

A collection of pink and yellow carnations is scattered across a white, crumpled paper background. Some flowers are resting on an open book with visible text, including the name 'VALERIA LUISELLI'.

חג שבועות

שמה!

JPOWER

ממרח שעועית שחורה

(צנצנת של 400 גרם)

250 גרם שעועית שחורה מוכנה לאכילה

1 שן שום

 $\frac{1}{3}$ כוס אגוזי מלך / קשיו $\frac{1}{2}$ כוס טחינה גולמית

1 כפית כמון

2 כפות מיץ לימון

מלח על פי טעם

ממרח אבוקדו נענע צנובר

(צנצנת של 200 גרם)

1 אבוקדו בשל

1 שן שום

 $\frac{1}{3}$ כוס צנוברים

חופן עלי נענע טריים

2 כפות מיץ לימון

מלח על פי טעם

ממרח גבינה וסלק

(צנצנת של 200 גרם)

 $\frac{1}{2}$ כוס גבינת סויה

50 גרם סלק (חי או מבושל)

 $\frac{1}{3}$ כוס קשיו / שקד קלוי

קורט רוזמרין (לא חובה)

מלח על פי טעם



ממרח חומוס מעושן**(צנצנת של 400 גרם)****250 גרם גרגירי חומוס מוכנים לאכילה****1 שן שום****10 עגבניות מיובשות****1 כף פפריקה מעושנת (או רגילה)** **$\frac{1}{3}$ כוס טחינה גולמית****2 כפות מיץ לימון****מלח על פי טעם****ממרח גבינת שום****(צנצנת של 200 גרם)****150 גרם טופו רך / קשה****4 כפות גבינת סויה****1 שן שום** **$\frac{1}{3}$ כוס שבבי שמרי בירה** **$\frac{1}{2}$ כפית כורכום****1 כפית שום גבישי (או עוד שן שום קטנה)****2 כפות מיץ לימון****מלח על פי טעם****הוראות הכנה לכל הממרחים****להניח את כל מרכיבי הממרח במעבד מזון****לעבד למשחה חלקה (אם היא לא חלקה מספיק לטעמכם****אפשר להוסיף עוד נוזלים)****להעביר לצנצנת נקייה****לשמור בקרור עד 5 ימים**

סלט עדשים ובטטות

tivoneat

מצרכים:

1 בטטה קלופה וחתוכה לקוביות
לאפות על 200 מעלות על נייר אפייה עד ששחום מעט ורך, לקרר

2 מלפפונים חתוכים לקוביות קטנות

חופן עלי בייבי

חופן עגבניות שרי חתוכות לרבעים

1 כוס עדשים שחורות מבושלות על פי ההוראות שעל האריזה

1 כוס בורגול (או קינואה) מבושל על פי ההוראות שעל האריזה

כמה חתיכות צ'ילי טרי קצוץ (לא חובה)

כמה חתיכות לימון כבוש קצוץ (לא חובה)

חופן כוסברה קצוצה



רוטב:

מלח פלפל על פי טעם

מיץ לימון

כמה כפות טחינה גולמית

הכנה:

להניח את קוביות הבטטה על תבנית מרופדת בנייר אפייה

לערבב הכל בקערית ולהגיש קר.

טאבולה פריקה

תחרים ועשבי תיבול

שף עמוס שיאון

לפריקה:

1 כוס פריקה גרוסה גס

1½ כוסות מים רותחים

מלח

לסלט:

1/2 כוס עלים קצוצים מכל אחד מעשבי תיבול

(שילוב של נענע עם עשבי תיבול נוספים שאוהבים).

