



# חוברת מתכונים

שבת עולמית 2020 - השנה קצת אחרת





# קנג'י – עוף בסגנון הודי

מאת עליזה דניאל

## מצרכים:

8 חלקי עוף

1 קופסא עגבניות מרוסקות (400 גרם) או 4 עגבניות רכות ולטחון בבלנדר עם  $\frac{1}{4}$  כוס מים

2 בצלים

1 כף גדושה מסאלה ירוקה (שום, כוסברה, ופלפל חריף טחונים במטחנת בשר)

1 כף שטוחה מלח

1 כפית כורכום

1 כפית כמון

1 כפית ג'ינג'ר

1 כף גראם מסאלה

1 כפית פלפל חריף / צ'ילי חריף

$\frac{1}{2}$  כפית פלפל שחור

$\frac{1}{4}$  כוס שמן

## אופן הכנה:

שמים בסיר רבע כוס שמן.

קוצצים בצל, מוסיפים לסיר ומטגנים עד שהבצל מזהיב.

מוסיפים כף גדושה של מסאלה ירוקה, מערבבים ומטגנים יחד עם הבצל כ - 2-3 דקות על אש בינונית.

לאחר מכן מוסיפים את שאר התבלינים חוץ מהגראם מסאלה (מלח, כורכום, כמון, ג'ינג'ר, פלפל

חריף/צ'ילי, פלפל שחור).

מערבבים הכל יחד במשך דקה שתיים שהתבלינים יפתחו.

מוסיפים את העגבניות המרוסקות ומערבבים הכל ביחד עד לרתיחה של הסיר.

כשהסיר מגיעה לרתיחה מוסיפים את חלקי העוף והגראם מסאלה, מבשלים על אש בינונית, בערך כ - 30

דקות.

במידה והרוטב סמיך מידי, ניתן להוסיף רבע כוס מים.

שבת  
עולמית

שבת אחת ביחד



## ממרח חומוס

מאת שלי בקשי

### מצרכים:

- 1 קילו גרגירי חומוס ( להשרות לילה במים )
- חצי קופסה טחינה גולמית
- מיץ לימון
- 2-4 שיני שום לפי טעם
- כמון
- מלח
- רבע כפית אבקת סודה לשתיה

### אופן הכנה:

1. מבשלים את גרגירי החומוס עד שהם רכים לחלוטין עם רבע כפית אבקת סודה. יכול לקחת כמה שעות.
2. מסננים את הגרגירים ומשאירים קצת מהמי בישול בצד.
3. טוחנים בבלנדר או בלנדר מוט את החומוס עם טחינה, מלח, לימון, שום וכמון לפי הטעם. אם החומוס סמיך מדי, אפשר להוסיף מהמי בישול עד לקבלת המרקם המועדף.





## סלט טאבולה

מאת שלי בקשי

### מצרכים:

1 צרור פטרוזיליה

0.5 צרור כוסברה

0.5 צרור נענע

3-4 גבעולי בצל ירוק

1 עגבניה קטנה

גרגירי רימון לפי טעם, לא חובה

0.5 כוס בורגול דק

לימון שלם

פלפל, מלח ושמן זית



### אופן הכנה:

1. משרים את הבורגול בכוס מים רותחים וסוגרים עם מכסה עד שהוא סופח את כל המים.
2. בינתיים קוצצים את כל עשבי התיבול וחותכים את העגבניה לקוביות זעירות.
3. כשהבורגול מוכן, סוחטים אותו מנוזלים ומערבבים עם עשבי התיבול והעגבניה.
4. מוסיפים את הרימון ומתבלים בהרבה מיץ לימון, מלח, פלפל ושמן זית לפי טעם.



## קובה סלק (כ-35-30 יחידות)

מאת עליזה דניאל



### מצרכים:

- ½ קילו סולת
- ½ קילו בשר טחון
- 3-4 עלי פטרוזיליה
- 1 בצל
- 1 כף שמן
- 1 כף מלח
- ½ כפית פלפל שחור
- 1 כפית מלח

### אופן הכנה:

#### בצק:

שמים את הסולת בקערה, מוסיפים את השמן והמלח ומתחילים ללוש את הסולת ומוסיפים מים לפי מידת הצורך.

מתחילים עם כוס וחצי מים פושרים. הבצק צריך להגיע למרקם רך, אך לא דביק, כזה שאפשר לשחק איתו. רצוי לשים קערה עם מים בצד ולשמור על ידיים רטובות במהלך גלגול הקובה.

