפים את הקמח בבת אחת ומערבבים עד לבצק חלק ללא גושים.
3. ממשיכים לבשל תוך ערבוב במשך דקה, עד שהבצק מתגבש לכדור חלק ונפרד מדפנות הסיר.
4. מסירים מהאש ומעבירים את הבצק לקערת מיקסר עם וו גיטרה.
5. מפעילים את המיקסר במהירות בינונית במשך דקה, לצינון חלקי של הבצק.
6. מוסיפים את הביצים בהדרגה תוך כדי עיבוד, עד לקבלת בלילה סמיכה ואחידה.
7. מוסיפים מנת ביצים נוספת לאחר שהקודמת נטמעת בבצק.
8. מעבירים את התערובת לשקית זילוף ומזלפים רצועות על משטח סיליקון.
9. מכניסים למקפיא ל 10-15 דקות.
10. חותכים את רצועות הבצק לגודל 10 ס"מ.

טיגון

1. מחממים שמן ל 170 מעלות
2. מכניסים את רצועות הבצק לשמן הרותח.
3. מטגנים מכל הכיוונים עד להזהבה.
4. מוציאים מהשמן ומניחים על נייר סופג.
5. מגלגלים את הצ'ורוס בסוכר ומגישים מיד.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

צ'ורוס

23.03.2021

ברוסקטה עם סביצ'ה

תאריך הכנה: 23.03.2021

מנה ראשונה בארוחת טעימות בת שמונה מנות. ברוסקטה עשויה מבגט קלוי בגריל עם סביצ'ה לוקוס ואבוקדו.

מרכיבים / תוספות

ברוסקטה

- באגטים.
- שמן זית.

סביצ'ה

- 700 גרם פילה דג לוקוס טרי, נקי מעור ופרוס לקוביות
- 8 כפות שמן זית
- 2 בצל סגול קטן.
- 2 פלפל צ'ילי אדום.
- 4 אבוקדו בשלים.
- מיץ לימון סחוט מ2 לימונים
- מלח
- פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

ברוסקטה

1. פרסתי את הבגט לפרוסות בעובי 1.5 ס"מ.
2. הברשתי בשמן זית.
3. צליתי על הגריל.

סביצ'ה

1. ערבבתי את נתחי הדג בשמן זית ואחרי דקה ערבבתי עם יתר המרכיבים (מלבד האבוקדו).

הרכבת המנה

1. הנחתי על הברוסקטות פרוסות אבוקדו ועליהם את הסביצ'ה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סביצ'ה

23.03.2021

כנפיים קריספיות ברוטב ברביקיו

תאריך הכנה: 23.03.2021

מנה שנייה בארוחת טעימות בת שמונה מנות. כנפיים ברוטב ברביקיו צלויות בגריל.

מרכיבים / תוספות

- 3 ק"ג כנפיים חצויות.
- 3 כף תערובת תבלינים.
- 3 כף קונפלור.
- עירית קצוצה.
- 15 כפות רוטב ברביקיו.

תערובת תבלינים לכנפיים

- 1/2 כוס מלח גס
- 1/2 כוס פלפל גרוס גס
- 1/4 כוס פפריקה מעושנת
- 1/4 כוס שום גבישי (לא אבקת שום)
- 2 כפות מרווה יבשה או פטרוזיליה יבשה
- 1 כף טימין יבש

הכנה והערות

תיבול הכנפיים

1. יבשתי את הכנפיים.
2. ערבבתי עם התבלינים בשקית.

צליית הכנפיים

1. חיממתי את הגריל ל 200 מעלות.
2. צליתי את הכנפיים כ- 30 דקות כאשר הגריל מכוסה.
3. הפכתי את הכנפיים כל 10 דקות.
4. הכנפיים מוכנות באזור 76 מעלות פנימי.

ערבוב עם רוטב

1. ערבבתי בקערה עם רוטב ברביקיו (מתכון מצורף).

הגשה

1. פיזרתי מעל עירית קצוצה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

כנפיים קריספיות על האש; רוטב ברביקיו

23.03.2021

שיפודי עוף עם סלט ירוק

תאריך הכנה: 23.03.2021

מנה שלישית בארוחת טעימות בת שמונה מנות. שיפודי חזה עוף (שישליק) בתיבול עז צלויות בגריל עם סלט ירוק.

מרכיבים / תוספות

שיפודי עוף

- 1.5 ק"ג קוביות חזה עוף משופד על 25 שיפודי עץ.

מרינדה לשיפודים

- שום כתוש
- פפריקה
- גריל עוף
- כורכום
- רוטב סויה
- שמן זית
- פלפל שחור גרוס
- מלח

סלט ירוק

- חסה
- עלי ביבי
- עלי תרד
- ויניגרייט (לפי המתכון המצורף).

הכנה והערות

1. השרתי את השיפודים במרינדה שעה.
2. צליתי את השיפודים על הגריל.
3. הגשתי עם סלט ירוק

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים

23.03.2021

שיפודי לבבות עם אננס צלוי

תאריך הכנה: 23.03.2021

מנה רביעית בארוחת טעימות בת שמונה מנות. לבבות עוף בתיבול מזרחי צלויות בגריל עם אננס מתובל צלוי בגריל.

מרכיבים / תוספות

שיפודי לבבות

- 25 שיפודי לבבות.
- תערובת תבלינים על האש.

אננס צלוי

- 3 אננסים טריים.
- 2 כוסות סוכר חום.
- 4 כפיות קינמון.

הכנה והערות

1. תיבלתי את שיפודי העוף בתערובת תבלינים, מלח ופלפל.
2. קילפתי את האננס וחתכתי לפרוסות.
3. ציפיתי את האננס בתערובת התבלינים.
4. צליתי את השיפודים והאננס על הגריל בחום 180 מעלות (האננס 5 דקות בכל צד).
5. חתכתי כל פרוסת אננס לשמונה.
6. הנחתי בצלחת קטנה פרוסות אננס ואת הלבבות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אננס צלוי

23.03.2021

לחמניות באן במילוי בשר מפורק עם סלט מלפפונים וגזר

תאריך הכנה: 23.03.2021

מנה חמישית בארוחת טעימות בת שמונה מנות. לחניות באן ממולאות בבשר מפורק לשערות עם סלט מרענן.

מרכיבים / תוספות

בשר מפורק

- 2 ק"ג בשר שבושל בסו ויד לפי המתכון המצורף.

מיונז חריף

- כוס מיונז.
- חצי כוס סרירצ'ה

סלט מלפפון וגזר

- 6 מלפפונים
- 4 גזר,
- 1כפית שמן שומשום
- 2 כפית סויה
- 2 כף חומץ בן יין
- 2 כפית סוכר חום
- 2 כף שומשום

הכנה והערות

1. הבשר הוכן לפי המתכון המצורף.
2. הלחמניות הוכנו לפי המתכון המצורף.

סלט מלפפון וגזר

1. חתכתי את המלפפונים והגזרים לרצועות דקות.
2. הוספתי את שאר המרכים וערבבתי היטב.

הגשה

1. מרחתי את הלחמנייה במיונז.
2. שמתי בשר ומלפפון חמוץ.
3. הגשתי בצלחת אישית עם חופן סלט.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

לחמניות באן מאודות; בשר מפורק שיערות בסו ויד

23.03.2021

טוסט שווארמה עם באבא גנוש

תאריך הכנה: 23.03.2021

מנה שישית בארוחת טעימות בת שמונה מנות. טוסט מטורטייה ממולאת בשווארמה עם באבא גנוש – סלט חצילים וטחינה.

מרכיבים / תוספות

טוסט שווארמה

- 2 ק"ג סטייק פרגית.
- 6 כפיות תבלין לשווארמה
- 1 כפית כמון
- פלפל שחור גרוס
- מלח
- שמן זית
- 250 גרם שומן כבש.
- 8 בצלים בגודל בינוני.
- 25 טורטיות בקוטר 20 ס"מ.

באבא גנוש

- 4 חצילים.
- 1.5 כוס טחינה גולמית
- 1 כוס מים
- 2 כפיות שום כתוש
- מיץ מלימון
- 1.5 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1 כפית מלח

הכנה והערות

טוסט שווארמה

1. השרתי את סטייק הפרגית שעה בתבלינים ושמן.
2. צליתי על הגריל.
3. קרמלתי את הבצל ושומן הכבש במחבת על אש בינונית (לא לשרוף).
4. חתכתי את הפרגיות דק.
5. ערבבתי עם הבצל.
6. להניח במרכז כל טורטיה שווארמה וסגרתי לרול.

באבא גנוש

1. קליתי את החצילים.
2. הכנתי את הטחינה.
3. ערבבתי.

הרכבת המנה

1. ריססתי על הטוסטים תרסיס שמן.
2. קליתי אותם בגריל.
3. חתכתי כל טוסט לשניים באלכסון.
4. שמתי בצלחת ערימת באבא גנוש פיזרתי פלפל חריף ושמתי שני טוסטים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

באבא גנוש

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-09

פריטים 456-480 מתוך 508

23.03.2021

מינט סטייק עם צ'ימיצ'ורי

תאריך הכנה: 23.03.2021

מנה שביעית בארוחת טעימות בת שמונה מנות. פרוסות אסאדו דקות צרובות בגריל עם רוטב צ'ימיצ'ורי ארגנטינאי.

