

טבעונות בקלות

נטלי אביב

חוקרת מתכונים לפסח

אביב 2020

The background features a light green gradient. A large, semi-transparent circle is centered on the page. Inside this circle is a smaller, solid light green circle. The text is centered within the solid circle.

מנות ראשונות ותוספות

גפילטע בציר ים

גפילטע בציר ים טבעוני. קציצות רכות ועסיסיות, מתקתקות עם טעם של ים. הציר עשיר בירקות וטעמים נהדרים. מתכון מסורתי עם טוויסט טבעוני וב־ריא.

ניתן להשתמש בציר המרק ולאכול אותו כמרק צח או להוסיף לו אטריות. שתי מנות במחיר אחד!

5-6 מנות

המרכיבים:

לציר הים:

- 3 ליטר מים
- 2 כרישות
- 5 גזרים קטנים
- 4 גבעולי סלרי עם העלים
- 4 שורשי בצל ירוק
- 4 שיני שום עם הקליפה
- 2 גבעולי רוזמרין טרי
- 1 כף פלפל אנגלי שלם
- 6 עלי דפנה
- 1 כף מלח ים אטלנטי
- 1 כף אצות ווקאמה מיובשות
- 2 אצות קומבו מיובשות
- 1 כפית תבלין טוגראשי יפני (אופציונלי)
- 1 כף מייפל

הוראות ההכנה:

1. מכניסים לסיר עמוק את כל המרכיבים.
2. מביאים לרתיחה ולאחר הרתיחה, מנמיכים לאש בינונית-נמוכה ומבשלים למשך כשעתיים, עד שכל הירקות מתרככים לחלוטין.

לקציצות הגפילטע:

- (כ-13 קציצות)
- 300 גר' טופו
- 2 כפות קמח שקדים
- 3 שיני שום
- 1/2 כפית טוגראשי
- 1 כף אצות ווקאמה מיובשות
- 1 כפית מלח הימלאיה ורוד
- קמצוץ פלפל שחור



הוראות ההכנה:

1. מעבדים במעבד המזון את כל מרכיבי הקציצות עד לקבלת כדור טופו שכמעט ניתק מדפנות קערת המעבד.
2. יוצרים קציצות בצורת גפילטע, מסדרים בתבנית תנור מרופדת בנייר אפייה ומב־רישים כל קציצה במעט שמן זית.
3. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-20 דק', עד שהקציצות מזהיבות. כשמוציאים את הקציצות מהתנור, מניחים להן להתקרר לחלוטין, עד שהציר מוכן.
4. כאשר ציר הים מוכן, מסננים את הירקות, חותכים את הגזרים לעיגולים ומוסיפים את הקציצות הקרות לציר. נותנים להן להתחמם למשך כ-10 דק', על אש בינונית נמוכה, עד שהן מתנפחות מעט.
5. מסננים את הקציצות, מסדרים בצלחת הגשה, מניחים מעל כל קציצת גפילטע עיגול גזר ומוזגים מעט מהציר מעל.



פטה כבד

כשהמסורת פוגשת את הטבעונות, מגלים עולם של אוכל נהדר, מגוון, צבעוני ועשיר בטעמים. פטה כבד ללא כבד, נראה ומריח כמו הדבר האמיתי, רק הרבה יותר בריא ועם ערכים תזונתיים מעולים. ההגשה עושה את כל ה-"שואו", הופכים את הפטה על גבי צלחת ומגישים עם חזרת.

