

טבעוני, פשוט וטעים

גלי לופו אלטרץ



עותק טעימות מיוחד לפסח

רכישה ופרטים נוספים באתר ההוצאה: zeresh.co.il

ליצירת קשר: books@zeresh.co.il

ארוחות משפחתיות

- קינואה תכשיטים 14
- פאי רועים 15
- ארוחת טחון מן הצומח 17
- תפוחי אדמה אפויים 19
- ארוחת נאצ'וס 20
- שעועית בנוסח יווני 21
- סייטן חמוץ-מתוק 22
- סייטן מוקפץ עם פלפלים 23
- קערת סושי 25
- אורז מטוגן 26
- אורז עם גזר וחומס 27
- שלוש ארוחות מג'דרה 28
- קיצ'רי 29
- קישואים ממולאים קינואה בנוסח סורי 31
- מפרום: תפוח אדמה ממולא 33
- כרוב ממולא אורז ירוק בנוסח דרוזי 35
- דלעת ממולאת 37
- גראטן תפוחי אדמה וכרובית 38
- מאק נו צ'ז 39
- פסטה בולונז 40
- קציצות ברוטב אדום 41
- קציצות מש ואורז עם שעועית ירוקה 42
- תחתיות ארטישוק ממולאות על תבשיל אפונה 43
- קנלוני מנגולד מוקרם 45
- ארבעה רוטבי שמנת לפסטה 47
- ניוקי טופו ותרד 49
- רביולי 51
- קרעפלעך 53
- קרפ דה ברטון 55
- אוקונומיאקי 56
- עיג'ה 57
- לביבות תירס 58
- שניצל תירס 59

חנוכה

- סופגניות קונדיטוריה 62
- סופגניות יוגורט ללא התפחה 63
- סופגניות בטטה מהירות 63
- דונאטס 64
- לאטקעס פריכים 65
- לביבות תפוחי עץ הכי פשוטות 65
- סירניקי: לביבות גבינה 66
- כדורי כרובית ברוטב חמוץ-מתוק 67

פסח

- קובה מטוגן של פסח 71
- מצה בריי 72
- מינה: פשטידת מצות וירק 73
- לחמניות פסח 74
- לחמניות בצל ירוק מטוגנות 74
- חרוסת 75

מאפים

- פיצה ופטנט לבצק מוכן מראש 79
- גבינת כמוצרלה לפיצה או לטוסט 79
- סמבוסק פיצה 80
- פנקייק פיצה 81
- אמפנדס 82
- גוז'ג'ז'ה: כיסוני בשר אפויים 83
- כדורי זיתים מבצק טופו מהיר 84
- בורקס אודי 85
- בויוס: בורקס טורקי 87
- בורקיסט בצק פריך וגבינה 88
- בורקיסט ללא גלוטן 88
- קניש 89
- קיש בטטה ובצל 90
- חלה לבנה 91
- לחם שום 93
- בייגל ירושלמי 93
- לחמניות סלק 94
- לחמניות גבינה ובצל ללא לישה 95
- פיתות כוסמין 96
- פיתות יוגורט 97
- לאפות טף 98
- פת כוסמת טרום מונבטת 99
- קרקר גרעינים וזרעונים 100
- מאפינס גבינה מלוחים 101
- אגרול 103
- לחם תירס אמריקאי 104
- פשטידת אטריות מתוקה 105

מרקים

- מרק כל ירק 109
- מרק צח (בויון) עם אטריות 109
- המרק המבריא המושלם 110
- מרק שעועית תימני 111
- בורשט 112
- חמוד בטטה 113
- טום יאם 115
- מרק כרוב וגזר 116
- מרק פטריות ושמנת 117
- גספצ'ו 118
- נזיד מלך הברזל 119

הכול בסיר אחד

- פנה כוסמין בסגנון יווני 122
- ארוחה ירוקה: פסטה ומש מונבט 123
- קארי ירוק 124
- קארי צהוב 125
- קארי טופו 126
- "ריזוטו" דגנים עם כרישה ופטריות 127
- פאייה: קדרת אורז, קטניות וירקות 129
- מג'דרה 130
- צ'ילי 131

- טאג'ין חומס וארטישוק 132
- גולאש פפריקאש 133
- צלי סויה, בצל וצימוקים 134
- יובה ואטריות אורז 135

טופו, טמפה ויובה

- טופו ברביקיו 139
- טופו צלוי חמוץ 139
- מוקפץ טופו וירקות 140
- כדורי טופו בדובדבנים 141
- נאגטס טופו 143
- פשטידת פטריות 144
- פשטידת פסטה 144
- פשטידת תירס 145
- מקושקשת טופו 146
- סלטופו 147
- טמפה צרובה עם בצל ירוק 148
- יובה חמוץ-מתוק 149

סלטים

- איך מרכיבים סלט? 152
- בודהה בול 156
- "בולגרית" טופו מעודנת לסלט 158
- פנצולה 159
- סלט מלך הברזל 161
- סלט אטריות, מלפפונים ואצות 161
- צזיקי 162
- טאבולה עם עדשים 163
- האם אכלתם את הירוקים שלכם היום? 163
- כל התיבולים לחציל 164
- כל התיבולים לסלק 165
- כל התיבולים לגזר מגורר 165
- ארוחת סובה וטמפה 166
- ארוחת סובה, ווקאמה ומנגו 167