מרכיבים / תוספות

- 2 ק"ג שפונדרה חתוך לפרוסות בעובי חצי ס"מ.
- 250 מ"ל צ'ימיצ'ורי.
- מלח גס
- פלפל גרוס
- שמן זית.

הכנה והערות

1. תיבלתי את פרוסות הבשר בשמן זית, מלח ופלפל.
2. צליתי את הבשר בגריל חם מאוד כדקה מכל צד.
3. שמתי את הבשר בצלחת קטנה.
4. פיזרתי על הבשר כף צ'ימיצ'ורי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מינוט סטייק; צ'ימיצ'ורי

19.03.2021

פילו ממולא בשר טחון עם רוטב פטריות

תאריך הכנה: 19.03.2021

פילו ממולא ראגו בולונז עם רוטב פטריות פרווה

מרכיבים / תוספות

לפילו ממולא בשר

- 1 ק"ג בשר טחון.
- 1 בצל בינוני קצוץ.
- 1 גבעול סלרי קצוץ.
- 1 גזר קטן קצוץ.
- 50 סמ"ק ציר עוף.
- 1 כפית פפריקה.
- 1/4 כפית כורכום.
- 1 כפית פטרוזיליה יבשה.
- דפי פילו.

לרוטב פטריות

- ראגו פטריות לפי המתכון המצורף.
- רוטב וולוטה לפי המתכון המצורף.

הכנה והערות

פילו ממולא בשר

1. טיגנתי את הבשר טחון להשחמה מלאה.
2. העברתי לקערה.
3. טיגנתי על אש בינונית בצל, סלרי וגזר.
4. דיגלזתי עם ציר עוף.
5. הוספתי פפריקה, כורכום ופטרוזליה יבשה.
6. החזרתי את הבשר עם הנוזלים.
7. בישלתי 20 דקות.
8. ציננתי.
9. מילאתי פילו במלית הבשר.
10. אפיתי בחום 180 מעלות כחצי שעה.

רוטב פטריות

1. הכנתי ראגו פטריות.
2. הכנתי רוטב וולוטה עם ציר ירקות.
3. הוספתי את הראגו לרוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בולונז - ראגו; ראגו פטריות; רוטב ולוטה

19.03.2021

שוקי עוף קריספיות מצופות רוטב ברביקיו

תאריך הכנה: 19.03.2021

שוקי עוף מתובלות בתערובת תבלינים עם אבקת אפייה, שגורמת לעור השוקיים להפוך לקריספי מאוד, ומצופות ברוטב ברביקיו.

מרכיבים / תוספות

- שוקי עוף
- לתיבול השוקיים
  - 1 כף מלח גס
  - 1 כפית פלפל שחור גרוס טרי
  - כפית פפריקה מעושנת
  - 2 כפות אבקת אפייה
- רוטב ברביקיו לפי המתכון המצורף

הכנה והערות

1. ייבשתי היטב את השוקיים עם נייר מגבת.
2. ציפיתי את הכנפיים וצליתי בטמפרטורה של 220 מעלות צלזיוס, הפכתי כל 15-20 דקות, עד שהם הפכו לשחומים ופריכים (45 דקות).
3. ערבבתי את שוקי העוף בעודם חמים עם רוטב ברביקיו שהכנתי לפי המתכון המצורף.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב ברביקיו; כנפי עוף קריספיות ברוטב חריף

17.03.2021

סלט ירוק עם שניצל עוף מתובל

תאריך הכנה: 17.03.2021

סלט ירוק מרענן עם שניצל עוף מתובל בשבבי צ׳ילי וגבישי שום.

הכנה והערות

1. הסלט והשניצל הוכנו לפי המתכונים המצורפים.
2. השניצל תובל במלח, פלפל שחור, שבבי צ׳ילי וגבישי שום.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים; שניצל עוף

16.03.2021

אגסים בסירופ

תאריך הכנה: 16.03.2021

קינוח פרווה של אגסים מבושלים בסירופ סוכר

מרכיבים / תוספות

- אגסים קלופים מגולענים וחצויים.
- מים וסוכר ביחס 2 מים ל 1 סוכר
- מקל קינמון
- ציפורן
- עלי דפנה

הכנה והערות

1. בישלתי את הכל עד שהאגסים התרככו.
2. צונן לטמפרטורת חדר טרם ההגשה

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אגסים מבושלים בסירופ

15.03.2021

פרגיות ואורז בתיבול מזרח תיכוני

תאריך הכנה: 15.03.2021

פילאף פרגיות בתיבול מזרח תיכוני. ארוחה שלמה בסיר אחד.

מרכיבים / תוספות

- 8 ירכי עוף ללא עצם וללא עור.
- לתיבול הירכיים
  - 2 כפיות ראס אל חנות
  - 1 כפית מלח
  - 1 כפית פלפל
- 1 בצל
- 2 כוסות אורז בסמטי
- 3 כוסות ציר עוף כהה מהיר
- תבלינים
  - 1 כפית כורכום
  - 1 כפית כמון
  - 2 כפיות מלח
  - 1 כפית פלפל
  - 1 מקל קינמון
  - 3 ציפורן שלם
  - 2 כוכבי אניס

הכנה והערות

1. תיבלתי את הירכיים בתבלינים והנחתי חצי שעה למיזוג טעמים.
2. השחמתי את הירכיים בסיר.
3. העברתי לקערה.
4. טיגנתי את הבצל.
5. טיגנתי את האורז.
6. הוספתי את התבלינים.
7. הוספתי את ציר העוף והפרגיות (עם המיץ מהקערה).
8. בישלתי על אש נמוכה 30 דקות.
9. השארתי מכוסה 10 דקות.
10. ערבבתי היטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילאף - שיטה להכנת אורז; תבשיל פרגיות; ציר עוף / בשר מהיר

12.03.2021

סלט ירוק עם שרימפס

תאריך הכנה: 12.03.2021

סלט ירוק עם שרימפס מוקפץ וויניגרייט.

מרכיבים / תוספות

- חסה
- עלי ביבי
- מלפפון
- עגבניה
- בצל שאלוט
- ויניגרט
- שרימפס קפואים

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המרכיבים למעט השרימפס בקערה.
2. הקפצתי את השרימפס במחבת.
3. הנחתי סלט בצלחת ומעל נתחי שרימפס

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב לסלט עלים ירוקים; שרימפס מוקפץ

12.03.2021

רצועות בשר מוקפצות עם נודלס וירקות

תאריך הכנה: 12.03.2021

מנה עיקרית אסיאתית. רצועות שייטל, נודל, ירקות ומגוון רטבים מוקפצים בווק.

מרכיבים / תוספות

- רצועות שייטל.
- ירקות
  - בצל
  - גזר
  - כרובית
  - ברוקולי
  - באק צ׳וי
- ארומטי
  - שום
  - ג׳נג׳יר
- רוטב
  - יין אורז
  - סויה שחורה
  - סויה לבנה
  - רוטב פאד תאי
  - שעועית מותססת
  - ממרח צ'ילי
- נודלס מבושלים

הכנה והערות

1. **בשל הכמות הגדולה הקפצתי בווק בשלבים, העברתי לסיר גדול ובו סיימתי עם הרוטב.**
2. הקפצתי את הבשר והעברתי לסיר גדול.
3. הקפצתי את הירקות ואת הנודלס לפי סדר הקושי והעברתי לסיר.
4. הוספתי מלח ופלפל.
5. הקפצתי את הארומטי והעברתי לסיר.
6. שמתי את הסיר על אש גבוהה והוספתי את הרוטב.
7. ערבבתי היטב ובישלתי מספר דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה

12.03.2021

אורז מטוגן

תאריך הכנה: 12.03.2021

אורז שהוכן מראש מוקפץ עם רטבים אסיאתיים

מרכיבים / תוספות

- אורז קר.
- רוטב
  - יין אורז
  - סויה שחורה
  - סויה לבנה
  - רוטב פאד תאי
  - שעועית מותססת
  - ממרח צ'ילי

הכנה והערות

1. הקפצתי בווק את האורז.
2. הוספתי את הרוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אורז מטוגן

12.03.2021

אגסים ביין לבן

תאריך הכנה: 12.03.2021

אגסים קלופים מבושלים בסירופ עם יין לבן. קינוח אלגנטי וטעים מאוד. בישול האגסים ביין לבן, הינו קל ביותר. אני תמיד מופתע מחדש מהמחמאות על הקינוח הקל להכנה.

מרכיבים / תוספות

- אגסים מקולפים מגורענים.

לסירופ לאגסים ביין לבן

- בקבוק יין לבן.
- מים
- 1/2 קילו סוכר.
- עלי דפנה
- ציפורן
- כוכבי אניס
- מקלות קינמון
- פלפל אנגלי.

הכנה והערות

בישלתי את האגסים ביין לבן

1. שמתי את כל המרכיבים בסיר.
2. בישלתי בביעבוע כ 20 דקות עד שהאגסים היו רכים.
3. ציננתי את האגסים ברוטב בטמפרטורת חדר עד להגשה.

