

סלט כרוב קייצי, מירב אייזנברג

מצרכים:

1. כרובית - לגרד במגרדת
2. פטרוזליה קצוצה
3. כף חמוציות קצוצות
4. כפית שמן זית
5. לימון סחוט
6. קורט מלח

הוראות:

1. לערבב הכל יחד

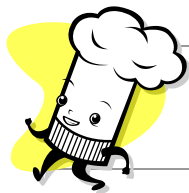


סלט אבוקדו וקינואה, נטע טבע

מצרכים:

1. אבוקדו
2. קינואה
3. בצל סגול
4. פלפל צהוב
5. שמן זית מלח פלפל

לערבב הכל יחד



ספרינג רול, לנדר רונן

מצרכים:

1. כרוב לבן
2. קישואים
3. גמבה בשני צבעים
4. פטריות
5. נבטים
6. גזר
7. שום כתוש
8. כף שמן זית
9. מלח גס
10. פלפל שחור
11. שבבי צ'ילי יבש

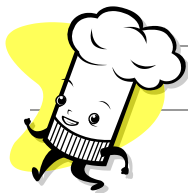
12. שלוש כפות סויה

13. דפי אורז

הוראות:

חותכים את כל הירקות לרצועות, מחממים מעט שמן זית במחבת ווק, מוסיפים את כל הירקות והתבלינים, מלבד הסויה וממשיכים להקפיץ עוד מספר דקות. מסירים מהאש ושמים במסננת לניקוז נוזלים.

מכינים קערה עם מים חמימים (בגודל שדף האורז יכול להיכנס) טובלים את דף האורז מספר שניות במים החמימים עד שהדף מתרכך מעט, מניחים את הדף על משטח העבודה, לוקחים כף מתערובת הירקות ומגלגלים.



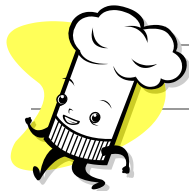
סלט בורגול או עם קינואה לפסח

מצרכים:

1. כוס בורגול או קינואה
2. בצל סגול קצוץ
3. עגבניה חתוכה לקוביות
4. פטרוזיליה
5. 1/4 כוס שקדים קלופים מאודים
6. 1/2 לימון סחוט

הוראות:

לערבב הכל יחד



מרק קר טראטו, ליאורה שניידר

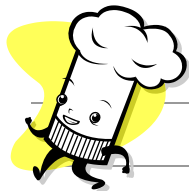
מצרכים:

1. 4 גביעי יוגורט 1.5
2. שן שום, אפשר יותר
3. שמיר קצוץ
4. מעט שמן זית, לא חובה
5. מלח פלפל

הוראות:

לערבב הכל יחד

אפשר להגיש לצד פלפלים/חצילים קלויים בתנור



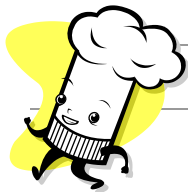
צ'יפס מגרשי, מירב בר שמעון

מצרכים:

1. שקית שעועית צהובה
2. 2 כפות שמן זית
3. מלח
4. תבלין של גריל

הוראות:

2. לערבב הכל יחד, אופים בגריל 20 דק



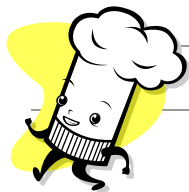
אפונה, גלית

מצרכים:

1. בצל קצוץ
2. 2 כפות שמן זית
3. מלח פלפל פפריקה

הוראות:

שמים בסיר 2 כפות שמן זית, מטגנים את הבצל הקצוץ. להוסיף את התבלינים.
להוסיף שקית אפונה מופשרת ולערבב. להוסיף כוס מים ולבשל.
לאחר 20 דקות על אש נמוכה לבדוק אם יש צורך בעוד נוזלים. מי שאוהב אפשר
להוסיף כפית אבקת מרק.