מזווה

- מיוז' מי חומס 170
- ממרח אבוקדו וטופו 171
- גוואקמולה 173
- סלסה 173
- קורוזוט: גבינה הונגרית מפופרקת 174
- גבינת "בורסן" בטעמים 175
- ממרח עגבנייה וטחינה 176
- ממרח אפונה ופסטו 176
- גומסיו 176
- קונפי שום 177
- שמנת קשיו 178
- ממרח "וניל" 178
- ריבה עכשווית 178
- צ'אטני פירות קיץ 179
- רוטב שזיפים חריף 180
- רוטב חריף בנוסח סרירצ'ה 180
- רוטב פטריות למוקפצים 180

- יוגורט סויה מותסט 181
- לאבנה סויה מהירה 181
- שלושה ממרחי שעועית 183
- מלפפונים חמוצים 185
- קימצ'י 187
- כרוב כבוש 188
- זיתים מתובלים 189

שיקויים

- ארבעה שיקויי הצטננות 192
- צ'אי מסאלה 192
- סחלב תמרים וסקדים 193
- שקו חם 193
- תה קר: המשקה הרשמי של הבית 193
- משקה קר זנגביל ותמרים 193

מתוקים

- רוגלעך 196
- שבלולי כוסמין וקינמון תוך שעה 197
- עוגת סולת ותפוזים 198
- הבחושה הכתומה 199
- עוגת תפוזים בארבעה מרכיבים 200
- עוגת אגסים בחושה בציפוי אגוזים 201
- עוגת בננות אוורירית 203
- לחם בננות בריא 203
- טורט וניל 205
- עוגת קצפת ותותים 205
- טרייפל משפחתי 206
- קובלר תפוחים 207
- סערוניים 208
- מטבעות תמרים 209
- כדורי "רק דברים טובים" 211
- כדורי שוקולד 211
- דייסת אורז מלא ותמרים 212
- דייסת אורז שנהבית 213
- דייסת שיבולת שועל וטף 214
- עוגיות שיבולת שועל וטף עם הפתעות 214
- פנקייק שיבולת שועל וטף 215
- מאפינס שיבולת שועל וטף 215
- מאפינס תפוזים ושמן זית 216
- מופינים בכל הטעמים 217
- פנקייק כוסמת 218
- בלינצ'ס 219
- חלב קוקוס מרוכז וממותק 221
- ממתק קוקוס ורוד נוסטלגי 221
- קסטה טבעונית 221
- גלידוניות פאדג' 222
- מעדן שוקולד 223
- טחון מן הצומח 227
- הנבטת קטניות 227

פסח

פעם נדרשתי לספרים מיוחדים לפסח, עם מתכונים קצת משונים. היום, באופן מפתיע, הבישול לפסח כבר לא קשה ומאתגר - וזו תולדה של המעבר לטבעונות. כשהסרתי מהמטבח מוצרים שנחשבו להכרחיים, במקום מחסור התגלו אפשרויות חדשות, ואווירה של עושר וגיוון. נעניתי בחדווה לאתגר, וכך גיליתי לאיזה צד במיש-מש העדתי שלי יש מתכוני פסח שטעים מאוד לטבען, ואילו מתכונים לא מצליחים לעמוד במבחני המרקם והטעם. אז אין קניידלעך ואין געפילטע נישט פיש, ומצד שני יש קובה ומינה, עם גרסאות נהדרות ללא קטניות. שימו לב שיש בספר עוד מתכונים רבים ללא גלוטן, שעשויים להתאים לפסח.

בצק בסיסי לקובה

זני אורז שונים דורשים כמות שונה של מים: אורז בסמטי צריך פחות מים מאשר אורז פרסי. אם צריך, מוסיפים עד עוד ¼ כוס מים.

- 1 | כוס אורז לא מבושל
- 1 | כוס מים רותחים
- 1 | כוס קמח מצה
- ½ | כפית מלח
- 2 | כפות שמן

- 1 | בבלנדר או במטחנת תבלינים, טוחנים את האורז הלא מבושל לגרגירים בגודל גרגירי סולת (לא לקמח). מעבירים לקערה.
- 2 | יוצקים על סולת האורז כוס מים רותחים. מערבבים וממתינים עד שהמים נספגים והעיסה מתקררת.
- 3 | מוסיפים קמח מצה ולשים לבצק פלסטיליני נוח.

בצק ללא קטניות

אפשר להכין את הבצק גם מקמח מצה ממצות מלאות. זה טעים לא פחות, ומוסיף כמה גרם של סיבים.

- 8 | מצות
- 2 | כוסות קמח מצה
- 1 | כפית מלח

- 1 | מפוררים את המצות בידיים ומניחים בקערה גדולה. מכסים את המצות במי ברז ומניחים ל-10 דקות.
- 2 | מסננים היטב את עודפי המים ומוסיפים קמח מצה ומלח. לשים עד שנוצר בצק אחיד ונוח לעבודה.

בצק ללא גלוטן



אורז לא משחים כמו חיטה, אלא מזהיב בלבד. כדאי לא לגעת בקובה בזמן הטיגון, כי המעטפת דביקה עד שהיא מתקשחת ומתפרכת.