הגשתי את האגסים ביין לבן

1. הנחתי בצלחת מעט סירופ יין לבן.
2. הנחתי על הסירופ אגס אחד

מתכוני בסיס ששימשו במנה

אגסים מבושלים בסירופ

10.03.2021

שניצל תפו״א וסלט ירוק

תאריך הכנה: 10.03.2021

שניצל קריספי עם תפוחי אדמה מוקפצים וסלט ירוק מרענן.

מרכיבים / תוספות

- שניצל עוף לפי המתכון המצורף.
- תפוח אדמה מוקפץ לפי המתכון המצורף.
- סלט ירוק לפי המתכון המצורף.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

שניצל עוף; תפוח אדמה מוקפץ; רוטב לסלט עלים ירוקים

06.03.2021

ארוחת בוקר ירוקה

תאריך הכנה: 06.03.2021

סלט ירוק עם ביצים קשות, טונה וקוביות לחמנייה.

מרכיבים / תוספות

- 4 חופנים סלט ירוק
- 12 כפיות וינגרייט
- 4 ביצים קשות
- 1 קופסה טונה בשמן זית
- 2 לחמניות חתוכות לקוביות

הכנה והערות

1. ערבבתי את הכל בקערה גדולה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ביצה מבושלת; רוטב לסלט עלים ירוקים

05.03.2021

המבורגר עם צ'יפס וסלט ירוק

תאריך הכנה: 05.03.2021

המבורגר ולחמניות תוצרת בית עם צ'יפס פריך וסלט ירקות מרענן.

מרכיבים / תוספות

- להמבורגר
  - 1 ק"ג בשר שמן טחון פעם אחת.
  - 1 בצל קצוץ ומטוגן.
  - מלח ופלפל
- ציפס – לפי המתכון המצורף.
- לחמניות המבורגר – לפי המתכון המצורף.
- סלט ירוק – לפי המתכון המצורף.

הכנה והערות

1. **המבורגר**
   1. ערבבתי את המצרכים לעיל.
   2. צליתי במחבת פסים לדרגת עשייה מבוקשת.
2. **ציפס** – לפי המתכון המצורף.
3. **לחמניות המבורגר** – לפי המתכון המצורף.
4. **סלט ירוק** – לפי המתכון המצורף.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

לחמניות המבורגר; צ'יפס - תפוח אדמה מטוגן; רוטב לסלט עלים ירוקים; המבורגר

05.03.2021

ספינג'

תאריך הכנה: 05.03.2021

ספינג' מרוקאי

הכנה והערות

לפי המתכון המצורף

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ספינג'

03.03.2021

רצועות שייטל בסגנון יווני

תאריך הכנה: 03.03.2021

רצועות שייטל בתיבול יווני (כמו של סופלקי) עם צ'יפס פריך וסלט ירוק מרענן.

מרכיבים / תוספות

- 1 קג רצועות שייטל

מרינדה

- שמן זית
- אורגנו
- פטרוזיליה יבשה
- צ׳ילי
- שום
- חומץ בן יין
- מלח ופלפל

צ׳יפס

- 5 תפוחי אדמה אדומים חתוכים לרצועות בעובי 1 ס״מ.

סלט ירוק

- 4 חופנים של עלי ביבי ועלי תרד.

ויניגרט

- 2 כפיות חומץ בן יין
- 2 כפיות שמן זית
- 4 כפיות שמן קנולה.
- מלח ופלפל

הכנה והערות

רצועות בשר

1. השרתי את רצועות הבשר במרינדה שעה.
2. הקפצתי בסוטאז׳ עם מעט שמן זית.
3. דיגלזתי את המחבת ב 3 כפות ציר עוף.

צ׳יפס

1. טיגנתי את תפוחי האדמה בשמן בחום 150 מעלות 2 דקות.
2. סיננתי מעודפי שומן וקיררתי במקרר שעה.
3. טיגנתי את תפוחי האדמה שוב בשמן בחום 200 מעלות עד הזהבה.

סלט ירוק

1. הכנתי את הוויניגרט
2. ערבבתי בקערה עם העלים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סופלקי; רוטב לסלט עלים ירוקים; צ'יפס - תפוח אדמה מטוגן

28.02.2021

חזה עוף מוקפץ עם ירקות

תאריך הכנה: 28.02.2021

חזה עוף מוקפץ בווק עם ירקות ומגוון רטבים.

מרכיבים / תוספות

חלבון

- 850 גרם חזה עוף חתוך לקוביות.

ירקות (8 כוסות)

- בצל
- גזר
- פלפל אדום
- ברוקולי
- באק צוי

ארומטי

- 3 כפות שום
- 3 כפות ג'ינג'ר

רוטב

- 1 כפות יין אורז
- 1 כפות רוטב צדפות
- 1 כפות סויה כהה
- 1 כפות סויה בהיר
- 1 כפות שמן סומסום
- 1 כפות שמן צ'ילי
- 1 סילאן
- 4 כפות ציר עוף.

תבלינים

- מלח
- פלפל

להסמכה

- 1 כף קונפלור מהולה ב 1 כף מים.

לעיטור

- ערמונים

הכנה והערות

1. השרתי את העוף חצי שעה ברוטב וסיננתי (שמרתי את הרוטב).
2. הקפצתי את העוף הווק והוצאתי לקערה.
3. הקפצתי את הירקות לפי סדר המצרכים ברשימת המצרכים.
4. הוספתי את הארומטי להקפצה.
5. החזרתי את העוף תוך ערבוב.
6. מזגתי את הרוטב וערבבתי היטב.
7. תיבלתי בתבלינים.
8. הסמכתי את הרוטב עם הקונפלור
9. פיזרתי את הערמונים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

הקפצה בווק Stir-Frying עקרונות הכנה; שמן צ'ילי; ציר עוף צלול (בהיר)

26.02.2021

טארט בצל

תאריך הכנה: 26.02.2021

טארט של בצלים מקורמלים

מרכיבים / תוספות

- בצק עלים על בסיס חמאה
- בצלים סגולים
- 50 גרם חמאה
- 4 כפות חומץ בלסמי
- 2 כפות סוכר חום
- עלי טימין
- מלח
- פלפל שחור גרוס

הכנה והערות

1. חתכתי את הבצלים לחצי.
2. שמתי בתבנית טארט את כל החומרים ועליהם את הבצלים עם החיתוך כלפי מטה.
3. אפיתי בתנור 180 מעלות חצי שעה.
4. קיררתי.
5. כיסיתי עם בצק עלים (את שולי הבצק הכנסתי בין דפנות התבנית לבצלים).
6. אפיתי בתנור 180 מעלות חצי שעה.

26.02.2021

פילה אמנון בתנור עם לזניית תרד

תאריך הכנה: 26.02.2021

פילה אמנון מתובל בחמאה מזוקקת ואפוי בתנור לצד לזניית תרד עשירה בבשמל

מרכיבים / תוספות

לזניית תרד

- חבילה לזניה
- חבילה תרד
- 1 בצל
- 3 שיני שום
- בשמל מ 4 כוסות חלב, 175 גרם חמאה ו 4 כפות קמח.
- גבינת מוצרלה מגורדת.

פילה אמנון בתנור

- פילה דג אמנון.
- חמאה מזוקקת.
- מלח.
- פלפל שחור גרוס.
- טימין.

הכנה והערות

פילה אמנון בתנור

1. השרתי את הדג במלח ולימון חצי שעה.
2. שטפתי וייבשתי.
3. תיבלתי בחמאה מזוקקת, מלח, פלפל וטימין.
4. אפיתי בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות כ 15 דקות.

לזניית תרד

הכנתי את התרד

1. טיגנתי בצל
2. הוספתי שום
3. הוספתי תרד וטיגנתי עד שרך.
4. סיננתי היטב דרך מסננת מעודפי הנוזלים.

הכנתי בשמל מתובל רק במלח לפי הוראות המתכון המצורף

הרכבתי את הלזניה

1. שמתי בתבנית שכבות של:
    1. דפי לזניה.
    2. תערובת תרד.
    3. גבינה
    4. בשמל

אפיה

1. אפיתי בתנור 180 מעלות כ 30 דקות מכוסה בנייר אלומיניום.
2. הוצאתי מהתנור ולאחר שהתקרר חתכתי למנות הגשה.
3. לפני ההגשה חיממתי בתנור 180 מעלות 15 דקות לא מכוסה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור; רוטב בשמל

26.02.2021

קרם ברולה קלאסי

תאריך הכנה: 26.02.2021

קינוח קלאסי מהמטבח הצרפתי

מרכיבים / תוספות

- 500מ"ל שמנת מתוקה 38%
- כפית וניל
- 100 גרם סוכר לבן
- 6חלמונים L
- סוכר דמררה לציפוי.