1 פלפל צ'ילי אדום קצוץ

6 תמרים מזן מג'הול מגולענים וקצוצים

2 כפות אגוזי מלך קצוצים

לויניגרט:

מיץ ליים מ-3 לימוני ליים (או מ-2 לימונים)

4 כפות שמן זית

1 כף סילאן טבעי

מלח

אופן ההכנה:

מכינים את הפריקה -

1. שמים פריקה בסיר, מוסיפים מים ומלח ומביאים לרתיחה.
מנמיכים להבה, מכסים ומבשלים 17 דקות
עד שהפריקה רכה אך שומרת על מרקם נגיס.
מכבים להבה, מניחים מגבת מטבח על פתח הסיר (כמו
בהכנת אורז), מכסים שוב במכסה ומצננים לטמפ' החדר.

מכינים את הוויניגרט -

2. מערבבים בצנצנת את כל החומרים לרוטב ומנערים היטב
לקבלת ויניגרט חלק. הרוטב נשמר עד 4 ימים בקירור.

לפני ההגשה מרכיבים את הטאבולה -

3. שמים את הפריקה וכל רכיבי הסלט בקערת הגשה, יוצקים
את הרוטב ומערבבים היטב.



ניוקי ברוטב שמנת קשיו ופטריות

הדר אור

רכיבים:

ניוקי קנוי או ביתי

כוס אגוזי קשיו טבעיים

כוס וחצי מים

2 סלסלאות פטריות שמפיניון

2-3 כפות שמן קוקוס

2 כפות שמרי בירה (אופציונאלי)

מלח

אגוז מוסקט טחון

הכנה:

משרים את הקשיו במים לשעתיים לפחות. לאחר סינון מעבירים לבלנדר ומוסיפים שמרי בירה ומים, טוחנים היטב עד מרקם חלק.

חותכים גס את הפטריות ומטגנים אותן כ-4-5 דקות על אש גבוהה במחבת עם שמן קוקוס.

מוסיפים מעט מלח ומעבירים חצי מהכמות אל הבלנדר עם שמנת הקשיו שהכנו קודם.

טוחנים עד למרקם חלק ושופכים אל המחבת עם המחצית השנייה של הפטריות.

מבשלים על אש קטנה תוך כדי ערבוב מתמיד, ההסמכה היא מהירה. מוסיפים מלח ואגוז מוסקט טחון לפי הטעם.

מבשלים את הניוקי לפי הוראות היצרן ומערבבים עם הרוטב החם.



פטריות מחולאות

עדיאטנית

מצרכים:



8 פטריות שמפניון גדולות

1/2 כוס אגוזי מלך

1 בצל קטן מטוגן במעט שמן זית

3 גבעולי בצל ירוק

חופן פטרוזיליה

כף לימון

כף שמן זית

2 כפות קמח שקדים

תבלינים- 1/2 כפית מכל תבלין- מלח, פלפל, שום גבישי, טימין

אופן ההכנה:

בעזרת נייר סופג מנקים את הפטריות- בשום אופן לא לשטוף. כאשר

הפטריה באה במגע עם מים היא ישר מתחילה לספוג טעמים וחבל.

מורידים את הרגליים של הפטריות ומכינים למעבד מזון יחד עם- אגוזי

מלך, בצל ירוק, פטרוזיליה, לימון, שמן זית ותבלינים.

מעבדים בפולסים עד למשחה חלקה.

מעבירים לקערה מוסיפים את הבצל המטוגן וקמח השקדים. טועמים!!

ומתקנים תיבול במידת הצורך.

בתבנית מרופדת נייר אפייה מסדרים את הפטריות.

בעזרת ידיים משומנות משמנים מעט כל פטרייה.

בעזרת כף ממלאים כל גומה של פטרייה במילוי.

מזלפים עוד טיפה שמן זית ועוד קורט של קמח שקדים מעל כל פטרייה.

מכניסים לתנור ב-170 מעלות ל-20-15 דקות.