- 1 | כוס אורז לא מבושל
- 1 | כוס מים רותחים
- 2 | כוסות אורז מבושל
- 2 | כפות שמן זית
- ½ | כפית מלח

- 1 | בבלנדר או במטחנת תבלינים, טוחנים את האורז הלא מבושל לגרגירים בגודל גרגירי סולת (לא לקמח). מעבירים לקערה.
- 2 | יוצקים על סולת האורז כוס מים רותחים. מערבבים וממתינים עד שהמים נספגים והעיסה מתקררת.
- 3 | בינתיים טוחנים במעבד מזון את האורז המבושל עם שמן ומלח. מעבירים לקערה עם עיסת האורז והמים ולשים עם כף היד.

קובה מטוגן של פסח



מעדן ששווה כל רגע של השקעה. את הקובה אפשר למלא במגוון מליות: כאן נתתי מתכון למלית פטריות עם שבבי סויה או עם אגוזים, ואפשר גם להכין מלית עדשים ואגוזים או מלית שבבי סויה ואגוזים. אפשר להכין את הקובה גם שבוע מראש: מקפיאים לאחר הטיגון בשכבה אחת, ומחממים בתנור לפני ההגשה. אין צורך להפשיר מראש. כך גם נחסך ריח הטיגון בערב החג.

ל-20 קובות

- 1 | כוס שבבי סויה / אגוזי פקאן או מלך
- 1 | בצל
- 1 | כף שמן
- 1 | סלסילת פטריות מלח, פלפל, בהרט
- 1 | כמות בצק (עמוד 70)
- שמן לטיגון עמוק

למלית

1 | מכינים את המלית: אם משתמשים בשבבי סויה, משרים אותם בקערת מי ברז כ-5 דקות. אם משתמשים באגוזים, קוצצים אותם. קוצצים את הבצל ומזהיבים אותו בשמן. קוצצים את הפטריות ומוסיפים לבצל. מזהיבים גם אותן על אש גבוהה.

2 | מסננים וסוחטים היטב את שבבי הסויה. מוסיפים למחבת את שבבי הסויה או האגוזים, מערבבים ומתבלים. מערבבים עד שאין עודפי נוזלים והמלית משחימה מעט. אם משתמשים באגוזים, נזהרים לא לחרוך. מצננים וטוחנים במעבד מזון בכמה פולטים. נזהרים שהמלית לא תהפוך למשחה.

3 | ממלאים את הקובה: נוטלים כדור בצק בקוטר 3 ס"מ ויוצרים גומה בעזרת האגודל. מרחיבים את הגומה תוך כדי שמדקקים את השוליים. נוטלים כפית מן המלית, דוחסים לגומה ומשאירים 1 ס"מ שוליים. מקבצים את השוליים לשפיץ הדוק היטב. מעצבים גם את הקצה השני לשפיץ ומניחים על מגש.

4 | מחממים בסיר עמוק שמן לטיגון. עוברים עם קיסם ודוקרים כל קובה דקירה אחת, כדי למנוע מהקובה להתפוצץ בשמן החם.

5 | כאשר השמן חם, מניחים מספר יחידות לטיגון. מוציאים את הקובה כאשר הבצק מזהיב. כדאי לשים לב לגובה הלהבה תוך כדי הטיגון - להגביר כאשר מוסיפים קובה, ולהנמיך כאשר הקובה מתחילים להזהיב - כדי למנוע השחמה מהירה מדי, שתיתן טעם מריר.



מצה בריי

מצה בריי היא מצה ברייט היא מצייה, היא מצה מטוגנת. זו אחת המנות האהובות על המשפחה בפסח, ולא, אין שום צורך בביצה!

למנה אחת

- 1 מצה
- 2 כוסות מים רותחים
- 1 כף קמח כוסמת ירוקה / קמח מצה
- קורט מלח
- קורט סוכר חום
- קורט קינמון (אם רוצים)
- 1 כף שמן לטיגון

- 1 | שוברים את המצה לחתיכות גדולות ומניחים בקערה. יוצקים על המצה מים רותחים ומניחים ל-2 דקות.
 - 2 | מסננים את המצות אך לא סוחטים. מחזירים לקערה ומערבבים עם הקמח והתבלינים. מניחים ל-2 דקות נוספות.
 - 3 | מחממים מחבת נון-סטטיק עם שמן. מעבירים את התערובת למחבת ומשטחים ללביבה גדולה. מטגנים כ-7 דקות, עד שהמצה בריי מזהיבה. הופכים ומזהיבים גם את הצד השני.
 - 4 | מגשים עם זילוף של סילאן או סירופ מייפל אמיתי, או עם אבקת סוכר.
- * | את הכוסמת אפשר לקנות טחונה או לטחון במטחנת תבלינים. אני תמיד אעדיף לטחון בעצמי כמות קטנה, כי באחסון ממושך, גם במקרר, כל הטחונים למיניהם - דגנים או אגוזים - מפתחים טעם לוואי.

מינה: פשטידת מצות וירק

איזה עונג זה לטבען את המעדנים של סבתו הטורקיה וסבו החאלבי של האיש הגדול! מינה היא פשטידת מחבת של פסח עם ירוקים וגבינה. הוספתי למינה בצל ירוק: הוא אינו חלק מהירוקים המסורתיים, אבל הוא משתלב נהדר במינה ומוסיף לה רעננות מתוקה. ככל פשטידות המחבת, הסיפור הגדול הוא להפוך את המינה. מי שנרתע מהאתגר יכול לטגן מהעיסה לביבות.