הכנה והערות

1. חיממתי תנור ל-120 מעלות.
2. חיממתי שמנת מתוקה ווניל עד לסף רתיחה.
3. טרפתי בקערה סוכר וחלמונים עד שהתערובת הופכת בהירה.
4. מזגתי את השמנת המתוקה לתערובת הביצים תוך השוואת טמפרטורות.
5. מזגתי את התערובת לכלים חסיני חום.
6. אפיתי בבן מארי עד שמתקשה (כ- 35 דקות).
7. ציננתי בבן מארי עד לטמפרטורת חדר.
8. העברתי למקרר.
9. לפני ההגשה פיזרתי סוכר דמררה וקרמלתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בתנור

24.02.2021

אגז בנדיקט

תאריך הכנה: 24.02.2021

ביצים בנוסח בנדיקט – בריוש, סלמון מעושן, ביצה עלומה ומעל רוטב הולנדייז.

מרכיבים / תוספות

- בריוש
- סלמון מעושן
- ביצה עלומה
- רוטב הולנדייז

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ביצה עלומה שלוקה; רוטב הולנדייז

21.02.2021

פרגיות בסגנון איטלקי עם ספגטי

תאריך הכנה: 21.02.2021

ספגטי עם פרגיות ורוטב עגבניות בתיבול איטלקי

מרכיבים / תוספות

- חבילת ספגטי
- 8 ירכי עוף ללא עצם (פרגיות) חצויות לשניים.
- מירופאה
  - 1 בצל גדול
  - 1 גבעול סלרי
  - 1 גזר
- 500 סמ"ק רוטב עגבניות
- 250 סמ"ק ציר עוף כהה
- תערובת תבלינים
  - 1 כף אורגנו מיובש
  - 1 כף טימין מיובש
  - 1 כף פטרוזיליה מיובשת
  - 2 כפות תבלין טוסקנה.

הכנה והערות

1. תיבלתי את הפרגיות במלח ופלפל.
2. השחמתי את הפרגיות בסוטאג׳.
3. העברתי את הפרגיות לקערה.
4. טיגנתי את המירופאה תוך קירצוף המחבת.
5. הוספתי את התבלינים.
6. הוספתי את הרוטב והציר.
7. החזרתי את הפרגיות, עם הנוזלים מהצלחת.
8. בישלתי בביעבוע קל 20 דקות
9. בישלתי את הספגטי לפי ההוראות.
10. סיננתי את הספגטי והחזרתי לסיר.
11. העברתי את הפרגיות והרוטב לסיר הספגטי וערבבתי היטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה - עקרונות הכנה; ציר עוף / בשר מהיר; רוטב עגבניות לפסטה; תבשיל פרגיות

18.02.2021

סטייק סינטה עם רוטב יין וראגו פטריות

תאריך הכנה: 18.02.2021

סינטה צרובה במחבת עם רוטב פטריות.

הכנה והערות

1. סטייק סינטה טוגן במחבת לדרגת מדיום
2. טיגנתי במחבת בצל
3. הוספתי שום
4. דיגלזתי עם יין
5. הוספתי מעט ציר ירקות
6. הוגש עם ראגו פטריות

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ראגו פטריות; רוטב מחבת

17.02.2021

סלמון בתנור ואנטיפסטי

תאריך הכנה: 17.02.2021

סלמון אפוי בתנור עם ירקות צלויים.

מרכיבים / תוספות

- לפילה סלמון
  - פילה סלמון.
  - שמן זית.
  - מלח פלפל וטימין
- לירקות צלויים
  - ברוקולי.
  - כרובית.
  - שעועית ירוקה.
  - בטטה.
  - שמן זית.
  - מלח ופלפל.

הכנה והערות

1. צליתי את הירקות לתנור טורבו שחומם מראש ל 230 ° C. בתבנית מרופדת בנייר אפייה מרוחים במעט שמן זית ותבלינים. לפי זמני הצלייה במתכון המצורף.
2. תיבלתי את הסלמון בשמן זית מלח פלפל וטימין ואפיתי בתנור שחומם מראש ל 200 מעלות כ 18 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה סלמון בתנור; אנטיפסטי - ירקות צלויים בתנור

16.02.2021

פסטה קרמית עם פירות ים

תאריך הכנה: 16.02.2021

פסטה ברוטב שמנת ופירות ים.

מרכיבים / תוספות

- חבילת ספגטי
- 500 מל שמנת מתוקה
- 1 בצל
- 2 שיני שום
- מלח
- פלפל
- אגוז מוסקט
- 500 גרם מיקס פירות ים מבושלים.

הכנה והערות

1. הכנתי את הפסטה.
2. טיגנתי בצל בחמאה עד להזהבה
3. הוספתי שום לטיגון קצר
4. הוספתי שמנת מתוקה ותבלינים.
5. בישלתי על אש נמוכה 10 דקות
6. הוספתי את פירות הים
7. בישלתי 5 דקות
8. הוספתי את הפסטה המבושלת.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פסטה - עקרונות הכנה

13.02.2021

שקשוקה

תאריך הכנה: 13.02.2021

ביצים מבושלות ברוטב עגבניות מתובל

מרכיבים / תוספות

רוטב עגבניות

- 1 בצל
- 2 פלפל אדום
- 1 פלפל ירוק חריף
- 2 שיני שום.
- 2 קופסאות רסק עגבניות בדיעבד היה עדיף קופסא אחת
- 2 קופסאות עגבניות מרוסקות – סהכ 800 גרם.

תבלינים

- כפית פפריקה מתוקה
- 1.5 כפיות כמון
- 1/2 כפית גרגרי כוסברה טחונים גס.

12 ביצים

הכנה והערות

הכנת רוטב עגבניות

1. טיגנתי בשמן זית את הפלפלים והבצל עד להזהבת הבצל.
2. הוספתי את השום
3. הוספתי את התבלינים
4. הוספתי את רסק העגבניות
5. הוספתי את העגבניות המרוסקות, מלח ופלפל.
6. בישלתי 40 דקות בביעבוע תוך ערבוב מידי פעם.
7. תיקנתי תיבול.

ביצים (6 קשות 6 מדיום)

1. הוספתי 6 ביצים
2. בישלתי 12 דקות
3. הוספתי 6 ביצים
4. בישלתי 10 דקות

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב עגבניות לפסטה

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-10

פריטים 481-505 מתוך 508

13.02.2021

צלי בשר ושעועית אדומה

תאריך הכנה: 13.02.2021

תבשיל של צלי בשר עם שעועית אדומה

מרכיבים / תוספות

- 700 גרם שעועית אדומה
- 1 ק"ג צלעות חתוכות ל8 חתיכות.
- 1 בצל גדול קצוץ.
- 1 גזר חתוך לקוביות.
- 1 סלרי חתוך לקוביות.
- 2 שיני שום פרוסות.
- 150 גרם רסק עגבניות.
- 3 כפות תערובת תבלינים:
  - כמון
  - פפריקה
  - זרעי כוסברה
  - כורכום

הכנה והערות

הכנת השעועית

1. השרתי את השעועית לילה.
2. החלפתי את המים ובישלתי בביעבוע קל כשעה וחצי ללא תבלינים.
3. תוך כדי בישול הסרתי קצף, וערבבתי מידי פעם.
4. כאשר השעועית הייתה רכה סיננתי ושמרתי את מי הבישול.

הכנת הבשר

1. תיבלתי את פרוסות הבשר במלח ופלפל.
2. השחמתי את פרוסות הבשר היטב בסיר והעברתי לקערה.
3. הוספתי לסיר את הבצל, גזר וסלרי והקפצתי מספר דקות.
4. הוספתי את השום וטיגנתי עוד דקה.
5. הוספתי את רסק העגבניות וטיגנתי תוך ערבוב עד שהשחים מעט.
6. הוספתי את התבלינים והקפצתי כדקה.
7. הוספתי כוס ממי הבישול של השעועית וקרצפתי את תחתית הסיר.
8. הוספתי את הבשר וממי בישול השעועית עד לחצי גובה הבשר.
9. בישלתי בביעבוע כשלוש וחצי שעות (מידי חצי שעה הפכתי את הבשר כדי שכל חלקיו יהיו בנוזל).
10. הוספתי את השעועית המבושלת ובישלתי עוד שעה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; בישול קטניות

06.02.2021

קציצות ברוטב עגבניות בסגנון יווני Soutzoukakia

תאריך הכנה: 06.02.2021

תבשיל יווני אוטנטי בשם Soutzoukakia

מרכיבים / תוספות

תערובת קציצות

- 500 גרם בשר בקר טחון
- 1 ביצה לארג'
- 2 כפות מים
- 1 כף חומץ בן יין
- 4 כפות פירורי לחם
- 2 כפיות כמון טחון
- 1 כפית קינמון.
- 1/2 כפית פפריקה.
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל.
- 1 כפית שום כתוש.

רוטב

- 1 בצל קצוץ
- 1 שיני שום קצוץ.
- 2 כפות רסק עגבניות.
- 1 כפית כמון.
- 1 עלה דפנה.
- 800 גרם מחית עגבניות (פאסאטה).

הכנה והערות

הכנת הקציצות.

1. שמתי את כל מצרכי הקציצות ולשתי היטב.
2. שמרתי את תערובת הקציצות במקרר שעה למיזוג טעמים.
3. הכנתי קציצות בגודל כדור פינג פונג.
4. טיגנתי את הקציצות עד להזהבה.