המרכיבים:

- 1 כוס אגוזי מלך
- 1 בצל סגול קצוץ
- 2 שיני שום קצוצות
- 400 גר' פטריות שמפיניון, פרוסות
- 100 גר' פטריות שיטאקה טריות, פרוסות
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- 1 כף סויה תמרי (ניתן לקנות כשל"פ, או להחליף בקוקונט אמינוס)
- חופן עלי רוזמרין טריים
- 1 כף מייפל

הוראות ההכנה:

1. קולים את האגוזים במחבת יבשה עד שמריחים את הארומה שלהם והם מתחילים להחליף צבע.
2. מזהיבים במעט שמן זית את הבצל והשום למשך מספר שניות, ומוסיפים את הפטריות. ממליחים כדי לסייע לפטריות להגיר נוזלים, ולאחר מספר דקות, מתבלים בפלפל שחור וסויה. מטגנים עד שהפטריות מצטמקות.
3. מעבירים את כל המרכיבים לקערת מעבד המזון, וטוחנים עד לקבלת ממרח חלק.
4. מעבירים לקערה עגולה, והופכים על צלחת הגשה.

לביבות זוקיני וכרישה

לביבות זה טעם של בית, טעם של ילדות, אוכלים אותן בכל חג, והן יכיר לות להיות קלילות, עשירות בירקות, ויטמינים ומינרלים, וללא ביצים כלל. פירה כרישה מתקתק וטעים, שהולך נהדר עם הזוקיני המרענן הוא השי לוב המוצלח ביותר ללביבות עסיסיות, רכות וטעימות. אפשר לטגן אותן או לאפות אותן, והתוצאה נהדרת כך או כך.

המרכיבים:

- 2 כרישות בינוניות
- 1 זוקיני גדול
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/2 כפית מלח (או לפי הטעם)
- 1/4 כוס גדושה עשבי תיבול (שמיר ונענע)
- 4 כפות קמח חומס
- 3 כפות מים

הוראות ההכנה:

- קוצצים את הכרישה, שוטפים ומסננים היטב משאריות אדמה.
- מעבירים לסיר ומוזגים מים עד כדי כיסוי.
- מביאים לרתיחה ולאחר מכן מבשלים על אש בינונית למשך כ-30 דק', עד לקבלת פירה כרישה יבש לחלוטין מנוזלים.
- מגוררים זוקיני גס על פומפייה, וסוחטים באמצעות בד טטרה/מגבת מעודף נוזלים. לסחוט היטב עד שהזוקיני מגיר את כל הנוזלים.
- בקערה אחת, מערבבים יחד את כל המרכיבים, מלבד המים, ומוסיפים בהדרגה 2-3 כפות מים, עד לקבלת תערובת אחידה ודביקה שהיא לא נוזלית מידי ולא יבשה מידי. במידה והתערובת נוזלית יש להוסיף קמח חומס, במידה ויבשה, יש להוסיף מים עד לקבלת המרקם הרצוי.
- מחממים 2 כפות שמן זית במחבת, ועורמים באמצעות כף לביבות שפוחסים מעט. מטגנים במשך כדקה מצד אחד והופכים לצד השני, שם מטגנים גם למשך כדקה.
- במידת הצורך, יש להוסיף שמן למחבת במהלך הטיגון. מוציאים לנייר סופג להסרת עודפי השמן.

הצעת הגשה: לצד חומס וצי'פס בטטה.

*ניתן לאפות את הלביבות בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות, כ-25-30 דק', לאחר הברשת כל לביבה בשמן.



פטריות פורטובלו ממולאות בתרד וגבינשיו

סטייק פטריות טעים ועסיסי במילוי תרד וגבינשיו מותכת כמו מוצרלה. מנה ראשונה חגיגית ומושלמת, שהיא פשוט מעדן לאוהבי הפטריות.

המרכיבים:

6-8 פטריות "סטייק" פורטובלו

למילוי:

רגלי הפטריות

200 גר' בייבי תרד

1/2 בצל

2 שיני שום

1 כפית תערובת תבלינים איטלקית

מלח ופלפל שחור לפי הטעם

הוראות ההכנה:

1. מסירים את רגלי הפטריות, ובאמצעות כפית גם את תוכן הפטריות (החלק השחור).
2. מניחים בתבנית, מברישים בשמן זית ומתבלים במחצית מתערובת התבלינים, מלח ופלפל לפי הטעם.
3. אופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות במצב גריל למשך כ-10-15 דק', עד להזהבה ועד שלא נותרים נוזלים.
4. בינתיים מכינים את המילוי: קוצצים דק את הבצל, השום ורגלי הפטריות. מחממים שמן זית במחבת ומזהיבים אותם למשך כשתי דקות.
5. קוצצים את התרד וגם אותו מוסיפים למחבת. מבשלים למשך כ-5-7 דק', עד שהתרד מוריד מנפחו.