לפשטידה גדולה

- 1 | שוברים את המצות ומכסים במי ברז. ממתינים 10 דקות ומסננים היטב.
- 2 | שוטפים את המנגולד ונפטרים מהחלק הלבן. קוצצים בסכין את המנגולד ואת הבצל הירוק. את הקייל כדאי לקצוץ במעבד מזון.
- 3 | מעבירים לקערה את המצות המסוננות, הירוקים הקצוצים, הקמח, הגבינה והתבלינים. מערבבים, טועמים ומתקנים תיבול.
- 4 | מחממים 2 כפות שמן במחבת נון-סטטיק גדולה. משטחים את הבלילה במחבת ומהדקים עם מרית או כף. מטגנים על אש בינונית כ-10 דקות. כשהמינה יציבה, לוקחים מכסה שמתאים בקוטר למחבת. מרימים את המחבת ביד אחת ואוחזים בידית המכסה ביד השנייה. מעבירים בטלטול עדין את המינה למכסה. הופכים את המחבת הריקה מעל המינה, והופכים בזריזות כדי להחזיר את המינה למחבת.
- 5 | מחזירים את המחבת לאש. יוצקים בשוליים את כף השמן הנוותרת, ומטגנים על אש בינונית גם את הצד השני.

- 8 מצות
- 5-4 עלי מנגולד
- 5-4 עלי קייל, או עוד צרור מנגולד
- 4-3 בצלים ירוקים
- 5-4 כפות קמח כוסמת ירוקה / קמח מצה
- 100 גרם גבינה טבעונית לא רכה
- 1 כפית מלח
- פלפל
- 3 כפות שמן לטיגון



חרוסת



להכין ממרח שנראה כמו טיט? משימה קלילה לטבעונים! וברצינות: חבל לקנות חרוסת מוכנה, כי הרבה יותר פשוט להכין אותה בבית מאשר לעמוד בקופות המרכולים בערב חג. את המתכון הזה, לחרוסת בנוסח חאלבי, למדתי מצפייה באימי. השינוי שלי הוא שבמקום להיאבק בגוש התמרים ללא חרצנים, שנראה ומרגיש כלבנה שהגיעה היישר מהפירמידות במצרים, אני מעדיפה לגלען תמרים ולקצוץ אותם בקלות במעבד מזון סטנדרטי.

לצונות בינונית

½ כוס אגוזי מלך

20 תמרים

1 תפוח עץ מזן סמיט

½ כפית קינמון

3-4 כפות יין מתוק

1 | במעבד מזון (לא בבלנדר!) קוצצים גס את אגוזי המלך.

2 | מגלענים את התמרים ומוסיפים אותם ואת שאר המרכיבים.

3 | מפעילים שוב את מעבד המזון, ומעבדים לעיסה שנראית כמו טיט.

* | אם מעדיפים חרוסת פחות מתוקה, מפחיתים את כמות התמרים ומוסיפים אגוזים.



לחמניות פסח

כל שנה שואלים אותי על לחמניות לפסח. אני מאוד אוהבת את המצות הקראנציות ואת המרקם שנשבר לפירורים בכל ביס, אבל אני מבינה שלא כולם כמוני, וגם טבעונים רוצים לשחזר את הטעמים והמרקמים של מאכלים מסורתיים כמו לחמניות כשרות לפסח... בלחמניות האפיות לא נוצר חלל כמו בלחמניות פסח המבוססות על ביצים, שהן למעשה פחזניות.

ל-12 לחמניות קטנות

2 תפוחי אדמה

1 כוס קמח מצה

¼ כוס שמן

½ כפית מלח

1 | מבשלים את תפוחי האדמה במי מלח. שומרים ½ כוס ממי הבישול בצד, ומועכים את תפוחי האדמה לפירה. אמורה להתקבל כוס ורבע של פירה.

2 | כשהפירה עדיין חם, מוסיפים את שאר המצרכים ואת מי הבישול ששמרנו בצד ומערבבים היטב.

3 | מעצבים 12 כדורים ואופים ב-190°C כ-20-30 דקות.

לחמניות בצל ירוק מטוגנות

הן רק נראות כמו קציצות: אלה לחמניות קטנות וטעימות מאוד, בין מצה בריי ללביבה עבה. נוח מאוד לקחת לפיקניקים של חול המועד!

ל-16 לחמניות קטנות

4 מצות

חופן בצל ירוק (אם רוצים)

4 כפות קמח מצה

1 כפית מלח

שמן לטיגון

1 | שוברים את המצות ומשרים במי ברז 10-15 דקות. לא כדאי להשרות יותר מכך, כדי שהלחמניות לא יהיו דביקות. מסננים היטב.

2 | קוצצים את הבצל הירוק. מוסיפים למצות את הבצל הקצוץ ואת שאר המצרכים, ומערבבים היטב.

3 | מכינים קערית עם מים ומעט שמן. מרטיבים את הידיים ויוצרים קציצות בינוניות.

4 | מטגנים בשמן חם משני הצדדים, עד שהלחמניות משחימות קלות.



מרק כל ירק

פנטט מביך בפשטותו למרק קרם קליל, אבל בסוף יום מעייף כולנו רוצים פטנטים לאכילה בריאה בלי הרבה טרחה. זהו מרק שיכול ללוות ארוחה או להיות בעצמו ארוחת ביניים, במקום עוד כוס קפה.

