

חג שמחה
ולאנני טובה



חוברת המתכונים םראש פלנני תלע"ח - 2017\18

וומן זון - מגזין הלייפסטייל לנשים ואמהות - www.women-zone.com

חיות
כאלה



הוראות הכנה

מצרכים לכ-12 יחידות

1. קולפים את הבטטה וחותכים למלבנים ארוכים בגודל של 6x2 ס"מ. מרתיחים מים ומלח בסיר בינוני ומבשלים כחצי בישול. מסננים היטב ומניחים בצד.
2. שולקים את הביצים ומגרדים בפומפייה דקה. מערבבים יחד עם השן הכתושה ומניחים בצד.
3. להכנת הפילו: חותכים את דפי הפילו לריבועים בגודל 10x14 ס"מ. מרססים מלבן פילו ומניחים עליו מלבן נוסף משומן אף הוא.
4. ממלאים בשכבות: בקצה כל מלבן לאורך מניחים 1 כפית גדושה מוס כבד עוף "יחיעם", מלבן בטטה, מעט ביצה מגורדת ועלה בזיליקום. מהדקים היטב ומגלגלים עד לקבלת אצבע ארוכה. "מכווצים" את הקצוות ויוצרים צורה של סוכרייה. במידת הצורך מהדקים באמצעות קיסם. מרססים שמן במעטה החיצוני וזורים פרג או קצח.
5. מכניסים לאפיה מהירה בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. לפילו דרושות דקות בודדות של אפיה ויש להיזהר מהשחמת יתר. לאחר שהפילו מזהיב, יש לקרר בטמפרטורת החדר.

- 1 מיכל מוס כבד עוף יחיעם (140 גרם)
- 1/2 חבילה פילו מקמח מלא (250 גרם)
- צרור גבעולי עירית
- צרור עלי בזיליקום
- 2 ביצים בגודל בינוני
- 2-3 בטטה קלופה
- 1 שן שום כתושה
- מלח ופלפל לפי הטעם
- תרסיס שמן זית
- 3 כפות פרג או קצח לקישוט



צילום: יולה זובריצקי



מצרכים

לבריוש

- 1 ק"ג קמח
- 50 גרם שמרים טריים
- 250 גרם חמאה
- 1 כוס חלב
- 1/2 כוס סוכר
- 5 ביצים
- 2 חלמונים
- 1 כפית מלח

למילוי

- 1 ק"ג גבינת ריקוטה
- 400 גרם גבינת עיזים
- 1 ק"ג בטטה (מרוככת) חתוכה לסלייסים דקיקים
- צרור עלי בזיליקום מופרדים
- 300 גרם פקאנים מסוכרים קצוצים
- מלח ופלפל

הוראות הכנה

לבריוש

1. שמים בקערת המיקסר קמח ושמרים.
2. עושים גומה באמצע ולתוכה מכניסים את השמרים, החלב והביצים.
3. מעבדים עד לקבלת בצק אחיד.
4. מוסיפים את החמאה הרכה והמלח ולשים היטב.
5. מכסים את הקערה ומתפיחים כחצי שעה.
6. מכניסים למקרר להמשך התפחה (כ-3 שעות).

למילוי

1. מחלקים את הבצק התפוח ל-4 כדורים.
2. על משטח מקומח מרדדים כל חלק לעלה ארוך.
3. מורחים על כל עלה רבע מהכמויות: הריקוטה, מעליה את הבטטות, הפקאנים, עלי הבזיליקום וחתיכות קטנות מגבינת העיזים.
4. מגלגלים לרולדה ארוכה, חותכים מקטעים בגובה התבנית ומסדרים את השבלולים עם מרווחים קטנים זה מזה.
5. מכסים את התבנית במגבת ומתפיחים כשעה.
6. מכינים ביצה טרופה עם מעט חלב, מברישים ואופים.
7. בשהבצק מזהיב להוציא מהתנור ולצנן מעט.