סלט גזר מעולה, עיינה אדלר

מצרכים:

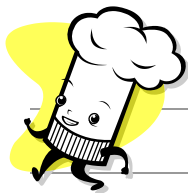
10 גזרים קלופים ומגוררים גס
חבילת סלרי עלים, פרוסים דק (רק הגבעול)
70 גר חמוציות ללא סוכר

רוטב:

4-5 קלמנטינות סחוטות
חומץ בלסמי

הוראות:

לערבב הכל יחד, לשפוך מעל את הרוטב.
הסלט משתבח אחרי במקרר, משספג את הרוטב



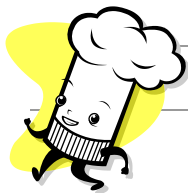
ממרח קישואים, דפנה טבע

מצרכים:

5 קישואים גדולים שטופים ולא מקולפים
חצי בצל סגול
חופן אגוזים
צרור כוסברה
2 כפות טחינה גולמית

הוראות:

פורסים את הקישואים, שמים בתנור עם מעט שמן זית ומלח גס. כשהקישואים רכים, טוחנים אותם עם שאר המצרכים. מגישים קר.



מאפינס תרד לפסח, אורית אביגד

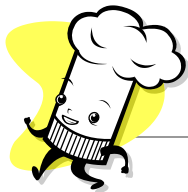
מצרכים:

1. 1 קג תרד טחון
2. שום כתוש
3. 250 ג גבינה בולגרית 5%
4. 250 גר קוטג
5. 4 ביצים
6. 1 כפית א. מרק
7. מלח, פלפל
8. לא חובה, קמח מצה
- 9.

הוראות: בכף שמן לטגן כמה שיני שום כתוש

להוסיף את התרד הטחון הקפוא עד שמפשיר
להוסיף א. מרק ותבלינים
לקרר

להוסיף גבינות וביצים
לאפות 180 מעלות 40 דק עד שמוכן



סלט גזר, פקאן סיני ועירית, לאה קרני

הפקאנים המסוכרים אינם מגרשיים

מצרכים:

10 גזרים מגורדים

צרור עירית גזור במספריים לחתיכות קטנות או בצל ירוק
חופן פקנים מסוכרים שבורים (פקאנים רגילים במגרש)

רוטב:

2 כפות שמן זית

שליש כוס חומץ

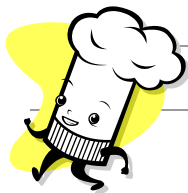
שתי כפות סוכר חום (לא מגרש)

פלפל שחור גרוס

שתי שיני שום כתושות
כף חרדל די'ון חלק
שמים את כל חומרי הרוטב בצנצנת ומערבבים

הוראות:

שמים את הגזר בקערת הסלט. את הרוטב שומרים עד סמוך להגשה ורק אז מוסיפים,
כך גם את העירית והפקאנים.



סלט מלפפונים הונגרי, דן קרני

מצרכים:

5 מלפפונים בינוניים ומוצקים, קלופים ופרוסים לפרוסות דקיקות.

1 בצל בינוני פרוס לטבעות דקות

1 פלפל ירוק או אדום פרוס לרצועות דקות

1 כף מלח גס

1/2 כפית פלפל שחור

1 כף סוכר (לא מגרש)

1/2 כפית פפריקה מתוקה

3 כפות חומץ

1/2 כוס מים קרים

הוראות:

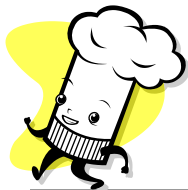
להמליח את פרוסות המלפפונים ולהשהות כחצי שעה. ההונגרים שאוהבים לרצוח את הירקות, סוחטים אותם אחכ היטב. אפשר להניח במסננת, כדי שיגירו מעט נוזלים. להכין בקערה רוטב מהפלפל, חומץ, סוכר והמים. להוסיף את המלפפונים, הבצל והפלפל. לערבב היטב. לבזוק מעל את הפפריקה. להניח ל30 דק לספיגת טעמים ולהגיש.