הסוד הוא בשימוש בסוג אחד של ירק כדי לקבל את מלוא הטעם הייחודי שלו: המרק אינו בנוי על שכבות של טעמים, אז פחות כדאי למהול אותם אחד בשני.

ל-2-3 מנות

2 כוסות מים

2-4 שיני שום

מלח

½ דלורית, קלופה וחתוכה /

1 סלסילת פטריות /

½ ברוקולי, מופרד לפרחים /

5 פרחי כרובית גדולים /

1 כוס אפונה /

1 בטטה, קלופה וחתוכה /

2 זוקיני, חתוכים /

1 סלק גדול, קלוף וחתוך

2 כפות ממרח שקדים

1 | שמים בסיר את המים, השום, המלח והירק הנבחר.

2 | מרתחים ומבשלים עד ריכוך, כ-10-20 דקות. כדאי לבדוק את הירק עם חוד הסכין: הירק צריך להיות רך לחלוטין.

3 | מוסיפים את ממרח השקדים וטוחנים היטב בבלנדר מוט. אם המרק דליל מדי, אפשר להרתיח עוד כמה דקות. אם המרק סמיך מדי, אפשר להוסיף עוד מעט מים.

* | לגרסת לייט, אפשר לשים רק 2 כפיות ממרח שקדים.

* | אפשר וכדאי להשתמש בירקות קפואים להכנת המרק. ואם נשאר לכם ירקות צלויים כמו כרובית, דלעת או בטטה, אפשר להכין מהם מרק קרם מהיר יותר (שהרי הם כבר רכים) ועם טעם עמוק יותר (כי הם צלויים, והסוכרים שלהם מקורמלים).



מרק צח (בויון) עם אטריות

מרק צח בשיטה המסורתית: צליית הרכיבים לפני הבישול. הצלייה מקרמלת את הסוכרים ומוציאה מהירקות ומהשורשים טעמים עמוקים ומפתיעים. את הביון, נוזל הבישול המכיל את כל טעמי הירק, מגישים בלי הירקות. הנוזל הצח מלווה באופן מושלם אטריות או קרעפלען.

ל-8 מנות

2 בצלים

1 שורש סלרי

1 שורש פטרוזיליה

3 גזרים

1 שומר

2 פקעות ארטישוק ירושלמי

½ כפית רסק עגבניות

3 כפות שמן זית

קורט מלח

2 ליטר מים

2 עלי דפנה

3 גבעולי סלרי, עם העלים

חופן גבעולי פטרוזיליה ושמיר

2 כפות יין לבן (אם רוצים)

1 פטריית שיטאקה

מלח, פלפל

1 | קולפים את הירקות וחותכים אותם גס. מערבבים עם שמן הזית ורסק העגבניות, בוזקים מעט מלח ומפזרים על תבנית אפייה. צולים ב-200° כ-35 דקות, עד שהירקות משחימים מעט.

2 | מעבירים את הירקות לסיר ומוסיפים את שאר המצרכים. מרתחים, מכסים ומבשלים כשעה וחצי על אש קטנה.

3 | טועמים ומתקנים תיבול. מסננים ומגישים עם אטריות.

* | אטריות למרק: כאטריות למרק אפשר להשתמש באטריות צלופן (אטריות עמילן שעועית), שמשרים שעתים במים קרים ומחממים במרק, או בג'וליינים של גזר וזוקיני (ללא ליבת הגזר והזוקיני). אפשר גם להכין קרפ דה ברטון (עמוד 55), לגלגל לגליל ולפרוס אטריות בעובי 5 מ"מ.

* | ככל המרקים, גם המרק הצח משתבח בהכנה מראש. מסננים את המרק לפני הקירור.

לצלייה





קרפ דה ברטון

הוא כזה, והוא בכלל לא ידע שהוא כזה: בלי קשר לטבעונות, בלי קשר לאוכל ללא גלוטן, קרפ דה ברטון הוא מאכל מסורתי טבעוני וללא גלוטן! ולא, אני מבטיחה, אין לעלה הדק והעדין הזה טעם של כוסמת. מתוק או מלוח, הוא הולך עם כל מה שחשקה נפשכם, והוא שומר על גמישותו גם שעות לאחר ההכנה.

ל-6-8 קרפים גדולים

1 כוס כוסמת ירוקה

2 כפות קינואה לבנה

2½ כוסות מים

2 כפות שמן זית

½ כפית מלח

1 כפית שמן זית לטיגון

1 | משרים את הכוסמת והקינואה ב-2½ כוסות המים כחצי שעה. מעבירים לבלנדר עם מי ההשריה, מוסיפים את שאר המצרכים (מלבד השמן לטיגון) וטוחנים.

2 | מחממים היטב מחבת נון-סטיק גדולה על אש גבוהה. משמנים בכפית שמן זית. יוצקים מן הבלילה במרכז המחבת ומטים את המחבת כדי ליצור שכבה דקה. כשהקרפ משחים מעט בקצוות, הופכים, מטגנים כמה רגעים נוספים ומוציאים לערמה.

3 | ממלאים ומגישים חם.