הכנת הרוטב

1. טיגנתי את הבצל באש נמוכה עם מלח בשמן זית עד שהבצל הפך שקוף.
2. הוספתי שום וטיגנתי 1/2 דקה.
3. הוספתי כמון וטיגנתי 1/2 דקה.
4. הוספתי את רסק העגבניות וטיגנתי עד שהרסק הפך לכהה.
5. הוספתי את מחית העגבניות.
6. תיבלתי עם מעט מלח ופלפל.
7. בישלתי 30 דקות לא מכוסה תוך בעבוע, ערבבתי מידי פעם.

בישול הקציצות

1. הרתחתי את הרוטב.
2. העברתי את הקציצות לרוטב.
3. בישלתי תוך בעבוע 60 דקות.
4. מדי פעם ערבבתי כדי שכל הקציצות תהיינה עטופות ברוטב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות ברוטב; רוטב עגבניות לפסטה

05.02.2021

פילאף עוף בסגנון ים תיכוני

תאריך הכנה: 05.02.2021

ארוז מבושל עם עוף מתובלים בתבלינים ים תיכוניים

מרכיבים / תוספות

- 9 שוקיים
- 1 כפית ראס אל חנות
- תערובת תבלינים הכוללת
  - 1/2 כפית כורכום
  - 1/4 כפית זרעי כמון
  - 1/4 כפית זרעי כוסברה
  - 1/4 כפית כמון
  - 1/4 כפית פפריקה
  - קמצוץ פתיתי צ'ילי
- מקל קינמון אחד
- 2 כוכבי אניס שלמים
- מירופאה מ:
  - 1 בצל קצוץ.
  - 2 גזר חתוך לקוביות קטנות.
- 2 פטריות שיטאקה מושרות במים רותחים חתוכות לרצועות דקות.
- 2 כוסות אורז בסמטי.
- עלה דפנה
- 2 כפיות מלח.
- 1/2 כפית פלפל שחור.
- 3.5 כוסות נוזל (מי ההשריה של הפטריות ומים).
- חצי כוס שמיר קצוץ

הכנה והערות

1. תיבלתי שוקיים בראס אל חנות, מלח ופלפל.
2. השארתי במקרר למיזוג טעמים.
3. החזרתי את השוקיים לטמפרטורת חדר.
4. הזהבתי את השוקיים בסיר ובישלתי על אש בינונית נמוכה 30 דקות.
5. הוצאתי את העוף ואת נוזלי העוף לקערה.
6. טיגנתי בסיר את המירופאה (להזהבה לא השחמה).
7. טיגנתי את האורז עם המירופאה עד שהוזהב מעט.
8. הוספתי את תערובת התבלינים ערבבתי וקליתי מספר דקות.
9. הוספתי את עלה הדפנה, האניס, מקל הקינמון, הפטריות, השמיר, מלח ופלפל.
10. הוספתי את הציר ואת העוף עם נוזלי העוף. והבאתי לרתיחה.
11. כיסיתי את הסיר.
12. העברתי לתנור בחום 175 ל 30דקות.
13. בדקתי שהאורז יבש ומבושל.
14. השארתי לנוח 15 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילאף - שיטה להכנת אורז; פילאף עוף מזרח תיכוני

04.02.2021

מרק ירקות קטיפתי

תאריך הכנה: 04.02.2021

מנה ראשונה בארוחה חגיגית בת שש מנות.

מרכיבים / תוספות

- מגוון ירקות (בצל, גזר, סלרי, בטטה, תפו"א, ברוקלי כרובית, ושום).
- ציר עוף כהה.
- שמנת מתוקה.
- שמיר קצוץ.

הכנה והערות

1. השחמתי ירקות (בצל, גזר, סלרי, בטטה, תפו"א, ברוקלי כרובית, ושום).
2. הוספתי ציר עוף כהה ובישלתי שעה.
3. טחנתי.
4. תיקנתי תיבול.
5. בעת ההגשה הזלפתי לכל קערה מעט שמנת מתוקה ועיטרתי בשמיר קצוץ.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף חום (כהה)

04.02.2021

פולנטה קרמית עם ראגו פטריות וביצה עלומה

תאריך הכנה: 04.02.2021

מנה שנייה בארוחה חגיגית בת שש מנות.

הכנה והערות

פולנטה קרמית

1. ערבבתי מים וחלב עם קמח תירס, שמתי על גז בחום בינוני גבוה ובישלתי תוך ערבוב עד שהסמיך.
2. תיבלתי במלח, פלפל לבן ואגוז מוסקט.
3. הנמכתי את הטמפרטורה לרתיחה עדינה (סימר) ובישלתי עד שהסמיך תוך ערבוב קל מידי פעם.
4. בסיום הבישול הוספתי חמאה וגבינת שמנת.

ראגו פטריות

1. טיגנתי פטריות שמפיניון, יער ופרוטובלו עם בצל על אש נמוכה עד לאידוי כל הנוזלים.
2. דיגזתי עם חומץ בלסמי.
3. הוספתי מעט סויה כהה.
4. תיבלתי במלח, פלפל שחור, צ'ילי .

ביצה עלומה

1. הכנתי מראש לפי המתכון המצורף.
2. ציננתי את הביצים המבושלות במי קרח.
3. לפני ההגשה חיממתי את הביצים בקערה עם מים בטמפרטורה 60 מעלות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ביצה עלומה שלוקה; פולנטה - עקרונות הכנה; ראגו פטריות

04.02.2021

סורבה מנגו

תאריך הכנה: 04.02.2021

מנה שלישית (מרעננת) בארוחה חגיגית בת שש מנות.

מרכיבים / תוספות

- 1/4 כוס סוכר
- 0.5 כוס מיץ תפוזים טרי
- 0.5 קילו קוביות מנגו קפואות של סנפרוסט
- 1 כפות מיץ לימון
- 0.5 כפית ג'ינג'ר טרי
- נענע קצוץ.

הכנה והערות

1. שמתי את הסוכר ומיץ התפוזים בסיר קטן. חיממתי מעט עד שהסוכר נמס לחלוטין. ציננתי במקרר.
2. שמתי את כל החומרים ביחד במעבד מזון, וטחנתי.
3. תיקנתי תיבול לפי הטעם
4. הכנסתי למקפיא ומידי פעם ערבבתי.
5. בעת ההגשה הוצאתי את הסורבה מהמקפיא, העברתי לכלי הגשה ועיטרתי בנענע.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

סורבה - עקרונות הכנה; סורבה מנגו

04.02.2021

צלי בשר עם פרוסות תפו"א אפויות (boulangère potatoes) ובצל מקורמל ברוטב בלסמי

תאריך הכנה: 04.02.2021

מנה רביעית (עיקרית) בארוחה חגיגית בת שש מנות.

הכנה והערות

צלי בשר

1. השתמשתי בצלעות חתוכות לפרוסות במשקל 100 גרם כל אחת.
2. השחמתי את הבשר בסיר גדול והעברתי לכלי אחר.
3. טיגנתי בסיר מירופאה.
4. הוספתי רסק עגבניות.
5. דגילזתי עם חומץ בן יין.
6. החזרתי את קוביות הבשר לסיר.
7. מזגתי ציר בשר חצי גובה.
8. הוספתי בוקה גרני.
9. בישלתי בתנור 100 מעלות 4 שעות עד שהיה רך (מידי חצי שעה הזזתי את חתיכות הבשר שכולן תהינה בנוזל).
10. ציננתי במקרר ללילה.
11. הסרתי את השומן.
12. הוצאתי את הבשר וסיננתי את הנוזל.
13. תיקנתי את התיבול של הרוטב והסמכתי עם קונפולור.
14. שמרתי במקרר בתבנית עד לארוחה.
15. ביום הארוחה:
    1. הוצאתי מהמקרר והנחתי לתבשיל להגיע לטמפרטורת חדר (כשעה).
    2. חיממתי מכוסה בנייר אלומניום בתנור 180 45 דקות.

פרוסות תפו"א אפויות boulangère potatoes

1. לפי המתכון המצורף.
2. הכנתי יום מראש ושמרתי בתבנית במקרר.
3. ביום הארוחה:
    1. הוצאתי מהמקרר והנחתי לתבשיל להגיע לטמפרטורת חדר (כשעה).
    2. חיממתי מכוסה בנייר אלומניום בתנור 180 45 דקות.

בצל מקורמל ברוטב בלסמי

1. לפי המתכון המצורף.
2. הכנתי יום מראש ושמרתי בתבנית במקרר.

3. ביום הארוחה:
    1. הוצאתי מהמקרר והנחתי לתבשיל להגיע לטמפרטורת חדר (כשעה).
    2. חיממתי מכוסה בנייר אלומניום בתנור 180 45 דקות.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; בצל מקורמל ברוטב בלסמי; פרוסות תפו"א אפויות boulangère potatoes

04.02.2021

גבינות קממבר, ברי ורוקפור עם בגט ופירות טריים

תאריך הכנה: 04.02.2021

מנה חמישית בארוחה חגיגית בת שש מנות.

הכנה והערות

הנחתי בכל צלחת מעט גבינות קממבר, ברי ורוקפור עם בגט ופירות טריים

04.02.2021

פנקוטה פיסטוק עם תות שדה

תאריך הכנה: 04.02.2021

מנה שישית (קינוח) בארוחה חגיגית בת שש מנות.