צילום: הדס ניצן



מצרכים ל-4 מנות

- 1 קופסת "סטארקיסט לה סלט" ברוטב ויניגרט, מסוננת
- 2 מקלות סלרי, חתוכות
- 1 תפוח ירוק גדול, חתוך לקוביות קטנות
- 1 בצל ירוק, חתוך
- מלח ופלפל לפי הטעם
- חופן אגוזי מלך, קצוצים
- חופן עלי ארוגולה
- 2 כפות דבש

הוראות הכנה

1. בקערת ערבוב גדולה מערבבים את כל המרכיבים, למעט אגוזים ועלי ארוגולה. טועמים ומתקנים את התיבול במידת הצורך.
2. מרכיבים את המנה: מפזרים בתחתית כלי הגשה את עלי הארוגולה. מניחים מעל את הסלט. מפזרים מעל את אגוזי המלך, יוצקים את הטונה עם רוטב הוינגרט והדבש ומגישים.



צילום: ניר עצמון





צילום: טל סיון - ציפורין

מצרכים

לסלט

- קופסת שימורי פילה סלמון מעושן (מסונן)
- שעועית ירוקה, שעועית אדומה שעועית לבנה/שעועית משומרת, מסוננת מנוזלים ושטופה
- 1 בצל סגול קצוץ \ פרוס דק
- 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1/2 כוס כוסברה קצוצה
- 1/2 כוס נענע קצוצה
- ביצה קשה

לרוטב

- מיץ מלימון טרי
- 1 כף חומץ בלסמי
- 1/4 כוס שמן זית
- מלח
- פלפל

הוראות הכנה

1. מערבבים את סוגי השעועית עם שאר המצרכים ומתבלים.
2. מערבבים היטב את מרכיבי הרוטב ושופכים מעל הסלט לפני ההגשה.
3. בהגשה מוסיפים חצאי ביצה קשה ופילה סלמון מעושן.



מצרכים לקישואים

- 8 קישואים בגודל בינוני
- 500 קרם בשר בקר טחון
- 2 שיני שום קצוצות
- 1/4 חבילת פטרוזיליה שטופה וקצוצה דק
- 1/4 כוס פירורי לחם
- 1 כוס תערובת צוקלומומו רפאל'ס
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כפית כמון

לטחינה-פסטו

- 1/2 מיכל טחינה גולמית משומשום מלא של אחוה
- 1/2 צרור פטרוזיליה
- 1/2 צרור כוסברה
- 1 כוס מים
- 1 כף חומץ בן יין
- מיץ מחצי לימון
- 1 כפית שמן זית
- 1/2 כפית מלח
- 1 כף שבבי שום מיובש קצוץ דק



הוראות הכנה

1. הכנת הטחינה: שמים את כל המרכיבים במעבד מזון וטוחנים היטב עד לקבלת טחינה במרקם חלק.
2. מבשלים את תחתיות הארטישוק בסיר בינוני ובמי מלח רותחים כ-7 דקות.
3. מניחים את הארטישוק על גבי תבנית. מפזרים את הפטריות ומזלפים שמן זית. מטבלים בעלי רוזמרין, מלח ושבבי שום.
4. צולים כרבע שעה ועד להזהבה. לקראת תום הצלייה מזלפים מעט טחינה על כל תחתית.
5. מסדרים על כלי שטוח ומזלפים טחינה נוספת או מגישים בכלי קטן.



מנוח

ז'קארט



מצרכים ל-4 מנות

- 4 פילה סלמון במשקל 200-250 גרם כל אחד – נקי עם העור בצד אחד
- 2-4 כפות שמן זית
- 4 טבליות שום טרי קפוא דורות
- 4 טבליות ג'ינג'ר טרי קפוא דורות
- מעט טימין טרי (יש להפריד את העלים הקטנים מהגבעול – כ 2 כפיות)
- מלח ופלפל
- 1 תפוז