תוספות אפשריות:

יוגורט ביו 1.5

חופן עלי שמיר קצוצים

1-2 שיני שום כתושות



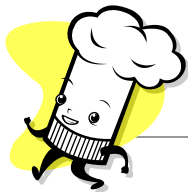
תפוחים אפויים

מצרכים:

מגלענים תפוח ירוק מסוג גרנד
בחור שנוצר מכניסים אגוז ו-2 צימוקים/חמוציות
מפזרים מעט קינמון ומכניסים לתנור

הוראות:

חום של 180 מעלות, שעה.
אפשר לשמור במקרר ולאכול קר או לחמם במיקרו



סלט כרוב בשלושה צבעים

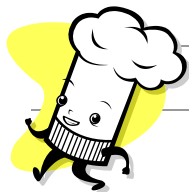
מצרכים:

שקית כרוב לבן חתוך לרצועות דקות
שקית כרוב סגול חתוך לרצועות דקות
נבטי חמנייה
צרור פטרוזיליה קצוץ
בצל סגול פרוס

לרוטב: מעט סילאן, שמן שומשום, 2 כפות חומץ בלסמי, מלח ופלפל שחור.

הוראות:

1. שמים בקערה את כל מרכיבי הסלט.
2. מערבבים היטב את מרכיבי הרוטב.
3. מוסיפים את הרוטב לסלט רבי שעה לפני הארוחה.



סלט ירוק, איילת ברוך כץ

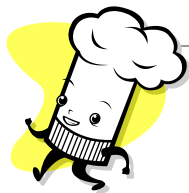
מצרכים:

עלי בייבי/חסה
פטרוזיליה, שמיר, סלרי, בצל ירוק, עירית
תפוח ירוק חתוך

תיבול: מיץ לימון, שמן זית. ללא מלח

הוראות:

לערבב הכל יחד
ניתן להוסיף: חמוציות, צימוקים, אגוזים



ירקות בתנור, מרסלה חוסקוביץ

מצרכים:

3 גזרים

3 קישואים

1 בצל

3 פלפל אדום

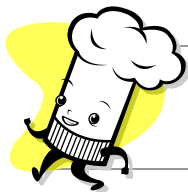
3 שינים שום

2 כפות שמן זית

1 כף מרק בצל

1 כפית מלח

חותכים את הירקות לאורך, מניחים על תבנית אפיה, מטבלים עם מלח, שמן זית ומרק בצל. אופים בחום בינוני 50 דק.



סלט קינואה אדומה ושעועית מש

מצרכים:

1. כוס קינואה אדומה
2. כוס שעועית מש
3. 3/4 כוס כוסברה קצוצה
4. 3/4 כוס פטרוזיליה קצוצה
5. 3 בצלים ירוקים
6. אגס או תפוח ירוק, אפשר את שניהם.

רוטב:

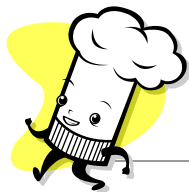
מיץ מלימון בינוני,

1/4 כוס שמן זית

1 כף חומץ בלסמי
כפית רכו רימון
כפית חרדל דיז'ון
מלח ופלפל לפי הטעם
תוספות: חמוציות ללא סוכר, שומשום מלא, גרעיני דלעת, צנוברים קלויים מעט.

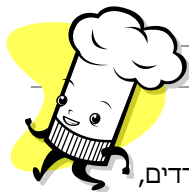
הוראות:

לבשל קינואה: 1 כוס עם שתי כוסות מים, להביא לרתיחה, לבשל בכלי סגור כ-20 דק על אש נמוכה.
לבשל שעועית מש באותו אופן רק כ-40 דק על אש נמוכה.
לערבב את כל החומרים, להוסיף רוטב ותוספות.



תבשיל אורז פרא עם בצל וגזר

קוצצים בצל סגול, מאדים בסיר עם כף שמן זית, מוסיפים גזר מגורר גס. מתבלים בכפית מלח גס, כפית פפריקה מתוקה, כפית כורכום וחצי כפית כמון. מוסיפים 1.5 כוסות אורז טריו (מלא, אדום ופרא), מערבבים יחד ומוסיפים 3 כוסות מים רותחים. מנמיכים את האש ומבשלים כ-50 דק עד שהנוזלים מתאדים.

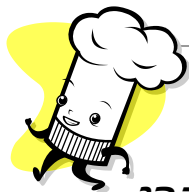


חצילים קלויים בטחינה ונענע

פורסים חצילים לעיגולים בעובי 2 סמ, מרססים אותם בשמן זית משני הצדדים, מניחים בתבנית אפיה על נייר פרגמנט ומפזרים מעט מלח גס.