* | כשמכינים קרפים, כדאי להיעזר בנייר סופג טבול במעט שמן כדי לנקות את שאריות הקרפ הקודם ולשמן את המחבת מחדש בשכבה דקה. הקרפ הראשון בדרך כלל נופל קורבן, אך לאחר מכן המחבת תיכנס לקצב הנכון (וגם אתם) – אל ייאוש.

* | הצעות למילוי:

– בצל ופטריות מוקרמות בשמנת מקדמיה / שקדים / קשיו

– לאבנה, פרוסות חציל בגריל, עגבנייה ועלי ביבי

– טחינה ירוקה / סגולה, כרובית צלוייה, עגבנייה ובצל סגול

– קצפת קוקוס ואוכמניות

– ממרח שוקולד



קינואה תכשיטים



אורז תכשיטים הוא מנה מהמטבח הפרסי, מנה שמפארת את השולחן והתוספות העשירות מנצצות ממנה כמו תיבת אוצר. שאלתי את הרעיון והצלחתי לעורר לחיים קינואה שלעיתים נראית קצת כבויה ומשמימה. הקינואה הזו עשירה, צבעונית, מגוונת ומפתיעה. אפשר להכין יום מראש.

ל-4-5 מנות

- 1 | מרתיחים מים בסיר. מוסיפים את הקינואה ומבשלים 17-20 דקות, עד שהיא רכה ומוכנה. מסננים ושוטפים.
 - 2 | מגררים גס את הגזר ומניחים עם השמן במחבת רחבה. מוסיפים את גרגירי החמוס ומטגנים עד שהגזר מתרכך ומזהיב. מוסיפים את הפירות המיובשים, הערמונים, המלח והפלפל.
 - 3 | מוסיפים את הקינואה. מערבבים ומקפצים היטב עם הגזר, החמוס והפירות היבשים.
 - 4 | מפזרים את גרעיני הרימון לפני ההגשה.
- * | במקום החמוס או הלוביה, אפשר להשתמש בכל קטנית מבושלת אחרת - ואפילו באדמה מקולפת.

- 1 כוס קינואה
- 3 גזרים קלופים
- 2 כפות שמן זית
- 1 כוס גרגירי חמוס / לוביה מבושלים
- ¼ כוס דומדמניות יבשות / צימוקים
- ¼ כוס זֶרְשֶׁכַּ / גולדן ברי / דובדבנים מיובשים / חמוציות
- 100 גרם ערמונים מקולפים
- מלח, פלפל
- גרעינים מרימון שלם (אם רוצים)



פאי רועים



שתי וריאציות על המנה האהובה, שהיא ארוחה מלאה - אחת מושחתת, מבוססת על פירה תפוחי אדמה וטחון מן הצומח (שאפשר גם להכין בבית), והשנייה בריאותית וטעימה לא פחות, עם בטטה ותבשיל עדשים.

אין צורך להוסיף מים! הנוזלים במתכון מגיעים רק מהעגבניות המרוסקות, כדי שהתבשיל יהיה סמיך ויציב ולא ירטיב את הפירה.

לתבנית בגודל 18x23 ס"מ (6 מנות)

- 1 | חותכים את הבצל והגזר לקוביות קטנות ואת הפטריות לרבעים.
- 2 | מזהיבים את הבצל בשמן זית. מוסיפים שום כתוש ואת שאר הירקות והמצרכים. מבשלים לא מכוסה כ-20 דקות.
- 3 | במקביל מבשלים תפוחי אדמה קלופים וחתוכים במי מלח. כשתפוחי האדמה רכים, מסננים, מועכים במזלג או במועך תפוחי אדמה, ומוסיפים שמן ותבלינים. טועמים ומתקנים תיבול.
- 4 | משמנים בנדיבות קדרה או תבנית פיירקס. מעבירים את תבשיל הירקות לתבנית ומניחים מעליו כפות כפות של פירה. מורחים באופן שווה וחורצים עם מזלג דוגמה מלבבת.
- 5 | אופים ב-200°C כ-30 דקות, עד השחמה קלה.

* | לגרסה בריאותית יותר, מחליפים את הטחון מן הצומח ב-¼ כוס עדשים ירוקות, מבשלות 15 דקות ומסוננות, ומוסיפים לתבשיל גם 1 קישוא גדול חתוך לקוביות ו-¼ כרוב חתוך לקוביות. מתבלים באותו אופן. את פירה תפוחי האדמה מחליפים במחית בטטה: מבשלים במי מלח 3 בטטות בינוניות קלופות וחתוכות גס, עד שהן רכות. מסננים, טוחנים בבלנדר מוט, ומוסיפים שמן ותבלינים.

- 1 בצל
- 2 כפות שמן זית
- 1 גזר
- 1 סלסילת פטריות
- 2 שיני שום
- 400 גרם עגבניות מרוסקות
- 3 כפות רוטב סויה
- 2 כוסות טחון מן הצומח (עמוד 227)
- 1 כפית כפריקה
- אורגנו, טימין, מלח, פלפל
- 4 תפוחי אדמה גדולים
- 3 כפות שמן זית
- מלח, פלפל, אגוז מוסקט

פאייה: קדרת אורז, קטניות וירקות



איך אפשר לטבען מנה כה לא טבעונית? כל עוד מגזימים בכוונה בכמות, במגוון ובהבדלי מרקם הירקות, מתקבלת מנה מעניינת שחורגת מ"אורז עם ירקות". את המלח מוסיפים לאורז בשיטה שונה מהרגיל: ממיסים אותו במים שימשו לבישול ויוצקים על האורז והירקות שמעליו כדי לתבל באופן שווה. כך לא צריך לערבב, ונשמר הסידור הנאה של הירקות.