הוראות הכנה

1. להוציא את טבליות השום והג'ינג'ר של דורות לקערית קטנה, להשאיר בצד שיימסו ולערבב יחד עם שמן הזית.
2. להניח נייר אפייה בתבנית המתאימה לתנור ועליו להניח את חתיכות הפילה כאשר העור כלפי למטה.
3. להבריש (או ללטף ביד) את חתיכות הפילה עם תערובת שמן הזית, השום והג'ינג'ר. לפזר את הטימין ומלח פלפל לפי הטעם.
4. יש לחתוך את התפוז לשניים, מחצי אחד לסחוט את המיץ ולשפוך על חתיכות הפילה. את החצי השני יש לפרוס לפרוסות דקות ולהניח על גבי הסלמון.
5. לכסות בנייר אלומיניום בצורה רפויה, לאפות בתנור שחומם מראש ל 180 מעלות עד שהסלמון כמעט מוכן – 10 דקות, להוציא את נייר האלומיניום ולהמשיך לאפות כ- 4-5 דקות נוספות עד לצלייה קלה של פרוסות התפוז.



צילום: דורות

מצרכים ל-10 מנות

לסלמון

- נתח סלמון במשקל 1.5 ק"ג מחולק למנות 150 גרם
- 25 יח' שיני שום שלמות עם קליפה
- 7 כפות רכז רימונים איכותי
- 4 כפות שמן זית איכותי
- חצי זר טימין
- 10 עלים של בזיליקום טרי
- 5 כפות דבש
- 5 כפות רוטב סויה
- 1 יח' בצל לבן פרוס דק
- 200 גרם עגבניות שרי מיובשות
- 1/2 פלפל צ'ילי חריף ללא הגרעינים
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כף מלח גס

לאורז

- 3 כוסות אורז בר שחור שטוף היטב ומסונן
- 3 כוסות ברוקולי טרי מפורד לזרים קטנים
- 3 כפות חמוציות
- קורט מלח
- קורט פלפל
- קורט אגוז מוסקט מגורר

הוראות הכנה

לסלמון

1. מניחים בקערה את כל מרכיבי הרוטב ומערבבים היטב עד שהדבש נמס.
2. משרים את נתח הדג כשעה עם המרינדה לפני אפיה.
3. מניחים בתבנית אפיה את נתח הדג עם העור כלפי מטה על נייר אפיה.
4. אופים בתנור שחומם מראש על 185 מעלות 15 דקות, משאירים את הדג עוד 5 דקות נוספות שהתנור סגור.

לאורז

1. מבשלים במים חמים את הברוקולי כ- 5 דקות (שומרים את המים החמים) ומעבירים את הברוקולי למי קרח לעצירת הבישול.
2. בסיר מטגנים את האורז עם שתי כפות שמן זית כמה דקות על אש נמוכה.
3. מוסיפים לאורז שש כוסות ממי בישול הברוקולי ומבשלים 10 דקות עם מכסה סגור.
4. מכבים את האש מוסיפים את הברוקולי מערבבים היטב ומכסים לעוד 10 דקות.
5. מעבירים לכלי הגשה יפה ומפזרים חמ



צילום: אסף לוי

מצרכים

- 1 שוק טלה במשקל 2-2.5 ק"ג
- 10 סלקים קטנים ללא הקליפה
- 10 בצלי שאלוט קלופים
- 1 חבילת ענבים ירוקים
- 1 חבילת ענבים שחורים
- 1 צרור תימין
- 200 מ"ל רכז רימונים
- 2 ליטר ציר עוף/מים
- 2 כפות דבש
- מלח ופלפל שחור טחון טרי
- 1/4 כוס שמן זית

הוראות הכנה

1. מחממים תנור ל-170 מעלות.
2. מכינים את הרוטב: במחבת גדולה מביאים לרתיחה רכז רימונים, ציר עוף/מים ודבש.
3. צולים את הבשר: מברישים את שוק הטלה בשמן זית ומתבלים במלח ופלפל שחור, ומניחים בתבנית אפייה גדולה.
4. מוסיפים תימין, בצלי שאלוט, סלקים וענבים בשני צבעים (עם הגבעולים).
5. יוצקים את הרוטב לתבנית. צולים כשעה וחצי עד להזהבה, מגבירים את החום ל-190 מעלות וצולים חצי שעה נוספת.