הכנה והערות

1. חיממתי בסיר חלב ושמנת עד לנקודת רתיחה.
2. הוספתי את מחית הפיסטוק והסוכר, ערבבתי היטב והסרתי מהאש.
3. ערבבתי ג'לטין עם המים עד לקבלת תערובת אחידה ומזגתי לתערובת החלב והפיסטוק.
4. שפכתי לכוסות וציננתי עד שהפנקוטה יציבה וקשה.
5. בעת ההגשה הוצאתי מהכוס, שמתי בצלחת הגשה והוספתי תותים חתוכים

29.01.2021

צלי בשר

תאריך הכנה: 29.01.2021

צלי בשר קלאסי

מרכיבים / תוספות

- 10 פרוסות צלעות במשקל 150 גרם כל אחת.
- מירופאה
  - 1 בצל קצוץ.
  - 1 גזר קצוץ.
  - 2 גבעולי סלרי קצוצים.
- 1 כף רסק עגבניות.
- 2 כפות חומץ בן יין אדום.
- 2 כוסות ציר בשר.
- 1 כף קורנפלור.

הכנה והערות

1. השתמשתי בפרוסות צלעות במשקל 150 גרם כל אחת.
2. השחמתי את הבשר בסיר, והעברתי לכלי אחר.
3. הוספתי מירופאה.
4. הוספתי כף רסק עגבניות.
5. דיגלזתי עם חומץ בן יין.
6. החזרתי את קוביות הבשר לסיר.
7. הוספתי ציר בשר חצי גובה.
8. בישלתי בבעבוע עד שהיה רך.
9. ציננתי במקרר ללילה.
10. הסרתי את השומן.
11. הבאתי את התבשיל לרתיחה
12. המסתי את הקורנפלור במעט מים קרים.
13. הסמכתי את הרוטב עם קונפולור.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה

29.01.2021

פילה אמנון עם שעועית ירוקה

תאריך הכנה: 29.01.2021

פילה אמנון בתיבול חמאה ושום עם שעועית ירוקה חלוטה מוקפצת בחמאה ושום

מרכיבים / תוספות

- לפילה אמנון
  - 5 פילה אמנון
  - מיץ מ1 לימון.
  - 3 שיני שום קצוצות.
  - 2 כפות חמאה
  - טימין
  - מלח ופלפל
- לשעועית ירוקה
  - חצי קילו שעועית ירוקה טרייה
  - 3 שיני שום קצוצות.
  - 2 כפות חמאה
  - מלח ופלפל

הכנה והערות

פילה אמנון

1. השרתי את הדג חצי שעה במלח ולימון ושטפתי.
2. טיגנתי שום בחמאה עד שהחמאה הוזהבה מעט.
3. תיבלתי את הדג בחמאה, שום, טימין, מלח ופלפל.
4. אפיתי כ 17 דקות בחום 180 מעלות.

שעועית ירוקה

1. חלטתי את השעועית במים רותחים מומלחים מספר דקות.
2. העברתי לאמבט קרח לקירור.
3. לפני ההגשה, המסתי חמאה במחבת עד שהוזהבה.
4. הוספתי מעט שום.
5. הקפצתי את השעועית בחמאה ותיבלתי במלח ופלפל.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פילה אמנון בתנור

22.01.2021

גיוזה במילוי עוף ושרימפס

תאריך הכנה: 22.01.2021

גיוזה (כיסון המבושל בטכניקה של טיגון ואידוי) בשני מילויים: עוף ושרימפס

מרכיבים / תוספות

- לבצק ל 50 יחידות
  - 1/2 ק"ג קמח לבן בהיר
  - 200 מ"ל מים פושרים
- למלית עוף
  - 1/2 ק"ג חזה עוף טחון
  - 2 כוסות ירקות קצוצים (בצל ירוק, פטריות שיטאקי, גזר מגורר).
  - 1 כף מירין.
  - 2 כף סויה.
  - מלח ופלפל)
- למלית שרימפס
  - 200 גרם שרימפס שרימפס קפוא ומבושל.
  - 1/4 כוס בצל ירוק קצוץ
  - 1 כף מירין
  - מלח ופלפל.
- להגשה
  - שמן צ'ילי לפי המתכון המצורף.

הכנה והערות

1. הכנת הבצק
    1. שמתי את הקמח בקערת המיקסר ולשתי בעזרת וו לישה במהירות נמוכה. הוספתי בהדרגה את המים, עד שהתקבל בצק אחיד וקשה יחסית. המשכתי ללוש במהירות נמוכה עוד 5-7 דקות.
    2. כיסיתי את הקערה בניילון נצמד והנחתי בצד לכ-30 דקות.
    3. חילקתי את הבצק ל-6 חלקים שווים.
    4. רידדתי במכונת פסטה לבצק דק (עד דרגה 5).
    5. קרצתי מהבצק עיגולים בקוטר של 10 ס"מ באמצעות כוס.
2. מלית עוף
    1. ערבבתי את המצרכים.
3. מלית שרימפס
    1. קצצתי את השרימפס בבלנדר והוספתי לו בצל ירוק, מירין מלח ופלפל. המלית הגירה הרבה נוזלים בסיר.
4. הרכבת הכיסונים
    1. הנחתי במרכז כל עיגול כפית מהמלית. הרטבתי את שולי הבצק במעט מים בעזרת האצבע, קיפלתי את הבצק לשניים מעל המלית והידקתי את הקצוות.
5. טיגון אידוי
    1. חיממתי כף שמן במחבת.
    2. צרבתי את הכיסונים כדקה עד שהחלק התחתון שלהם מעט שחום.
    3. הוספתי מים למחבת, לגובה 1 סנטימטר בערך וכיסיתי במכסה.
    4. המשכתי לאדות את הכיסונים 5-8 דקות עד שהחלק העליון מוכן.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

דים סאם; מלית עוף לדים סאם; מלית שריפס לדים סאם; שמן צ'ילי

22.01.2021

פודינג טפיוקה עם רוטב תות

תאריך הכנה: 22.01.2021

פודינג מתוק העשוי מטפיוקה ומחלב עם רוטב תות

מרכיבים / תוספות

- לפודינג טפיוקה
  - 65 גרם פניני טפיוקה
  - 650 מ"ל חלב
  - 65 גרם סוכר
  - 1 כפית תמצית וניל
- לרוטב תות
  - כוס תות שדה
  - חצי כוס סוכר לבן

הכנה והערות

1. פודינג טפיוקה
1. השרתי את גרגרי הטפיוקה בנוזלים 30 דקות, עד שהגרגרים תופחים מעט.
2. הוספתי את הסוכר והבאתי לרתיחה על להבה נמוכה בינונית.
3. הנמכתי את החום לעוצמה החלשה ביותר ובישלתי, תוך ערבוב מדי פעם כ-15 דקות, עד שהתערובת הסמיכה מאוד ופניני הטפיוקה תפחו והפכו שקופים.
4. הוספתי פנימה את תמצית הוניל ולערבב
5. ציננתי לטמפרטורת החדר.
6. העברתי לכלי הגשה ולמקרר ל-4 שעות.
2. רוטב תות
1. טחנתי תות עם סוכר בבלנדר
3. הגשה
1. מזגתי רוטב תות על הטפיוקה והגשתי

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פודינג טפיוקה בחלב קוקוס

18.01.2021

מג'דרה ציזיקי ברוקולי וביצה עלומה

תאריך הכנה: 18.01.2021

ארוחת ערב קלה

הכנה והערות

1. **מג'דרה** – הוכנה לפי מתכון למג'דרה מאורז מלא. החלפתי את האורז בברגול.
2. **ברוקולי** – הוכן בתנור לפי מתכון לאנטיפסטי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ביצה עלומה שלוקה; מג'דרה אורז מלא; אנטיפסטי - ירקות צלויים בתנור

15.01.2021

סטייק ברוטב חמאה ושום

תאריך הכנה: 15.01.2021

סטייק אנטריקוט צרוב ברוטב חמאה ושום

הכנה והערות

1. תיבלתי סטייק אנטרקוט במלח ופלפל וטיגנתי במעט שמן זית על אש גבוהה.
2. לאחר שהשחים משני הצדדים העברתי את הסטייק לצלחת ושמרתי בתנור בחום 80 מעלות (לשמירה על חום).
3. הנמכתי את הלהבה ושמתי במחבת הרבה חמאה ובצל שאלוט קצוץ דק.
4. לאחר מספר דקות הוספתי הרבה שום.
5. לאחר מספר דקות החזרתי את הסטייק עם המיצים שלו למחבת.
6. ולאחר דקה שתיים העברתי לצלחת הגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

רוטב מחבת

14.01.2021

פולנטה ביצה עלומה וקוביות זוקיני

תאריך הכנה: 14.01.2021

ארוחת ערב מרשימה

הכנה והערות

1. הקפצתי בשמן זית קוביות זוקיני עם מעט שום, טימין ומלח.
2. הכנתי פולנטה
    1. יחס של 1 ל 5 בין התירס למים.
    2. מתובל במלח ואגוז מוסקט
3. הכנתי ביצה עלומה.
4. הגשה
    1. מזגתי לקערה פולנטה.
    2. פיזרתי עליה קוביות זוקיני.
    3. הוספתי ביצה עלומה.
    4. תיבלתי במלח ופלפל
    5. עיטרתי עם נענע קצוץ

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ביצה עלומה שלוקה; פולנטה - עקרונות הכנה

13.01.2021

פריטטה כרישה

תאריך הכנה: 13.01.2021

מנה קלה וכיפית

הכנה והערות

1. ערבבתי בקערה ביצים, שמיר, חלב, מלח, פלפל, אגוז מוסקט וגבינה צהובה.
2. טיגנתי בחמאה על אש נמוכה כרישה
3. הוספתי מעט שום
4. הוספתי את הבלילה וטיגנתי תוך ערבוב.
5. כאשר היו גושים בבלילה הפסקתי את הערבוב.
6. העברתי לצלחת וחזרה הפוך למחבת לטיגון קל.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פריטטה

08.01.2021

כרעי עוף צלויים בסגנון פרובנס

תאריך הכנה: 08.01.2021

כרעי עוף קריספיים ועסיסיים עם חמאה, שום ועשבי תיבול.