פשטידת דלעת ובזיליקום

עם חטבל

עדיאטנית

לתבנית אינגליש קייק או 18 מאפינס
לפשטידה:

2.5 כוסות דלעת/ דלורית/ גזר/ בטטה מגורדת דק

15 עלי בזיליקום קצוצים

1 בצל מטוגן או 1/2 כוס שבבי בצל יבש

1/ כוס שמן זית

1 כוס חלב סויה ללא סוכר

1 כוס שיבולת שועל עבה או דקה

1.5 כוס קמח כוסמין מלא/ לבן

1 שקית אבקת אפייה

1/2 כפית מלח

1/2 כפית שום גבישי

למטבל

1 טופו משי (אריזה כחולה firm)

1/2 כוס טחינה גולמית

1 כף שמן זית

מיץ מ-1 לימון או יותר

2 שיני שום

מלח, פלפל ע"פ טעם

1 כוס עשבי תיבול שאוהבים- נענע, כוסברה, פטרוזיליה, שמיר.

הכנה:
לפשטידה-

מחממים תנור ל-170 מעלות

בקערה מערבבים את הדלעת, בזיליקום, בצל, שמן זית, חלב סויה, שיבולת שועל ותבלינים.

מניחים מסננת מעל ומנפים את הקמח ואבקת האפייה לקערה. מערבבים בעדינות ומשהים ל-5 דקות כדי שהקמחים יספגו בנוזלים. מעבירים לתבנית אינגליש קייק או תבנית מאפינס.

אופים בתנור כ-45 דקות עד שקיסם יוצא יבש עם פירורים לחים. אם מכינים מאפינס בודקים אחרי 25 דקות עם קיסם מה המצב.

למטבל-

במעבד מזון שמים את כל החמרים חוץ מעשבי התיבול ומעבדים למשחה חלקה.

טועמים ומתקנים תיבול

מוסיפים את עשבי התיבול ומעבדים בפולסים עד שהם בגודל הרצוי.



רביבים:

רוטב עגבניות (תבנית מלבנית 38 ס"מ)

1 בצל קצוץ

3 כוסות עלי תרד קצוצים

2 שיני שום כתושות

10 עגבניות קצוצות

1 כף כל תבלין: אורגנו, בזיליקום

2 כפות רסק עגבניות אורגני

מלח ופלפל על פי טעם



רוטב בשמל

1 1/2 כוסות קשיו מושרה ללילה

או מבושל 20 דקות

2 כפות פתיתי שמרי בירה

1/2 כפית כל תבלין: מלח, שום גבישי

1 כוס חלב סויה לא ממותק

ציפוי

3-4 כפות שמרי בירה

שמן זית

לזניה

1 חבילה דפי לזניה (רגיל או נטול גלוטן)

רוטב עגבניות

במחבת לטגן בצל עד שמזהיב
להוסיף תרד ולערבב יחד עד שמצטמצם
להוסיף שום ולערבב יחד דקה שתיים
להוסיף עגבניות ולבשל יחד 10 דקות לערך עד שמסמין מאוד וכל
העגבניות מעוכות
להוסיף תבלינים ורסק עגבניות, לערבב ולבשל עוד דקה שתיים,
להניח בצד