צילום: אפיק גבאי

מצרכים ל-2-4 מנות

- 120 גרם פלפל אדום קלוי במי מלח של המותג TUMI
- וחזה עוף עם העור
- 3 נתחי אנשובי במלח שום
- רוזמרין
- 2 עלי מרווה
- פלפל שחור
- אורגנו
- מלח
- שמן זית
- חמאה

הוראות הכנה

1. לעוף: מערבבים כף מלח עם 1 ליטר מים ומניחים את העוף בתוך המים למשך שעותיים. מסננים ומייבשים. קוצצים דק את עלי הרוזמרין והמרווה, מערבבים עם פלפל שחור ומורחים מתחת לעור של העוף. מטגנים באטיות במחבת על הצד של העור עם חמאה ושמן זית עד שהעור נעשה פריך כ- 10-8 דקות, מסיימים את הבישול בתנור בחום של 230 מעלות ומשך כ- 7 דקות.
2. לרוטב: קוצצים את נתחי האנשובי בצירוף שום, אורגנו ושמן זית.
3. מחית פלפלים אדומים: מסננים את הפלפל האדום מהמים ומעבדים עם שמן זית במעבד מזון.
4. מגישים את המחית עם העוף ומקשטים עם הרוטב.



צילום: יח"צ

מצרכים ל-4 מנות

- 1/4 כוס שמן זית
- 5 שיני שום, פרוסות
- פלפל ירוק, חתוך לקוביות של 2 ס"מ
- פלפל אדום, חתוך לקוביות של 2 ס"מ
- 2 כפיות גדושות רסק עגבניות
- 4 עגבניות חתוכות קצוץ דק
- 1/4 כוס מים
- 2 כפיות כמון טחון
- 2 כפיות סוכר
- 2 כפיות מלח
- 1 כפית פלפל שאטה גרוס
- 1/2 קופסת שימורים גרגרי חומוס מבושל
- כף גדושה כוסברה טרייה קצוצה
- 8 יחידות פילה אמנון בטמפרטורת מקרר

הוראות הכנה

1. לשים במחבת שטוח ורחב את הרכיבים הבאים: שמן זית, שום ופלפלים חתוכים
2. אחרי טיגון קל להוסיף את רסק העגבניות ולטגן כשתי דקות נוספות
3. להוסיף למחבת את העגבניות הקצוצות, המים, הכמון, הסוכר, המלח, השאטה הגרוס, החומוסים והכוסברה
4. לבשל כ-20 דקות עד להסמכה ולהוסיף את הדגים כשהצד של העור כלפי מטה. לכסות את הדגים ברוטב ולבשל כחמש דקות נוספות
5. לפני ההגשה לקשט במעט עלי כוסברה טריים



צילום: יח"צ





צילום: אפיק גבאי

מצרכים

- 4 דגי דניס שלמים וטריים
- שורש ג'ינג'ר מקולף (באורך כ-5 ס"מ)
- 3 שיני שום
- 1/2 כפית פלפל לבן טחון
- 1 צרור לואיזה / לימונית
- 2 ליים / לימון פרוס דק
- 2 ק"ג מלח גס
- 6 חלבוני ביצה

הוראות הכנה

1. מחממים תנור ל-200 מעלות.
2. במעבד מזון טוחנים יחד שורש ג'ינג'ר, שום, פלפל לבן ולואיזה/לימונית עד לקבלת תערובת גסה. ממלאים את בטן הדג בתערובת ומוסיפים 2-3 פרוסות ליים/לימון.
3. מערבבים את המלח הגז עם החלבונים. מניחים שכבה דקה של מלח בתבנית, מניחים מעל את הדגים ומכסים ביתרת המלח. מהדקים מעט וצולים כ-30 דקות.