צולים בתנור בחום גבוה, כשהם משחימים הופכים אותם לצד השני ומחזירים לתנור.

מוציאים מהתנור ומפזרים מעל טחינה במרקם דליל יחסית, מפזרים למעלה עלי נענע טריים קצוצים.



סלט חסה ברוטב פטריות מוקפצות, רוני קרן

חסה קרועה מכל סוג

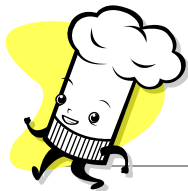
לרוטב:

בצל סגול פרוס, לטגן טיפה בשמן זית, כשהוא מתחיל להתכרמל, להוסיף 2-3 שיני שום פרוסות. אחרי דקה להוסיף חצי כוס חומץ בלסמי, 2-3 כפות דבש/סילאן.

2 חבילות פטריות פרוסות

מלח, פלפל, מעט חומץ בן יין אדום.

אפשר להשאיר את הרוטב חם בתנור ואז לשפוך על החסה לפני ההגשה. לקשט בצנוברים/שקדים.

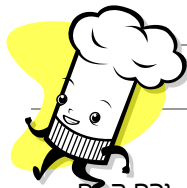


סלט תרד וקינואה, רוני קרן

מצרכים:

2 חבילות תרד טרי חתוך דק
2.5 כוסות קינואה מבושלת עם כפית מלח
חבילת שקדים פרוסים או חצויים קלויים
לערבב הכל יחד ולגיוון אפשר להוסיף 2 תמרים קצוצים.

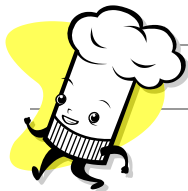
לרוטב: תפוז שלם סחוט, חצי לימון סחוט, שן שום כתושה, שמן זית, מלח, פלפל, כפית
דבש. לערבב הכל.



פשטידת ברוקולי או כרובית, נירית הליבני

שקית סנפרוסט עם הירק שנבחר, ביצה אחת, קוטג 5%, גבינה לבנה 5%, וכף קמח מצה.

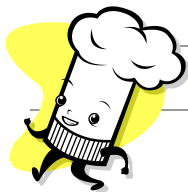
מערבבים ושמים בתנור 200 מעלות, 50 דק עד שמזהיב.



ירקות בתנור, אלישבע האוזר

הרבה לימון, מעט שמן זית, רוזמרין ומלח.

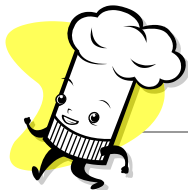
מערבבים ומניחים על הרוטב את כל הירקות שיש בבית, כמו: בטטה, שומר, גזר,
פטריות, קישואים ועוד...



פשטידת ירקות, רות מלכה

להקפיץ בסיר רחב 2 בצלים קצוצים בשמן זית, כעבור 2 דקות להוסיף חצי חבילת שעועית צהובה שהופשרה מעט. (אפשר כרובית, ברוקולי, קישואים, פטריות או כל ירק אחר שיש בבית). לקרר מעט את התערובת. להוסיף 2-3 ביצים, 4 כפות מצה, פלפל, מלח, אורגנו או כל תבלין שאוהבים.

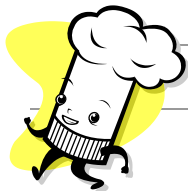
לרסס תבנית פיירקס ולאפות כ-40 דקות בחום 180.



פשטידת תרד, בתיה אבני

חבילת תרד קפוא מפשירים בסיר על אש קטנה. מוסיפים 2 ביצים, חבילת גבינה לבנה, גביע קוטג', גבינה צהובה 5%, כמה כפות יוגורט 1.5, 3 כפות קמח מצה, מלח, פלפל.