ל-4-5 מנות

- 1 | קוצצים את השום, חוצים את העגבניות ופורסים את הפלפל ואת תחתיות הארטישוק לפרוסות בעובי $\frac{1}{2}$ ס"מ.
- 2 | מערבבים בסיר שטוח את האורז, השמן והתבלינים. משטחים לשכבה אחידה בתחתית הכלי.
- 3 | מפזרים את הקטנית המבושלת ואת כל הירקות על שכבת האורז.
- 4 | מערבבים כוס מים רותחים עם חצי כפית מלח ויוצקים בעדינות מעל. חוזרים על הפעולה עם הכוס השנייה של המים.
- 5 | מרתיחים, מכסים ומנמיכים לאש נמוכה. מבשלים כ-25 דקות. המים אמורים להיספג לגמרי.
- 6 | מניחים סגור מספר דקות ומגישים.

- 1 שן שום
- 5-6 עגבניות שרי
- 1 פלפל צבעוני
- 3-4 תחתיות ארטישוק מופשרות
- 1 כוס אורז בסמטי
- 3 כפות שמן זית
- 1 כפית כורכום
- $\frac{1}{2}$ כפית פפריקה מתוקה
- קורט פפריקה מעושנת
- 2 כוסות גרגירי חומס / שעועית מבשלים
- חופן שעועית ירוקה (אפשר קפואה)
- $\frac{1}{4}$ כוס אפונה (אפשר קפואה)
- 1 כפית מלח
- 2 כוסות מים רותחים

טאג'ין חומס וארטישוק



טאג'ין הוא כלי חרס המשמש לבישול ארוך. מהכלי עצמו, הפכה המילה לשמם של תבשילים האופייניים לו, אך אין כל צורך בטאג'ין כדי להכין את התבשיל הנהדר הזה, בסגנון מרוקאי, שטעמיו בולטים ומרקמיו מפתיעים.

התבלין המאפיין טאג'ין הוא ראס אל חנות, תערובת תבלינים ארומטית שהרכבה משתנה מיצרן ליצרן, אבל אפשר להשתמש בכל תערובת תבלינים אהובה עליכם - החל מתבלין לשווארמה ועד גאראם מסאלה.

ל-2-3 מנות

- 1 | קולפים את הגזר ופורסים אותו. חוצים את תחתיות הארטישוק. חותכים את העגבניות לקוביות גסות.
 - 2 | מערבבים בסיר את השמן ואת התבלינים ומוסיפים את כל שאר המצרכים. מרתיחים, מכסים ומבשלים על אש נמוכה כ-30 דקות.
- * | אין מים במתכון, וזה בכוונה! בעגבניות יש מספיק נוזלים, וכך אנחנו מעניקים טעם במקום לדלל אותו. אם בכל זאת חסרים נוזלים, אפשר להוסיף כ- $\frac{1}{4}$ כוס מים.

- 1 גזר
- 4-5 תחתיות ארטישוק (מופשרות)
- 2 עגבניות
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית ראס אל חנות
- $\frac{1}{2}$ כפית פפריקה חריפה
- 1 כף רסק עגבניות
- $\frac{1}{2}$ כוסות גרגירי חומס מבושלים
- 1 כף זיתים ללא חרצנים
- 3-4 עגבניות מיובשות / שזיפים, או 1 כף חמוציות / צימוקים
- מלח, פלפל



חלב קוקוס מרוכז וממותק



אפשר לקנות מוצר שנקרא "נוזל קוקוס מרוכז וממותק", אבל אם אפשר לצאת להרפתקה מתוקה - למה לא? המתכון לא באמת מסובך, וכך אפשר לשלוט במקור הקוקוס, להימנע ממייצבים ולקבל מוצר טעים יותר. החלב המרוכז והממותק מתאים לכל השימושים. נהוג לאפסן אותו במקפיא, אבל כדאי להכין ממנו מיד מטעמים כמו ממתק קוקוס ורוד או קסטה טבעונית.

לכ־2 כוסות

- 1 | ליטר חלב קוקוס (כ־18% שומן) 500 גרם סוכר
- 2 | 3 כפות (50 גרם) שמן קוקוס נוזלי 2 כפות (20 גרם) קורנפלור ¼ כוס מים
- 1 | בסיר גדול מערבבים את חלב הקוקוס והסוכר. מרתיחים ומבשלים על אש בינונית ללא מכסה. אין צורך לערבב.
- 2 | לאחר כשעה, מוסיפים את שמן הקוקוס ומערבבים. מבשלים 15 דקות.
- 3 | מוהלים את הקורנפלור במים. יוצקים לסיר תוך בחישה רצופה עד שמסמיך. מבשלים כ־2 דקות נוספות.

ממתק קוקוס ורוד נוסטלגי

זהירות: זה טעים, זה מתוק וגם ורוד, זה הכי קוקוס בחלב אימו!