מרכיבים / תוספות

- 4 כרעיים.
- 4 גזרים צבעוניים.
- 6 שיני שום.
- 6 בצלי שאלוט
- מלח
- פלפל שחור גרוס
- טימין.
- לימון

הכנה והערות

1. הנחתי בתבנית גזרים צבעוניים, שיני שום, ובצלי שאלוט מתובלים במלח, פלפל, טימין, וגרידת לימון. ולצידם לימון שלם.
2. ייבשתי את הכרעיים עם נייר סופג והכנסתי תחת העור תערובת של חמאה, טימין, שום קצוץ, מלח ופלפל.
3. מרחתי על החלק החיצוני של העור את שאריות תערובת החמאה.
4. שמתי רשת מעל הירקות ועליה את הכרעיים.
5. הכנסתי לתנור 205 מעלות לחצי שעה.
6. הוצאתי את העוף ומזגתי עליו את הנוזלים שהצטברו בתבנית.
7. החזרתי לתנור עד שהכרעיים הגיעו לחום של 74 מעלות.
8. הוצאתי את העוף מהתנור והנחתי על רשת מכוסה בנייר אלומיניום 15 דקות.
9. בזמן מנוחת העוף סיננתי את הירקות מעודפי הנוזלים והחזרתי לתנור להשחמה קלה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

עוף שלם צלוי

08.01.2021

מול מרינייר

תאריך הכנה: 08.01.2021

מנה קלאסית וקלה של מולים מבושלים בחמאה, שום, יין לבן ובצל.

מרכיבים / תוספות

- 1 ק"ג מולים קפואים מבושלים.
- 1 שן שום
- שאלוט אחד
- ענף קטן של סלרי
- 1 עלה דפנה
- טימין
- 1 כף אחת פטרוזיליה קצוצה
- 10 גרם חמאה
- 200 מ"ל יין לבן יבש
- מלח ופלפל
- 1 כף שמנת מתוקה

הכנה והערות

הכנת המולים

1. קצצתי במעבד מזון את השום, בצלי השאלוט, הפטרוזיליה והסלרי (לא מחית אלה קיצוץ גס).
2. המסתי את החמאה על אש נמוכה והוספתי את תערובת עשבי התיבול.
3. נתתי לתערובת "להזיע" למשך דקה או שתיים.
4. הוספתי את היין הלבן, הבאתי לרתיחה וצמצמתי מעט את הרוטב.
5. הוספתי את המולים למספר דקות לחימום (כאמור המולים בושלו מראש לפני ההקפאה).
6. הוספתי לרוטב שמנת מתוקה ובשילתי עוד דקה.

הגשה

1. הנחתי מולים בקערה.
2. מזגתי מהרוטב.
3. הגשתי עם באגט קלוי ומיונז ביתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מול מריניר

08.01.2021

מוס תות שדה

תאריך הכנה: 08.01.2021

קינוח אווירי וקל להכנה מתות ושמנת מתוקה

מרכיבים / תוספות

- 300 גרם תות שדה
- 1/2 כוס סוכר
- 250 גרם שמנת מתוקה להקצפה.
- 4 תותים שלמים נוספים לקישוט.

הכנה והערות

1. טחנתי את התותים והסוכר בבלנדר.
2. שמרתי בצד חצי כוס מהמחית.
3. הקצפתי בקערה קרה את השמנת המתוקה ולקפל פנימה את מחית התותים.
4. מזגתי את חצי כוס המחית לארבע כלי הגשה אישיים.
5. מזגתי מעל את הקצפת.
6. הנחתי במקרר למספר שעות עד התייצב.
7. בעת ההגשה עיטרתי עם תותים טריים.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

המדריך השלם להכנת קינוחי מוס

03.01.2021

קדירת עוף עם באק צ׳וי

תאריך הכנה: 03.01.2021

ירכי עוף עם באק צ'וי

מרכיבים / תוספות

- 8 ירכי עוף
- מירופאה קצוץ דק:
  - 1/2 גזר
  - 2 שאלוט
- 1 שן שום
- 1 כוס ציר עוף
- 1 כפית יין אורז
- 1 כפית רוטב סויה
- תבלינים
  - מלח
  - פלפל
  - 1/2 כפית כורכום
  - 1/4 כפית אבקת שום שחור
- 1 באק צ׳וי חתוך לחתיכות בגודל ביס

הכנה והערות

1. לנגב את ירכי העוף, לתבל במלח ופלפל ולהשחים אותם בחום גבוה.
2. לאחר שירכי העוף מזהיבים להוציא לצלחת.
3. לטגן בחום בינוני את המירופאה מספר דקות עד שהבצל מזהיב.
4. להוסיף את השום לשתי דקות.
5. להוסיף כורכום.
6. להוסיף יין אורז ולטגן בחום גבוה עד שהנוזלים מתנדפים.
7. להוסיף ציר עוף ולהביא לרתיחה.
8. להוסיף סויה, מלח, פלפל ואבקת שום שחור.
9. להחזיר את העוף עם הנוזלים.
10. לבשל ברתיחה עדינה 25 דקות.
11. להוסיף באק צ'וי ולבשל ברתיחה עדינה עוד 10 דקות

02.01.2021

אורז וקציצות בסגנון אסיאתי

תאריך הכנה: 02.01.2021

קציצות בקר אסיאתיות חריפות עם אורז מאודה

הכנה והערות

קציצות

1. הוכנו לפי המתכון המצורף.
2. הוספתי 1/4 כפית אבקת שום שחור לרוטב.

אורז מאודה

1. הוכן לפי המתכון המצורף לאורז מאודה.
2. המצרכים:
    1. כוס אורז בסמטי לא שטוף
    2. 2 כוסות ציר עוף.
    3. 1 כפית מלח.
    4. 1/2 כפית פלפל שחור.
    5. 1/8 כפית אבקת שום שחור.
    6. 2 כפות כוסברה טרייה קצוצה

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קציצות בשר אסיאתיות חריפות; אורז מאודה - שיטת הכנה; ציר עוף חום (כהה)

01.01.2021

מרק ירקות

תאריך הכנה: 01.01.2021

מגוון ירקות מבושלים בציר עוף וטחונים למרקם קטיפתי.

מרכיבים / תוספות

- בצל
- גזר
- סלרי.
- כרובית
- בטטה
- שום
- קישואים
- גזע ברוקולי.
- ציר עוף כהה
- גרגרי חומוס מבושלים
- נענע
- בזיליקום
- מלח ופלפל
- שמיר קצוץ.

הכנה והערות

1. טיגנתי קלות בסיר לפי הסדר הבא:
    1. בצל גזר וסלרי.
    2. כרובית, בטטה
    3. שום, קישואים וגזע ברוקולי.
2. הוספתי ציר עוף כהה, גרגרי חומוס מבושלים, עשבי תיבול (נענע ובזיליקום), ותבלינים (מלח ופלפל).
3. בישלתי על אש קטנה כשעה.
4. טחנתי את המרק עם מוט בלנדר למשחה קטיפתית.
5. בעת ההגשה עיטרתי עם שמיר קצוץ.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

ציר עוף חום (כהה)

01.01.2021

צלי בשר עם פרוסות תפוחי אדמה וברוקולי

תאריך הכנה: 01.01.2021

צלי בשר ברוטב קטיפתי עם פרוסות תפוחי אדמה אפויות בציר עוף וברוקולי מוקפץ.

מרכיבים / תוספות

צלי בשר

- 1 ק"ג שריר בשר (מספר 8)
- מירופאה:
  - 1 בצל גדול קצוץ.
  - 1 גזר בינוני קצוץ.
  - גבעול סלרי קצוץ.
- 3 שיני שום שלמות.
- 1 כף רסק עגבניות.
- 1 קופסת עגבניות קצוצות (800 גרם).
- כוס יין.
- 2 כוסות ציר עוף כהה.
- חצי כוס עשבי תיבול (בזיליקום ונענע) קצוצים.
- מלח.
- פלפל שחור.
- סוכר.
- 1 כף קורנפלור.