45 דק בתנור, חום בינוני



סלט חסה, רחלי פורמן

סלט חסה

רוטב:

שתי שיני שום כתושות

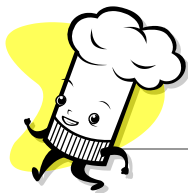
2 כפות סילאן

2 כפות חומץ

2 כפות מיץ לימון

2 כפות שמן זית

לערבב היטב ובתאבון



פשטידת ברוקול, מיכל שני

שקית סנפרוסט ברוקולי מופשרת

4 כפות קמח מצה

גבינה

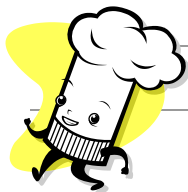
3 ביצים

מלח, פלפל, אפשר א. מרק בצל

לערבב הכל, לשטח בתבנית משומנת

ניתן לפזר מעל: שביבי שקדים מולבנים, צנוברים, שומשום, פירורי מצה

בתנור בחום 170 עד שמוכנה



קציצות טונה אפויות, מרים זיסמן

מצרכים:

2 קופסאות טונה 5% מסוננות

2 ביצים

1 בטטה מבושלת במיקרו

1 בצל קצוץ

1 כף קמח מצה

פטרוזיליה קצוצה

צילי

כף קטשופ (לא מגרש)

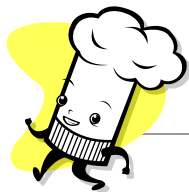
מלח

הוראות:

לערבב הכל יחד. מרססים שמן על נייר אפיה, יוצרים

קציצות, אופים כחצי שעה, חום בינוני.

אפשר להפוך וכך הן יהיו חומות משני הצדדים.



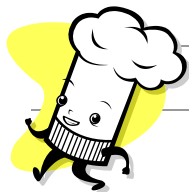
לביבות קישואים, יעל פפרמן

מצרכים:

3 קישואים בינוניים מגוררים וסחוטים
פטרזיליה קצוצה, אפשר גם כוסברה
ביצה אחת או שתיים
מלח, פלפל וכל תבלין שאוהבים
3 כפות קמח מצה
כפית שמן זית

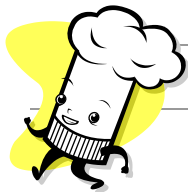
הוראות:

לערבב הכל יחד, לרסס ניר אפיה, ליצור לביבות, לאפות 180 עד שמשחים. 20 דק בתנור שאופה מראש.



סלט סלק, גזר וקולרבי, עמליה קציר

1. רצועות של סלק חי, גזר וקולרבי
2. פטריות חיות
3. כוסברה
4. שבבי שקדים פרוסים קלויים
5. אפשר להוסיף גם נענע, רוטב הדרים או ויניגרט או שמן זית, לימון ומלח



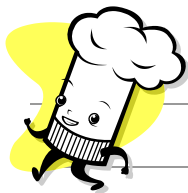
סלט עדשים שחורות, ענבל סגל

מצרכים:

300 גר עדשים
2 גזרים חתוכים
בצל סגול קצוץ
2 כפות שמן זית
1/3 כוס בלסמי או לימון
צרור כוסברה קצוצה
מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות:

לבשל את העדשים במשך 15-20 דק שלא יהיו רכות מידי. לטגן את הגזר והבצל עד להזהבה ולערבב את כל המרכיבים.



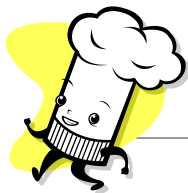
סלט קינואה, לי סקלאר

מצרכים:

כוס קינואה מבושלת
בטטה בינונית אחת אפוייה חתוכה לקוביות קטנות
כף חמוציות קצוצות ללא סוכר
צרור כוסברה קצוץ
שמן זית ולימון לתיבול

הוראות:

מבשלים קינואה ומצננים. מוסיפים בטטה חתוכה לקוביות, חמוציות, כוסברה ומערבבים. מתבלים בשמן זית ולימון.



כדורי אנרגיה, מרב שורש

המצרכים:

5 תמרים

1 כוס אגוזים כלשהם

2 כפות טחינה גולמית

1 כף טחינה גולמית מלאה

1 כף גרעיני דלעת

1 כף זרעי צ'יה

חופן גוג'י ברי

1 כפית דבש

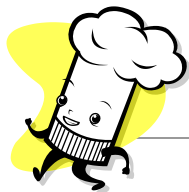
לציפוי:

שומשום מלא

קוקוס טחון

קקאו

הוראות הכנה: את כל מצרכי הכדורים טוחנים ביחד במעבד מזון עד לקבלת תערובת אחידה. מהעיסה שהתקבלה יוצרים כדורים קטנים. כל כדור מגלגלים בקוקוס או שומשום או קקאו. שומרים את הכדורים במקרר.