ל־15 יחידות

- 1 | כוס חלב קוקוס מרוכז וממותק 200 גרם שבבי קוקוס 4-3 כפות שבבי קוקוס לציפוי צבע מאכל ורוד (אם רוצים)
- 1 | מחממים בסיר את החלב המרוכז. מוסיפים את שבבי הקוקוס ומערבבים היטב עד שהתערובת מסמיכה ונפרדת מדפנות הסיר. מצננים במקרר כ־10 דקות, עד שהעיסה מתייצבת.
- 2 | מערבבים בצלחת שטוחה את הקוקוס לציפוי עם צבע המאכל הוורוד.
- 3 | על גבי משטח עבודה, יוצרים גליל הדוק מבצק הקוקוס. חותכים למקטעים באורך 4 ס"מ ומגלגלים בקוקוס הוורוד.

* | אני משתמשת באבקת סלק כצבע מאכל טבעי. כדי להמס את האבקה, אני מלחלחת את הקוקוס בכמה טיפות מים ומערבבת את האבקה לתוכו. אפשר גם להשתמש במעט מיץ סלק מסלק חי מגורר, או לצפות בקוקוס לא צבוע.

קסטה טבעונית

חלב קוקוס מרוכז אינו קופא, ואפשר להכין איתו גלידה ביתית נהדרת. הגלידה במתכון היא גלידת וניל בסיסית; אפשר להכין גלידות בטעמים שונים אם מוסיפים שוקולד מומס, מחית פיסטוק, שברי עוגיות או כל תוספת אחרת.

ל־12 קסטות

- 1 | 250 מ"ל חלב קוקוס (כ־18% שומן), קר מהמקרר 3 כפות אינסטנט פודינג וניל 1 גבינת סויה בטעם טבעי 1 כוס חלב קוקוס מרוכז וממותק 24 ביסקוויטים (מכל סוג)
- 1 | מכינים את הגלידה: מקציפים את קרם הקוקוס עם האינסטנט פודינג עד שהוא מסמיך מעט. מוסיפים את הגבינה ואת החלב המרוכז וממשיכים להקציף עד שמסמיך. מקפאים 2-4 שעות, עד שהגלידה מתייצבת חלקית.
- 2 | בתבנית גדולה מסדרים 12 ביסקוויטים. מניחים את הגלידה על הביסקוויטים בצורה שווה. מסדרים את 12 הביסקוויטים הנותרים בדיוק מעל הביסקוויטים שבשכבה התחתונה, ומקפיאים.
- 3 | לאחר שהגלידה קפאה לחלוטין, חותכים בין הביסקוויטים ליצירת 12 קסטות.

גלידה

מעדן שוקולד



לסיום שוקולדי מאוד של ארוחה, לי מספיק ספלון קטן ומרוכז של קרם שוקולד. אם מעדיפים מרקם מוקצף וטעם עדין יותר, אפשר גם להכין מוס.

ל־4 כוסיות מעדן / 6 קעריות מוס

- 1 | 250 מ"ל חלב קוקוס (כ־18% שומן) 3 כפות סוכר / ממתיק אחר 100 גרם שוקולד 1 כף קורנפלור ¼ כוס מים ½ כפית תמצית וניל קורט מלח
- 2 | מניחים בסיר קטן את חלב הקוקוס, הסוכר והשוקולד, ומחממים תוך כדי טריפה עד שהשוקולד נמס והתערובת הומוגנית.
- 3 | בקערה נפרדת, מערבבים את הקורנפלור והמים.
- 4 | מוסיפים את תערובת הקורנפלור, את תמצית הונויל ואת המלח לגנאש השוקולד. מרתיחים בעדינות תוך כדי טריפה כ־2 דקות, עד שהמעדן מסמיך.
- 5 | אם מכינים מעדן, יוצקים לכוסיות הגשה ומקררים.
- 6 | אם מכינים מוס, מקררים את מעדן השוקולד בקערת ערבוב. מקציפים חלב קוקוס עד שמתקבלת קצפת. מקפלים את הקצפת בהדרגה לתוך מעדן השוקולד. אפשר להקציף שנית. מחלקים לקעריות הגשה ומקררים.

למוס: עוד 250 מ"ל חלב קוקוס (כ־22% שומן), מקורר 3 ימים לפחות



טבעוני, פשוט וטעים. לא בקשות מסובכות, נכון?

זוהי מהותו של הספר שבידיכם. לפני שש שנים יצא לאור ספרי הראשון, "בישול טבעוני ישראלי", שכלל כמאתיים מתכונים ונמכר באלפי עותקים. כעת אני מזמינה אתכם להצטרף אליי לעוד מאתיים מתכונים, פשוטים להכנה וטעימים-טעימים, שיהיו לכם להשראה במטבח.

גם הספר הזה לא יצבור אבק על המדף אלא יהיה פתוח על השיש במטבח, עם סימניות במתכונים אהובים שחוזרים אליהם שוב ושוב, ועמודים מוכתמים משימוש.

תמצאו בספר מתכונים לארוחות משפחתיות ולסעודות חג, תבשילי "הכול בסיר אחד" שמוכנים ברגע, מדריכים להרכבת הסלט המושלם, מאכלי עדות שייקחו אתכם למסע חקר קולינרי רב-תרבותי, מתכונים עם ובלי גלוטן, ועוד - כולם נוסו ונבדקו במאות מטבחים.

גלי לופו אלטרץ

מורה לבישול טבעוני, מתכונאית ומחברת ספרי בישול

ISBN 978-965-7704-22-6



9 789657 704226



הוצאת זרש

מחיר מומלץ: 139 ₪