חיות

אמריקאיות



מצרכים

- 1/2 כוס דבש
- 1/2 כוס סוכר
- 1/2 כוס תה חזק שעשוי מ-2 תיונים לפחות
- 1/3 כוס שמן
- 3 ביצים
- 11/4 כוס קמח תופח
- 1/2 כפית קקאו כהה
- קמצוץ סודה לשתייה
- גרידה מקליפת לימון אחד,
- קינמון, ציפורן
- 50 גרם קוביות תפוחים

הוראות הכנה

1. מערבבים במיקסר דבש, שמן, סוכר, תה.
2. מוסיפים את הביצים.
3. מערבלים ומוספים את החומרים היבשים.
4. יוצקים את התערובת לתבנית של אינגליש קייק.
5. מערבבים את קוביות התפוחים עם מעט קמח מעורב בסוכר חום.
6. מפזרים מעל לתערובת העוגה את קוביות התפוחים המעורבות במעט קמח וסוכר חום.
7. אופים ב-160 מעלות כ-45 דקות, עד שהעוגה משחימה מעט וקיסם שננעץ בעוגה יוצא עם מעט פירורים עליו.



צילום: גל פוני

מצרכים

- 280 קמח
- 1.5 כפיות א. אפיה
- 1.5 כפיות א. אפיה
- 1/4 כפת סודה לשתייה
- קורט מלח
- קורט ציפורן
- 3 ביצים
- 200 גרם שמן קנולה
- 240 גרם דבש
- 160 גרם סוכר חום
- 130 גרם תה
- 2 תפוחים חמוצים מקולפים וחתוכים לקוביות
- גרידה מתפוז אחד

הוראות הכנה

1. יש לערבב בקערת מיקסר עם מטרפה את השמן דבש וסוכר. ולהוסיף ביצים ואת גרדת התפוז ולערבב
2. ולאחר מיכן, להכניס את הקמח, א. אפיה, קינמון, סודה לשתייה, מלח וציפורן ולערבב עד לקבלת מרקם אחיד
3. ובסוף יש להוסיף את התה והתפוחים ולערבב היטב עד לקבלת מסה חלקה. אח"כ יש לחלק את המסה שקיבלנו לשתי תבניות אינגליש קייק ולאפות בין 45 ל-55 דקות בטמפ של 170 מעלות.
4. עוגה מוכנה כשמכניסים קיסם במרכז העוגב והקיסם יוצא יבש



צילום: יח"צ

מצרכים ל-2 תבניות אינגליש קייק

- 280 קמח
- 1.5 כפיות א. אפיה
- 1.5 כפיות א. אפיה
- 1/4 כפת סודה לשתייה
- קורט מלח
- קורט ציפורן
- 3 ביצים
- 200 גרם שמן קנולה
- 240 גרם דבש
- 160 גרם סוכר חום
- 130 גרם תה

הוראות הכנה

1. יש להכניס לקערת מיקסר עם מטרפה לערבב שמן דבש וסוכר. להוסיף ביצים ולערבב שוב
2. יש להוסיף את הקמח, א. אפיה, קינמון, סודה לשתייה, מלח וציפורן. ולערבב עד לקבלת מרקם אחיד ובסוף להוסיף את התה ושוב לערבב.
3. לחלק את המסה שקיבלנו לשתי תבניות אינגליש קייק ולאפות בין 45 ל-55 דקות בטמפ' של 170 מעלות.
4. יש לבדוק אם העוגה מוכנה כשמכניסים קיסם במרכז העוגב והקיסם יוצא יבש



צילום: אלעד גוטמן

מצרכים לתבנית עגולה 24

- 6-8 תפוחי גרני סמית', קלופים ופרוסים
- קינמון-סוכר: $1/4$ כפית קינמון + $1\ 1/4$ כף סוכר לבן
- 3 ביצים
- $1\ 1/4$ כוסות סוכר
- 1 כוס שמן קנולה
- 3 כפיות תמצית וניל
- $1\ 1/2$ כוסות קמח
- קינמון-סוכר: $1/4$ כפית קינמון + $1\ 1/4$ כף סוכר לבן