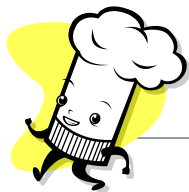


סלט אטריות שעועית, ענבל לוי

להשרות את האיטריות במים רותחים לחמש דקות, לסנן ולשטוף.
לקצוץ פטרוזיליה, פלפל אדום, גזר, בצל ירוק.

לערבב היטב: 2 כפות רוטב סויה, כף דבש, 5 כפות מיץ לימון, 3 כפות שמן זית, שום
כתוש, מלח ופלפל.

לערבב הכל



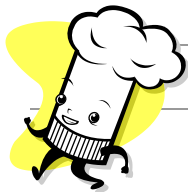
סלט כרוב וסלק, שחר שחר

מצרכים:

ראש כרוב קצוץ דק
2 סלקים גדולים חתוכים לקוביות קטנות
15 אגוזי מלך
מיץ מלימון אחד
2 כפות שמן זית
מלח ופלפל שחור לפי הטעם

הוראות:

לערבב הכל יחד



סלט ירקות קשים, ליוויה פסטרנק

מצרכים:

קולרבי

גזר

פלפל

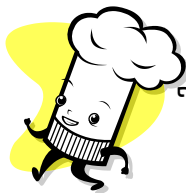
כרוב

גבעולי סלרי

כרובית

וכל ירק קשה שנמצא בבית

הוראות:



לחתוך לקוביות, להוסיף פטרוזיליה קצוצה או כוסברה. לערבב לתבל: שמן זית, מיץ לימון, מלח, פלפל שחור, אפשר להוסיף כתושה.

מרק עגבניות וגזר (ארנה ואלה), מרב שורש

מצרכים:

1 בצל קצוץ

1 קג גזר

1 קג עגבניות בשלות

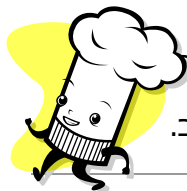
טימין

רוזמרין

תבלינים

הוראות:

לטגן במעט שמן זית את הבצל, להוסיף גזר ועגבניות חתוכים לחתיכות.

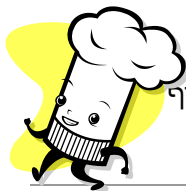


להוסיף מים עד כיסוי, עשבי תבלין ותבלינים: מלח, פלפל, פפריקון
מרק עוף וכו.
להרתית, לבשל על אש נמוכה, מכוסה, עד שמתרכך. לטחון היטב.
אם רוצים יותר מתוק – יותר גזר, אם יותר חמוץ – יותר עגבניות.

מאפינס פטריות כ-15 יחידות, אודי טחורש

מצרכים:

- 1 בצל
- 3 שיני שום
- סלסלת פטריות
- 3/4 כוס חלב
- 5 ביצים
- כוס תחליף קמח לפסח
- כוס וחצי קמח תירס
- שקית אבקת אפיה
- כפית מלח
- חצי כפית פלפל שחור
- רבע כפית מוסקט



לאדות בצל ושום קצוצים דק. להוסיף פטריות קצוצות עד שאין נוזלים
ביצים וחלב. להוסיף את שאר החומרים ולערבב למרקם אחיד. להוסיף
הפטריות. לחלק לתבנית שקעים או תבנית מאפין.
אפיה ב160 מעלות 12-15 דקות.

כדורי תמרים, מושית טובל

מצרכים:

כוס וחצי שקדים (לא קלויים) מומלץ לשים אותם כמה שעות קודם במים.
4 תמרים מג'עול
כף אבקת קקאו חרובים אמיתית
כפית תמצית וניל אמיתית
2 כפות מייפל אמיתי

הוראות:



לוקחים את השקדים ושמים אותם במעבד מזון עד לכמעט ריסוק של כל
מוסיפים א. קקאו ונותנים עוד סיבוב במעבד המזון. מוסיפים את התמרים,
אחכ מוסיפים תמצית וניל, מייפל. ממשיכים עם המעבד לעבוד עד
שהכל נדבק.