רוטב בשמל

בבלנדר להניח את כל מרכיבי הבשמל
לעבד למשחה חלקה

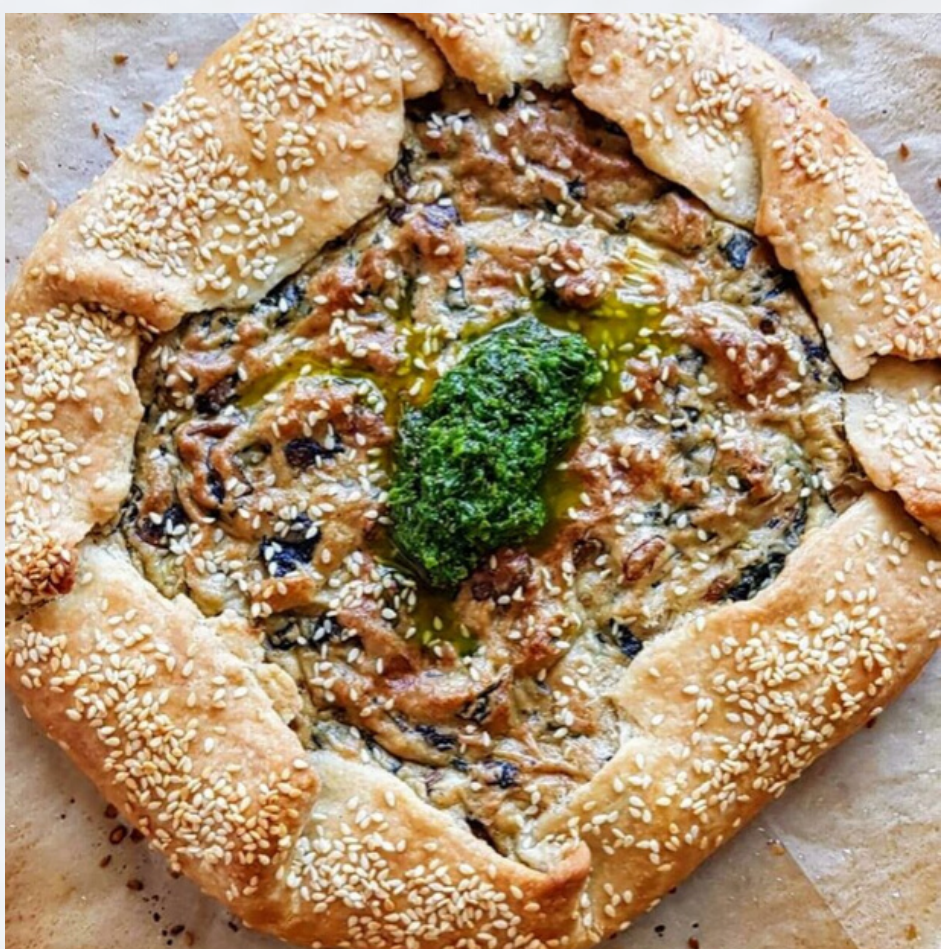
להדליק תנור על 180 מעלות
לזלוף כף גדושה רוטב עגבניות לתבנית ולשטח על כל התחתית
להניח מעל דפי לזניה
להניח מעל רוטב עגבניות בנדיבות ולמרוח על כל הדפים
להעביר כפות של רוטב בשמל
להניח מעל דפי לזניה וחוזר חלילה
בשכבה האחרונה למלא רוטב עגבניות בנדיבות
להקפיד שהרוטב יכסה את הדפים לחלוטין ובמיוחד את הפינות

ציפוי ואפייה

לפזר מעל הלזניה שמרי בירה בנדיבות, לזלוף מעל שמן זית
ולאפות 45-50 דקות

גאלט תרד פטריות

גאולה דרך החיטים



לבצק הפריך:

3.5 כוסות קמח כוסמין אורגני (מלא או לבן)

חצי כוס שמן זית

כפית וחצי מלח ורוד

שלושת רבעי כוס מים חמימים

במיקסר עם וו גיטרה מערבבים הכל מהר עד איחוד.

הבצק אמור להיות רך ונעים למגע. קל לעיצוב. אם רטוב מדי אפשר להוסיף קצת קמח וללוש. אם יבש מדי להוסיף קצת שמן וללוש היטב. מניחים במקרר וממשיכים עם הכנת המלית.

למלית:

לטגן בשמן זית חבילת פטריות קצוצות ובצל קטן קצוץ עד השחמה.

להוסיף חבילת עלי תרד קצוצים ולערבב עד שנפחו יורד.

להעביר לקערה ולהוסיף כוס וחצי גבינת סויה, 3 גבעולי בצל ירוק

קצוץ, חצי כוס בזיליקום קצוץ או עשבי תיבול אחרים שאוהבים, שתי כפות שמרי בירה, חצי כפית מלח, רבע כפית פלפל שחור, קורט מוסקט,

כפית אבקת שום ושתי כפות שיבולת שועל טחונה גס

(שעוזרת לספוג נוזלים מיותרים ותורמת למרקם) ולערבב היטב.