גבינשיו:

200 גר' קשיו (קלוי במחבת או מבושל במים רותחים למשך 15 דק')

200 מ"ל חלב צמחי

2 כפות פתיתי שמרי בירה יבשים (ניתן לרכוש כשל"פ או לוותר)

1 כפית מלח (או לפי הטעם)

1 כף מיץ לימון

6 כפות עמילן טפיוקה



הוראות ההכנה:

טוחנים את כל מרכיבי הגבינה בבלנדר עד לקבלת משחה חלקה.

מרכיבים את המנה:

1. כשהפטריות יוצאות מהתנור, ממלאים כל אחת בכף גדושה מתערבות התרד, ומוזגים מעל כף גבינת קשיו.
2. אופים בתנור במצב גריל למשך כ-5 דק', עד להזהבה.



כרובית שלמה בתנור ברוטב טיקה מסאלה

המרכיבים:

- 1 ראש כרובית תבלינים:
- 1 כפית: פפריקה, כוסברה יבשה טחונה, גראם מסאלה, צילי, אבקת שום, מלח
- 1/2 כפית: ג'ינג'ר יבש, פלפל שחור
- 3 כפות רסק עגבניות
- 500 מ"ל קרם קוקוס
- מעט שמן קוקוס/שמן זית לטיגון
- 2 שיני שום כתושות
- 1 כפית זרעי כמון שלמים

הוראות ההכנה:

1. מחממים תנור ל-220 מעלות על מצב גריל-טורבו.
2. מרתיחים את הכרובית במי מלח למשך כ-3 דק'.
3. בינתיים מכינים את משחת הטיקה מסאלה: מערבבים יחד את כל התבלינים, ומעבירים לקערה נפרדת מחצית מהתערובת, מחצית מרסק העגבניות ו-2 כפות גדוד שות קרם קוקוס קשה (מקרטון קרם קוקוס שהונח לפני כן במקרר ללילה/במקפיא למשך כ-30 דק' והופשר מעט).
4. מעבירים את הכרובית לתבנית תנור ומברישים אותה במשחת הטיקה מסאלה. צולים למשך כ-20 דק', עד להזהבה.
5. בינתיים, מכינים את רוטב הטיקה מסאלה: מחממים שמן קוקוס במחבת, מטגנים שום וזרעי כמון למספר שניות, על אש בינונית-גבוהה (בזהירות שלא לשרוף), מוסיפים את מחצית תערובת התבלינים ומוזגים את קרם הקוקוס הנותר. מצמצמים את הרוטב למשך כ-20 דק' על אש בינונית-נמוכה.
6. כשהכרובית יוצאת מהתנור, מוזגים את רוטב הטיקה מסאלה ומחזירים את הכרובית לצלייה נוספת בחום של 220 מעלות במצב גריל, למשך כ-5 דק'.
7. כשהכרובית מוכנה, מוזגים שוב מהרוטב שהצטבר בתבנית, מקשטים בכוסברה טרייה, צילי אדום פרוס ופרוסות ליים.

לחמניות בייס ללא גלוטן

מי אמר שלא ניתן לאכול לחם בפסח? אז מי ששומר כשרות (וגם מי שלא) יכול ליהנות מלחמניות בייס קטנות וחמודות ללא גלוטן. הלחמניות האלה נהדרות, ניתן לאכול אותן לצד מרק או למרוח בממרח טעים. אני מכינה אותן מקמח אמרנט שעשיר בערכים תזונתיים נהדרים, אך ניתן להכין אותן מקמח טף או קמח ללא גלוטן רב תכליתי אחר.