הוראות הכנה

1. לחמם תנור ל-180 מעלות ולסדר בתבנית עגולה 24 נייר אפיה ולרסס אותו ואת דפנות התבנית במעט ספריי שמן.
2. לקלף ולחתוך את התפוחים לפלחים. להתחיל לסדר את התפוחים בתבנית בצורה עגולה, כאשר תנסו לבנות סוג של מגדל מהפלחים. אתם צריכים לסדר אותם בשכבות כאשר הגובה שלהם מגיע לכ- $2/3$ מהתבנית (אתם יכולים לסדר כל הדרך עד סוף גובה התבנית אם אתם אוהבים הרבה תפוחים).
3. לפזר מעל כל התפוחים סוכר-קינמון.
4. להכנת הבלילה ערבבו יחד את הביצים והסוכר עד לקבלת תערובת בהירה ואוורירית. להוסיף את השמן ואת תמצית הוניל ולהמשיך לערבב, לבסוף להוסיף את הקמח. שפכו בזהירות את הבלילה מעל התפוחים ולבסוף דפקו קלות את התבנית על השיש כדי שהבלילה תגיע לכל פינה בתבנית. פזרו מעל סוכר-קינמון.
5. אפו 60-80 דקות או עד אשר קיסם שאותו הכנסתם למספר מקומות בעוגה (ובמיוחד במרכז) יוצא נקי. אין להוציא את העוגה מהתבנית עד אשר היא התקררה לחלוטין, אחרת היא תתפרק.



צילום: מיטל אהרונוב מרקו

מצרכים לכ-30 עוגיות

- 50 גרם חמאה, בטמפ' החדר
- 1/2 כוס סוכר חום בהיר
- 1/2 כוס סוכר לבן
- 1 ביצה L
- וכפית תמצית וניל
- 1 1/4 כוסות קמח
- 1/2 כפית אבקת אפיה
- 1/2 כפית אבקת סודה לשתייה
- 1/4 כפית מלח
- 3/4 כוס שיבולת שועל
- 3/4 כוס שוקולד צ'יפס לבן
- גרעיני רימון לפי הטעם וגודל הכדורים (כ-1/2 כוס)

הוראות הכנה

1. לחמם תנור ל-175 מעלות ולרפד תבנית אפיה בנייר אפיה.
2. לערבב את החמאה יחד עם 2 סוגי הסוכר. להוסיף את הביצה ואת תמצית הוניל ולהמשיך לערבב.
3. בקערה נפרדת לערבב את הקמח, אבקת האפיה, אבקת הסודה לשתייה והמלח. להוסיף את תערובת הקמח לתערובת החמאה והביצים ולערבב.
4. להוסיף את שיבולת השועל והשוקולד צ'יפס הלבנים. לערבב באמצעות לקקן או כף עץ.
5. ליצור כדורים מהבצק ולהניחם בתבנית. ע"ג כל כדור לדחוף עם האצבע (ובעדינות שגרגר הרימון לא יתפוצץ) כמה שיותר גרעיני רימון.
6. לאפות 12-15 דקות.



הערה: ניתן להוסיף את גרעיני הרימון כאשר מוסיפים את שיבולת השועל והשוקולד צ'יפס, אבל חשוב מאוד לערבב בעדינות יתרה כי גרעיני הרימון יתפוצצו ויצבעו את העיסה בגוון אדום.

צילום: מיטל אהרונוב מרקו

מצרכים

לכדורים

- 400 גרם מחית תמרים ללא תוספת סוכר / תמרים בואקום
- 50 גרם אגוזי פקאן טבעיים
- 50 גרם אגוזי מלך טבעיים
- 50 גרם שקדים שלמים טבעיים

לציפוי

- 5 כפות גרעיני חמנייה קלופים
- 5 כפות שבבי קוקוס ללא סוכר
- 5 כפות בוטנים גרוסים

הוראות הכנה

1. טוחנים את השקדים, אגוזי המלך ואגוזי הפקאן עד לקבלת פירורים.
2. מכניסים לקערה את התמרים, השקדים והאגוזים הטחונים ומערבבים היטב.
3. מרטיבים מעט את הידיים ומכינים כדורים בקוטר של כ- 3 ס"מ.
4. מצפים את הכדורים בקוקוס/בוטנים/גרעיני חמנייה.
5. מכניסים למקרר לשעה וחצי ומגישים!

* מומלץ לאחסן במקרר



צילום: הדס ניצן