כדאי לטעום את התערובת ולתקן תיבול לפני האפייה.

לחלק הבצק לשניים ולרדד על גבי נייר אפייה 2 עיגולי בצק יחסית

דק. להניח במרכז כל עיגול מהמלית ולהשאיר שוליים לקיפול.

מקפלים את הבצק סביב ועל גבי המילוי. ראו תמונות. מברישים את

הקפלים במעט חלב סויה ומצפים בשומשום. אופים בתנור שחומם

מראש ל-190 מעלות לכחצי שעה או עד שהמאפה השחים יפה. מגישים

עם תלולית פסטו במרכז, אך לא חובה.

סינייה כרובית ועגבניות

נופר - תיאבון בריא וגדי ויטנר

מצרכים:

1 כרובית

4 עגבניות חתוכות גס

1 פלפל חריף פרוס

(למי שאוהב חריף, לא חובה)

10 שיני שום פרוסות

2 כפות שמן זית

(להברשת הפרחים)

מלח (עדיף ורוד)

פלפל שחור גרוס

3 כפות טחינה מלאה

חצי לימון

מלח שום (אם יש)

הכנת הטחינה

לערבב יחד 3 כפות טחינה גולמית מלאה עם מיץ מחצי הלימון,
להוסיף טיפה מים שהטחינה תהיה נוזלית, אבל לא מימית מדי.
להוסיף רבע כפית מלח שום (אפשר שום כתוש במקום)
וטיפה מלח ורוד גס (אפשר גם רגיל)
לערבב טוב טוב.

הכנת הסינייה

**מחממים תנור ל- 220-250 מעלות
מפרקים את הכרובית לפרחים נושטפים היטב.
מסדרים בתבנית זכוכית עם מכסהנאו אפילו בסיר שיכול להכנס לתנור.
מברישים את הפרחים עם טיפה שמן זית.
שופכים מעל את העגבניות החתוכות, מעליהן את השום והפלפל החרוף.
מפזרים מלמעלה קצת מלח גס ופלפל גרוס,
מעל הכל מזלפים את הטחינה שהכנו.**

**מכסים את התבנית/ סיר עם מכסה
מכניסים לתנור לעשרים דקות.
מורידים מכסה על 200 מעלות לעוד רבע שעה,
עד שהטחינה מזהיבה קצת והירקות טיפה נחרכים.**



קיש קייל וחגולד

עדיאטנית

לתבנית של 22-24 ס"מ
לבצק-

2 כוסות קמח כוסמין מלא או רגיל

2 כפות שמן זית

2-3 כפות חלב צמחי לא ממותק (במידת הצורך)

1/3 חבילה טופו משי

1/2 כפית אורגנו יבש, בזיליקום יבש, שום גבישי

1 כפית מלח

למלית-

1 חבילה עלי מנגולד

1 חבילת קייל

1 בצל קצוץ

1 שן שום קצוצה

1/2 לימון סחוט

2/3 חבילת טופו משי שנותרה מהבצק

1/4 כוס חלב צמחי

1/2 כפית מלח ופלפל

2 כפות שמרי בירה

לקישוט-

2 כפות שמרי בירה, גרעיני חמניה, גרעיני דלעת



מתחילים עם המלית-

חותכים את עלי המנגולד כך- את החלק הלבן קצוץ (בגודל של הבצל) ואת העלים הירוקים באופן גס.

במחבת מטגנים את הבצל, השום ואת החלק הלבן של עלי המנגולד במעט שמן זית. קוצצים גס את עלי הקייל.

לאחר כ-5 דקות מוסיפים את עלי הקייל והמנגולד ומערבבים כחמש דקות.

מכבים את האש וסוחטים 1/2 לימון על התערובת.

מעבירים אותה לקערה ונותנים לה להתקרר מעט.

בקערה נפרדת טורפים היטב את שארית הטופו משי, שמרי בירה וחלב סויה לתערובת אחידה.