שמים קוקוס אמיתי בצד ומגלגלים.

לחם טחינה, שרית רפפורט

מצרכים:

4 ביצים מוקצפות

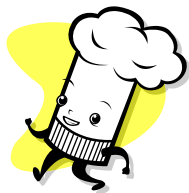
6 כפות טחינה

1/2 כפית אבקת אפיה

1/4 כפית מלח

כף דבש – לא חובה

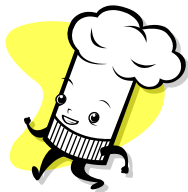
הוראות:



לערבב הכל יחד, אינגליש קייק, 180 מעלות, 20 דק.

פלפלים קלויים, יפית גבאי

פלפלים קלויים, שן שום מגורדת, כף חומץ בלסמי, מעט מלח



כרובית בתנור

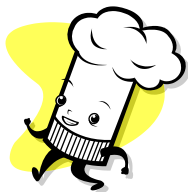
כרובית מבושלת קלות.
אחכ כף שמן, מעט מלח וטימין – בתנור חצי שעה.
בסוף לגרד מעל 50 גר גבינה בולגרית 5%.



סלט סלק, הרצל חן

מצרכים:

1. סלק מקולף לחתוך לקוביות קטנות
2. תפוח וחצי יונתן חתוך לקוביות
3. גזר אחד בינוני מגורד מהקוטר
4. גבעול סלרי ללא עלים חתוך לקוביות
5. כף שמן זית, כף בלסמי, מעט חומץ בן יין
6. חצי כוס פטרוזיליה קצוצה
7. רבע כוס נענע קצוץ
8. שתי כפות תרכיז רימונים



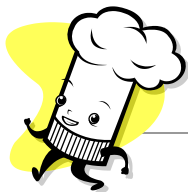
הוראות:

לערבב הכל יחד, להכניס למקרר לספיגת טעמים.

שקשוקה תרד, אוהד פרס

שמים במחבת גדול קצת שמן זית. מחממים. מוסיפים
בצל קצוץ, 5 שיני שום קצוצות, 15 עגבניות שרי חתוכות, חצי סלסלת פטריות
חתוכות.

חצי חבילת מדליוני תרד טחון. לכסות ולבשל.
להוסיף 100 גר גבינה בולגרית 5% מרוסקת במזלג או קוביות. לערבב.
להוסיף פלפל, מלח ולערבב היטב.
להוסיף ביצים ולבשל. עדיף ללא מכסה.



גונדי חומוס, לייזר פרגל

מצרכים:

- 1/2 קג חזה עוף טחון
- 250 גר חומוס טחון (חומוס גונדי או קמח חומוס)
- 2 בצלים גדולים או שלושה גדולים
- 1 כפית כורכום
- 1 כפית הל טחון
- 1 כפית מלח דק
- 3/4 כפית שטוחה סודה לשתייה
- 1/4 כפית כמון
- 1/3 כוס שמן זית

1/2 כוס מים

הוראות:

מגרדים את הבצל במגרדת, מוסיפים את כל הרכיבים ולשים את התערובת כ-8 דקות. מכסים בניילון נצמד ללילה במקרה.

למחרת מכינים מרק עוף מ:

1 קג כנפיים או חלקים אחרים (הכנפיים שמנים)

2 בצלים

2 גזרים

חצי חבילת סלרי עלים

חבילת פטרוזיליה, אפשר גם שמיר

2 כפיות מלח גס

1 כפית זנגביל טחון

מים עד 3 סמ מעל למרכיבים.

לשים הכל בסיר גדול, להרתיח. (רצוי להרתיח את העוף ולהשליך את המים הראשונים) להנמיך להבה, ולבשל כ-40 דקות מינימום (לייזר מבשל כשעה, שעה וחצי)
מוציאים מהסיר את הכנפיים והירק.
יוצרים כדורים בגודל פינג פונג מהעיסה ומבשלים במרק הרוחח כ-20 דקות.

בתיאבון,
תהנו להיות מגרשיים וספורטאים בחג החירות,
זכרו שהחלטנו גם אנחנו לצאת לחופש!!!

חג שמח! תמיד באהבה, רוני