המרכיבים:

- 1 ו-1/4 כוסות קמח ללא גלוטן (השתמשתי בקמח אמרנט)
- 3/4 כוס קמח שקדים
- 1/2 כוס עמילן טפיוקה
- 2 כפות פשתן טחון
- 2 כפות זרעי צ'יה
- 2 כפיות אבקת אפייה
- 1/4 כפית אבקת סודה לשתייה
- 1 כפית מלח
- 2 כפיות גדושות תבלין מיקס עשבי תיבול איטלקיים (ניתן להחליף ברוזמרין, אורגנו או בזילי-קום יבש)
- 2 כפות שמן צמחי
- כף חומץ תפוחים
- 1 כוס חלב סויה
- *לקישוט: גרעיני חמניה/ שומשום שחור/ פרג

הוראות ההכנה:

1. טורפים יחד את החומרים הרטובים עד שמתחילים לראות בועיות אוויר, מה שעוזר לאוויריות של הלחמניות. מניחים בצד.
2. בקערה נפרדת מערבבים יחד את החומרים היבשים, יוצרים גומה במרכז ומוזגים פנימה את הרטובים. מערבבים היטב עד לקבלת בצק אחיד, נעזרים בידיים נקיות ולאחר מכן מקררים את התערובת במקרר למשך כרבע שעה, עד שהנוזלים נספחים והתערובת מתגבשת.
3. מוציאים את התערובת מהמקרר, מחלקים את הבצק באמצעות ידיים משומנות קלות ל-8 חתיכות שוות. יוצרים כדור מכל פיסת בצק, ומניחים בתבנית תנור מרופדת בנייר אפייה.
4. מברישים כל לחמניה במעט שמן ומקשטים בתוספות שאוהבים. מועכים מעט כל כדור בצק ומחדקים את התוספת.
5. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-25 דק', עד להזהבה.
6. מניחים להתקרר לטמפרטורת החדר. שומרים במקום מוצל ויבש (כמו לחם), וכמובן שאפ' שר גם להקפיא.



סלט אוליביה

הסלט הקלאסי בכל ארוחה חגיגית. סלט "מיונז" טבעוני, עשיר בירקות וטעים כל כך.

ניתן "להבריא" את הסלט על ידי שימוש בממרח אבוקדו במקום מיונז טבעוני, או להשתמש במיונז סויה קלאסי וטעים שניתן להכין לבד.

המרכיבים:

- 3-4 תפוח"א אדמה קטנים, חתוכים לקוביות, מבושלים
- 2-3 גזרים קטנים, חתוכים לקוביות, מבושלים
- 1 ו-1/2 כוסות אפונה ירוקה, קפואה, מושרית למשך כ-5 דק' במים רותחים
- 5 מלפפונים בחומץ, חתוכים לקוביות
- 1/2 עד 3/4 כוס מיונז טבעוני
- 150 גר' טופו במרקם רך, מפורר
- 1 כפית מלח (או לפי הטעם)
- 1/2 כפית מלח הודי שחור (או לפי הטעם)
- פלפל שחור
- 1 כף ממיץ המלפפונים שבצנצנת/ חומץ תפוחים או לימון

הוראות ההכנה:

1. חותכים את הירקות בגודל אחיד.
2. מערבבים את כל המרכיבים בקערה גדולה ושומרים בקופסה אטומה במקרר.

מיונז טבעוני:

המרכיבים:

- 1/2 כוס חלב סויה ללא סוכר
- 1/8 כפית חרדל דיז'ון חלק
- 1 כפית מיץ מלימון סחוט
- 1 כפית חומץ תפוחים אורגני
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית אגבה
- 1 כוס שמן צמחי (קנולה/זרעי ענבים)



הוראות ההכנה:

1. מערבלים בבלנדר את כל המרכיבים מלבד השמן.
2. מוסיפים את השמן בזריף קטן ומוזגים בהדרגה למשך כ-3 דק', עד שהתערובת הופכת לקרמית וסמיכה.
3. מעבירים לצנצנת ושומרים במקרר למשך כשבוע.