מוסיפים אותה לקערת הירוקים לאחר שהצטננה, ומערבבים.

בינתיים מכינים את הבצק-

בקערה שמים את הקמח ואת שמן הזית ומפוררים עם הידיים עד הגעה למרקם פירורי.

מוסיפים את הטופו, תבלינים ולשים לאחידות.

אם הבצק יבש עדיין, להוסיף את החלב הצמחי.

מכדררים לכדור ועוטפים בניילון נצמד, מכניסים למקפיא ל-10 דקות.

מדליקים תנור על 170 מעלות, מוציאים את כדור הבצק מהמקפיא.

שמים אותו במרכז תבנית קיש ובעזרת האצבעות משטחים את הכדור

עד הגעה לעובי של 1 ס"מ. ממשיכים לשטח את הבצק

עד שמעלים אותו לדפנות.

מחוררים את הבצק עם מזלג. שמים את המלית בתור הבצק.

מפזרים מעל את הקישוטים. אופים כ-45 דקות עד שהחלק העליון זהוב.

נותנים לקיש "לנוח" לפחות חצי שעה מחוץ לתנור לפני שפורסים.

מרכיבים ל- 9 בלינצ'ס בקוטר 18 ס"מ:

1 כוס קמח לבן

2 כפות קמח קוקוס

1 כפית אבקת אפייה

¼ כפית קינמון (אופציונלי)

קורט מלח

2 כוסות משקה שקדים של תנובה

2 כפות מייפל

2 כפות שמן קנולה / קוקוס

שוקולד מריר מומס להגשה



אופן הכנה:

1. מניחים בקערה גדולה קמח, קמח קוקוס, אבקת אפייה, מלח וקינמון ומערבבים.

2. מוסיפים משקה שקדים, מייפל ושמן ומערבבים היטב בעזרת מטרפה ידנית או מיקסר עד שמתקבלת בלילה אחידה ודלילה ללא גושים.

3. מחממים מחבת נונסטיק על להבה בינונית, משמנים קלות (רק בפעם הראשונה), ויוצקים מצקת של הבלילה תוך תנועה סיבובית שגורמת לה להשתפך באופן שווה על פני המחבת.

4. מטגנים כ-2 דקות עד להזהבה, הופכים לצד שני בעזרת תרנד או מזלג, ומטגנים כ-2 דקות נוספות.

5. מגלגלים ומגישים בליווי שוקולד מריר מומס.

עוגת גבינה בצנצנת

מתכון הבלוג: מרכיב סודי

מרכיבים ל- 3-5 קינוחים אישיים:

לבסיס פריך:

250 גרם עוגיות פתי בר

חופן אגוזים

1-2 כפות שמן קוקוס (אופציונלי)

לעוגת גבינה בסיסית:

250 גרם (1 מיכל) סויה בסגנון גבינה לבנה של תנובה

300 מ"ל (1 1/4 כוסות) חלב סויה

1 כפית משחת וניל

3 כפות אבקת סוכר

2.5 כפות קורנפלור

גיוונים:

2-3 כפות חמאת בוטנים חלקה, רכה

50 גרם שוקולד מריר, מומס

לקישוט:

ריבת פטל, זרעי רימון ואוכמניות

זילופי חמאת בוטנים, בוטנים קצוצים ופטל מיובש

שברי אוראו וזילופי שוקולד



1. מניחים בקערת מעבד מזון עוגיות פתי בר ואגוזים וטוחנים עד לקבלת מרקם אחיד. מוסיפים שמן קוקוס ומערבבים שוב.

2. מניחים בתחתית כל צנצנת בערך 2 כפות של התערובת הפריכה. משאירים בצד.

3. מניחים בסיר סויה בסגנון גבינה לבנה, חלב סויה, משחת וניל, אבקת סוכר וקורנפלור ומערבבים היטב בעזרת מטרפה.

4. מבשלים על אש בינונית תוך ערבוב קבוע במשך 3-4 דקות, או עד שהמסה מתחילה להסמיק.