פרוסות תפו"א אפויות

1. 750 גרם תפו"א קמחי לאפיה.
2. 1 בצל.
3. שן שום.
4. 200 מ"ל ציר עוף כהה.
5. מלח פלפל.

ברוקולי

1. ברוקולי מופרד לפרחים.

הכנה והערות

צלי בשר

1. חתכתי נתח של שריר בשר (מספר 8) לפרוסות (כ 100 גרם לפרוסה).
2. השחמתי בחום גבוה את נתחי הבשר והוצאתי לקערה.
3. טיגנתי בחום בינוני לפי השלבים הבאים:
    1. מירופאה.
    2. שיני שום.
    3. רסק עגבניות.
    4. קופסת עגבניות קצוצות.
4. דיגלזתי על אש גבוהה עם כוס יין.
5. הוספתי את הבשר עם נוזליו, ציר עוף כהה, עשבי תיבול (בזיליקום ונענע) ותבלינים (מלח, פלפל ומעט סוכר).
6. בישלתי ברתיחה עדינה כשעתיים.
7. לפני ההגשה.
    1. הוצאתי את הבשר.
    2. סיננתי את הרוטב.
    3. צמצמתי את הרוטב המסונן, תיקנתי תיבול.
    4. הרתחתי את הרוטב, המסתי את הקורנפלור ב2 כפות מים קרים והסמכתי את הרוטב עם הקורנפלור.
    5. החזרתי את פרוסות הבשר לרוטב.

פרוסות תפו"א אפויות

1. פרסתי בעזרת מנדולינה את תפוחי האדמה לפרוסות דקות בעובי אחיד.
2. הזהבתי את הבצל במעט שמן על חום בינוני נמוך.
3. הוספתי את השום לבצל והמשכתי לטגן במשך כ 2 דקות.
4. פיזרתי בתבניות אלומיניום אישיות (מלבניות קטנות) שכבות של תפו"א ועליהם תערובת בצל וכך הלאה.
5. תיבלתי במלח ופלפל בין השכבות.
6. מזגתי את הציר לתבניות (2/3 מגובה שכבות תפוחי האדמה).
7. אפיתי בחום 180 60-50 דקות, עד שתפו"א רך והשכבה העליונה שחומה.

ברוקולי

1. הוקפץ במחבת עם מעט שמן זית.

צילחות

1. מזגתי מהרוטב על צלחת.
2. הנחתי שתי חתיכות בשר בשליש התחתון של הצלחת.
3. העברתי את פרוסות תפוחי האדמה בשלמותן, בעזרת מרית, לשליש הימני של הצלחת.
4. הנחתי פרח ברוקולי בשליש השמאלי של הצלחת.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

בישול צלי - עקרונות הכנה; ציר עוף חום (כהה); פרוסות תפו"א אפויות boulangère potatoes

01.01.2021

קרם קרמל

תאריך הכנה: 01.01.2021

קינוח מהמטבח הצרפתי הכולל פודינג ועליו קרמל

מרכיבים / תוספות

לקרמל

- 200 גרם סוכר

לקרם

- 2 ביצים לארג׳
- 2 חלמונים לארג׳
- 1 כפית תמצית וניל
- קורט מלח
- 250 מל שמנת מתוקה
- 250 מל חלב
- 100 גרם סוכר

הכנה והערות

1. הכנתי קרמל מהסוכר, שמתי שיכבה דקה בגביעים חסיני חום ולהמתין עד שמתקרר והקרמל מתקשה.
2. הרתחתי את השמנת, חלב, וניל ומלח.
3. ערבבתי בקערה את הביצים והסוכר.
4. מזגתי בהדרגה את הנוזל החם לקערת הביצים תוך ערבוב מתמיד (השוואת טמפרטורות).
5. מזגתי מתערובת הביצים והחלב לגביעים.
6. שמתי בבין מארי ולאפות 50-40 דקות ב140 מעלות (לא טורבו).
7. לפני ההגשה העברתי סכין בשולי התבנית והפכתי על גבי צלחת הגשה.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

פלאן - קרם קרמל; קרמל

ארכיון המתכונים האישי

מנות שהכנתי - חלק 4-11

פריטים 506-508 מתוך 508

18.12.2020

מרק בצל

תאריך הכנה: 18.12.2020

מרק בצל עשיר בטעמים עם גבינה ובאגט

מרכיבים / תוספות

למרק

- 6 בצל
- שמן
- חמאה
- 6 כוסות ציר בקר
- בוקה גרני (טימין ועלה דפנה).

לעיטור

- פרוסות באגט
- גבינת גרוייר מגורדת

הכנה והערות

מרק

1. פרסתי את הבצל וטיגנתי בשמן על אש בינונית כ 30-45 דקות תוך ערבוב מידי פעם עד שהזהיב יפה.
2. הוספתי ציר בקר, מלח, פלפל ובוקה גרני, הרתחתי ובישלתי ברתיחה עדינה 15-20 דקות.
3. תיקנתי תיבול.

הכנת פרוסות באגט

1. קליתי את פרוסות הבאגט בגריל.

הגשה

1. הנחתי פרוסת באגט ועליה מעט גבינה בקערית מרק אישית חסינת חום.
2. מזגתי מרק, שמתי עליו פרוסת בגט נוספת ופיזרתי גבינה.
3. צליתי בגריל עד שהגבינה נמסה והגשתי.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

מרק בצל

18.12.2020

פילה אמנון עם גרטן תפוחי אדמה

תאריך הכנה: 18.12.2020

פילה אמנון 🐟 מבושל בקור בויון עם גרטן תפו"א מעלף 😋😋

מרכיבים / תוספות

לדג

- 6 פילטים של דג אמנון
- לציר
  - 400 גרם גזר (פרוס)
  - 400 גרם בצל (פרוסים)
  - 1 בוקה גרני (טימין, סלרי ועלה דפנה).
  - 3 ליטר מים
  - 300 מ"ל יין לבן (או 50 מ"ל חומץ לבן)
  - 30 גרם מלח
  - 3 כפיות פלפל

לגרטן

- 1.5 ק"ג תפוא
- 800 מ"ל שמנת מתוקה
- 200 מ"ל חלב
- 1 כפית חמאה
- 2 שיני שום קצוצים
- 2 שיני שום שלמים
- לתיבול
  - מלח
  - פלפל
  - אגוז מוסקט.

הכנה והערות

דג

הכנת ציר

1. שמתי את כל המצרכים בסיר.
2. הבאתי לרתיחה קלה.
3. בישלתי על אש נמוכה (בעבוע קל) 25 דקות.
4. העברתי לסיר אחר וציננתי לחלוטין.

הכנת דג

1. שמתי את הדג בסיר מכוסה בציר
2. כיסיתי בנייר פרגמנט
3. הבאתי לרתיחה קלה.
4. בישלתי 8-10 דקות.

גרטן

הכנת תפוחי האדמה

1. פרסתי תפו"א לפרוסות בעובי חצי ס"מ.
2. השרתי את פרוסות תפוחי האדמה כמה דקות במים קרים.
3. שמתי את נוזלי החלב והשמנת והקרם בסיר
4. תיבלתי בכפית מלח, פלפל שחור 2 שום שלמים ואגוז מוסקט.
5. סיננתי את תפו"א, ייבשתי עם מגבת והוספתי לסיר.
6. הבאתי לרתיחה קלה ובישלתי 15-20 דקות עד שבלחיצת אצבע אפשר לשבור את פרוסת תפו"א על כף.

הרכבת מנה

1. מרחתי תבנית בחמאה ופיזרתי שני שיני שום חתוכים דק, מלח, פלפל ואגוז מוסקט.
2. פיזרתי שכבת תפו"א ללא רווחים, ותיבלתי במלח, פלפל ואגוז מוסקט.
3. הוספתי עוד שתי שכבות באופן דומה.
4. צמצמתי את הרוטב עד שיהיה בדיוק כדי לכסות את תפו"א.
5. אפיתי בתנור בחום 160 מעלות 45 דקות.
6. הוצאתי מהתנור והמתנתי שעה לפני ההגשה כדי שהשמנת תתייצב.

מתכוני בסיס ששימשו במנה

דג מבושל בציר ארומטי; גרטן תפוח אדמה

18.12.2020

קרם ברולה

תאריך הכנה: 18.12.2020

קרם ברולה שבושל בסו ויד

מרכיבים / תוספות

- 133 גרם חלמון (5-6 ביצים לארג׳)
- 500 גרם שמנת מתוקה
- 75 גרם סוכר (1/3 כוס)
- 3 גרם מלח
- סוכר לקרמול

הכנה והערות

1. ערבבתי את כל המצרכים
2. הנחתי בצד 20 דקות כדי שהקצף ישקע.
3. הוצאתי שאריות קצף.
4. ויקמתי בשקית.
5. בישלתי בסו ויד בחום 80 מעלות במשך 1 שעה.
6. מזגתי את הקרם לקערות הגשה..
7. קיררתי במקרר במשך 4 שעות.
8. פיזרתי סוכר וקרמלתי עם ברנר

מתכוני בסיס ששימשו במנה

קרם ברולה בסו ויד