#### בשר:

קוצצים את הפטרוזיליה והבצל ומוסיפים לבשר. מוסיפים את הפלפל השחור והמלח. מגלגלים את הקובות ושמים בצד (ניתן גם להקפיא ולהפשיר לפני ההכנה)





## מרק קובה סלק

### מצרכים:

1 בצל

3-4 עלי כרפס (סלרי)

2 סלק אדום בינוני

1 קופסא קטנה של עגבניות מרוסקות (400 גרם)

1 קופסא קטנה של רסק עגבניות (100 גרם)

1 כפית מלח

1 כפית פלפל שחור

1 כף מרק עוף

מיץ לימון מחצי לימון/ קורט מלח לימון

¼ כוס שמן

### אופן הכנה:

יום לפני ההכנה מקלפים וחותכים את הסלק האדום, שמים בקערה וממלאים במים מהברז עד לכיסוי הסלק.

מרכך את הסלק לפני בישול, מומלץ להשאיר לילה שלם במים.

שמים בסיר את השמן, את הבצל קוצצים ומוסיפים לסיר, מטגנים על אש קטנה עד שהבצל מזהיב. מוסיפים

את הסלק האדום שהשרנו ואת מי הסלק שנוצרו לנו אל הסיר, מגבירים את האש ומוסיפים עוד 2 כוסות מים.

מוסיפים את המלח, פלפל שחור והמרק עוף לסיר ונותנים לסיר לרתוח במשך 15 דקות. לאחר מכן מוסיפים

את העגבניות המרוסקות, רסק עגבניות, ואת עלי הכרפס + הגבעולים ונותנים לסיר לרתוח במשך 10 דקות.

לאחר מכן, להנמיך את האש לבינונית ולהתחיל להכניס את הקובות לסיר.

מבשלים כ - 20 דקות - תוך כדי בישול לנער קצת את הסיר כדי למנוע הידבקות של הקובות.





## פקילה (מאכל טוניסאי)

מאת ג'ני

### מצרכים:

שמן זית

חצי שקית תרד קפוא (ניתן להכין את התרד בעצמכם ולא להשתמש בתרד קפוא).

בשר (פילה מדומה או מספר 6)

כוסברה, פטרוזיליה, שעועית לבנה

מים

### אופן הכנה:

מתכון זה לפקילה מוגדר כהצלחה מכיוון שהוא "קליל" למדי.

ראשית, יש לשים בסיר חצי כוס שמן זית לטיגון.

ברגע שהוא חם, שימו את התרד (יש להפשיר אותו לפני - חצי שקית מספיקה). העבירו לאש נמוכה וערבבו לעיתים קרובות מאוד. ברגע שהתרד מתחיל להידבק, החזירו את חצי כוס השמן. ממשיכים לבשל ולערבב עד שמתקבל תרד כמעט שחור.

בשלב השני, יש לקחת סיר גדול שבתוכו מעט שמן (2 כפות מספיקות) ולהכניס את נתחי הבשר. הוסיפו את התרד שטוגן, כוסברה (צרור), פטרוזיליה, חצי ראש שום (מקולף כמובן) ובסוף חופן גדול של שעועית לבנה (שהשרתם במים למשך לילה). הוסיפו מים לכיסוי המרכיבים.

מבשלים למשך שעתיים לפחות ובודקים היטב את מפלס המים. הוסיפו עוד במידת הצורך!

הוסיפו מלח לפי טעמכם האישי.

אפשר להגיש עם קוסקוס או לחם.





## טפינה (מאכל מרוקאי - שבת בצהריים)

מאת בת שבע בנישתי

**6 מנות**

**מצרכים:**

תפוח אדמה (3-4 לאדם)

1 ק"ג בשר (שוק או צוואר)

ביצים (1 לאדם)

טרוטרי בקר (אופציונלי)

תירס

150 גרם חומוס

3 תמרים, דבש, בצל, שום, פפריקה מתוקה, פלפל אדום, מלח, פלפל, כורכום, אבקת סוכר

שמן

**אופן הכנה:**

בסיר גדול,

הקפיצו 3 כפות שמן, בצל קצוץ (חתיכות קטנות) עם סוכר על אש נמוכה (הוסיפו רגל אם יש לכם).

השחימו את הבשר על אש גבוהה למספר דקות.