5. לקבלת עוגת גבינה בטעם חמאת בוטנים מוסיפים כמה כפות חמאת בוטנים (לפי הטעם) ומערבבים היטב.

6. לקבלת עוגת גבינה בטעם שוקולד מוסיפים שוקולד מומס ומערבבים היטב.

7. בעזרת כף מחלקים את מסת עוגת הגבינה בין הצנצנות.

8. מקשטים בהתאם לטעם. אני השתמשתי בריבת פטל, זרעי רימון ואוכמניות לקישוט עוגת הגבינה הרגילה; חמאת בוטנים, בוטנים קצוצים ופטל מיובש לקישוט עוגת הגבינה בטעם חמאת בוטנים; שברי אוראו וזילופי שוקולד לקישוט עוגת הגבינה בטעם שוקולד.

9. שומרים במקרר עם מכסה / ניילון נצמד.

קרים ברולה

מאיר רוזנברג



מצרכים ל – 5 מנות 600 סמ"ק חלב קוקוס

1/2 כוס סוכר קנים

1/2 כפית תמצית וניל

1 כף קורנפלור

1/4 כוס מים

2 כפות סוכר קנים

אופן הכנה

מבשלים על חום נמוך את חלב הקוקוס עם הסוכר (1/2 כוס) והתמצית וניל.

לאחר רתיחה ממשיכים בישול על חום נמוך עוד 3 דקות.

מערבבים את הקורנפלור עם 1/4 כוס מים קרים ומוזגים לחלב קוקוס

הרותח, מערבבים ולאחר רתיחה מכבים את האש.

מוזגים את הרוטב לקערות חרס (קטנות) ומקררים עד לקבלת מרקם

קשה

מפזרים את הסוכר החום בכל קערה ובעזרת ברנר ממיסים את הסוכר

עד לקבלת קרמל.

מקררים ומגשים.

עוגת גבינה פרווה

בהשראת ונו

המצרכים:

- 4 גביעי גבינת סויה בטעם טבעי של תנובה (1 ק"ג)

- 1 כוס קרם קוקוס (200 מ"ל)

- 6 כפות שטוחות נוזל קוקוס

- 5 כפות סוכר שנים

- 6 כמות אבקת אינסטנט פודינג וניל

- 3 כפות גדושות קורנפלור

הוראות הכנה:

מערבבים את כל הרכיבים בקערה עד למרקם חלק. משמנים

מעט תבנית עגולה בגודל 22 ס"מ ומעבירים את העיסה

לתבנית.

אופים בתנור שחומם מראש ל- 180° למשך 45 דק' בערך

(פשוט להוציא כשהעוגה יציבה).



בראוניז חמאת בוטנים

Veganati

רכיבים:

100 גרם שוקולד מריר

4 כפות רסק תפוחים

3 כפות חמאת בוטנים טבעית

1/4 כוס סוכר קנים/סוכר חום

1/2 כפית סודה לשתייה

1 כוס קמח כוסמין

3/4 כוס חלב סויה לא ממותק

לקישוט:

חופן בוטנים (לא לוותר!)

2 כפיות חמאת בוטנים

20 גרם שוקולד מריר

הוראות הכנה:

מדליקים את התנור לטמפרטורה של 170 מעלות.

ממיסים 50 גרם שוקולד במיקרו בפולסים של כדקה עד שנמס.

מניחים בקערה את הרסק תפוחים עם חמאת בוטנים וסוכר

ומערבבים היטב.

מוסיפים את השוקולד המומס ומערבבים.

מוסיפים את הקמח וסודה לשתייה.

קוצצים 50 גרם שוקולד ומוסיפים לקערה.

מוסיפים בהדרגה את חלב הסויה, מערבבים היטב.

מעבירים לתבנית 15x10 ס"מ מרופדת בנייר אפיה.

מקשטים מעל בבוטנים, חתיכות שוקולד מריר וחמאת בוטנים

מכניסים לתנור ל 25-35 דקות.