הוסיפו את התבלינים: 2 כפיות פפריקה מתוקה, 2 כפיות כורכום.

שוטפים את גרגרי החומוס ויוצקים אותם לסיר.

הוסיפו את כל תפוחי האדמה הקלופים.

הוסיפו 3-4 שיני שום (לא קלופות), 3 תמרים, מלח, פלפל, כף אחת גדולה של דבש.

הוסיפו את הביצים עם הקליפה.

שופכים פנימה כחצי בקבוק מים - המים צריכים לכסות הכל

מנמיכים את האש, מבשלים  $\frac{3}{4}$  שעה על אש בינונית - שימו עין העל הסיר.







## הכנת חיטה:

בסיר - שופכים מעט שמן,  $\frac{1}{2}$  שיני שום כתושות, פפריקה, מלח, פלפל, פלפל אדום בחתיכות קטנות, השחימו הכל ואז הורידו את האש.

מוזגים את החיטה והמים. לכל כוס חיטה 2 וחצי כוסות מים.

מבשלים לאט עד שהחיטה סופגת את המים.

הניחו את הסיר הראשי (לא החיטה) על הפלטה לפני בניסת השבת והשאירו אותו עד ארוחת הצהריים של השבת.





# רובלי (מאכל אפגני)

מאת רונן וטניה הראטי

## מצרכים:

2 בצלים גדולים

8 גזרים גדולים

עוף אחד גדול או נתחי עוף

אורז (2 כוסות)

שמן זית / שמן לטיגון

קינמון

מלח

פלפל

שום

## אופן הכנה:

1. חותכים את הבצל ומטגנים עם מעט שמן זית (או שמן קנולה) עד שהם משחימים.

2. חותכים את הגזר ומוסיפים לטיגון עם הבצל.

3. מוסיפים קינמון, מלח, פלפל ושום לפי הטעם.

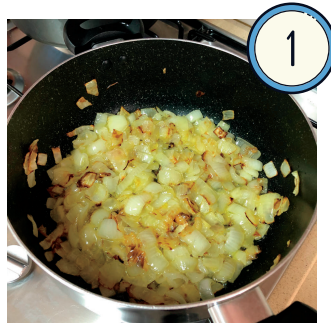
4. מוסיפים את העוף עם מים שיספיקו לכסות את כל העוף.

5. מבשלים 45 דקות.

6. ואז מוסיפים את האורז עם עוד מים (צריך להיות סך הכל 4 כוסות מים כולל המים שהוספנו עם העוף).

7. שמים על אש בינונית עד לרתיחה.

8. לאחר מכן יש להעביר לאש נמוכה למשך 25 דקות ולכסות את מכסה הסיר במגבת מטבח.





## קנישעס

מאת מישל ברגר

### מצרכים לבצק:

350 גרם קמח

1 ביצה

2 כפות שמן

1 כף מלח

1 כף סוכר

1 כוס מים חמים

### אופן הכנת הבצק:

יוצקים את כל החומרים לקערה. מערבבים עד לקבלת תערובת מלאה של הבצק. יש להשאיר את הבצק במקרר למשך שעותיים לפחות.

### מצרכים למילוי:

1.5 ק"ג תפוחי אדמה

2 בצלים

### אופן הכנת הבצק:

קולפים את תפוחי האדמה, מרתיחים במים ומועכים אותם לקבלת מחית. יש לתת למחית להתקרר. קוצצים את הבצל לחתיכות קטנות ומטגנים קלות עם שמן. מערבבים את הפירה עם הבצל ומתבלים במלח ופלפל לפי הטעם. לוקחים כמות קטנה של בצק ומרדדים אותו דק מאוד למלבן עם מערוך. מניחים את המילוי בקצה אחד ומגלגלים. דוחפים משני הצדדים לאמצע. מברישים בשמן ומבשלים בתנור על חום גבוה למשך 20 דקות





# המתכונים שלי

שם המתכון:

.....

מצרכים:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

אופן הכנה:

---

---

---

---

---

---





# המתכונים שלי

שם המתכון:

.....

מצרכים:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

אופן הכנה:

---

---

---

---

---

---





# המתכונים שלי

שם המתכון:

.....

מצרכים:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

אופן הכנה:

---

---

---

---

---

---





# המתכונים שלי

שם המתכון:

.....

מצרכים:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

אופן הכנה:

---

---

---

---

---

---