מצה כרי

תערובת תבלינים לפיצה: מלח ופלפל שחור לפי הטעם, 1/4 כפית כורכום, 1 כפית בזיליקום, 1/2 כפית שום גבישי ו-1/4 כפית צילי.

הוראות ההכנה:

1. מרטיבים מצה מתחת לברז עם מים זורמים למשך כדקה ומניחים בצד.
2. מערבבים יחד את החומרים היבשים, הקמחים, התבלינים ושמרי הבירה.
3. מוזגים את המים ומחית העגבניות וטורפים היטב.
4. מוסיפים פנימה את התוספות: הגבינה הטבעונית והזיתים.
5. שוברים את המצה לחתיכות גדולות/קטנות כרצונכם, ומערבבים היטב באמצעות כף.
6. מחממים שמן זית במחבת רחבה ומוזגים את תערובת המצה בריי.
7. מטגנים למשך כשתי דקות מכל צד, ולבסוף מורחים את החביתה במעט מחית עגבניות ומוסיפים גבינה טבעונית וזיתים.

ההיילייט של פסח מבחינתי. עם זאת שאנחנו לא שומרים כשרות בבית, תמיד יש לנו חבילה אחת של מצות בפסח רק כדי להכין מצה-בריי. זאת המנה שאני הכי אוהבת לאכול בפסח וזה ישר מחזיר אותי לילדות. מצה, "ביצה" - לא צריך יותר מזה. אבל אם רוצים לגוון טיפה, אפשר להכין מצה בריי בטעם פיצה, טעימה ומיוחדת, שאני בטוחה שגם ילדים ממש יאהבו.

המרכיבים:

- 2 כפות קמח חומס
- 2 כפות קמח עדשים
- 1/3 כוס + שלוש כפות מים
- 1 מצה

עבור תוספות הפיצה:

- 1 כף פתיתי שמרי בירה יבשים (לא חובה, אך ניתן למצוא כשל"פ)
- חופן גבינה טבעונית מגורדת
- 1 כף מחית/רוטב עגבניות
- 2 כפות זיתי קלמטה/זיתים לבחירה/תוספת אחרת לבחירה

The background features a light green gradient. A large, semi-transparent circle is centered on the page. Inside this circle is a smaller, solid light green circle. The text "מנות עיקריות" is centered within the solid circle.

מנות עיקריות



קארי קציצות טאפו וקטטה הודי

המנה שהפכה להיות קבועה אצלנו בחגים. תבשיל קארי בטעמים הודיים, עם רוטב עשיר של עגבניות וקרום קוקוס, וקציצות בשרניות ורכות עם תוספת קטנה ומפתיעה, מלאות בטעמים עזים וערכים טובים. מבשלים אורז מלא או קינואה כתוספת, ואתם מסודרים.

4-5 מנות

המרכיבים: לקציצות (כ-15)

300 גר' טופו

1 בטטה אפויה (1 כוס של תוכן הבטטה)

2 כפות אגוזי קשיו

2 כפות קמח עדשים אדומות

1/2 כפית מהבאים: קארי, שום גבישי ובצל

יבש

1/4 כפית מהבאים: כורכום, כמון, כוסברה

יבשה ופלפל שחור

1 כפית מלח (או לפי הטעם)

הוראות ההכנה:

1. טוחנים את הקשיו במעבד המזון.

2. מוסיפים פנימה את הטופו והבטטה וטוחנים גס.

3. מוסיפים את יתר המרכיבים - ומעבדים עד לקבלת עיסה שמתגבשת היטב.

4. יוצרים קציצות בגודל פינג-פונג ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-25-30 דק', עד להזהבה.

לרוטב

2 כפיות ג'ינג'ר קצוץ

1 שן שום כתוש

1/2 פלפל צ'ילי אדום קצוץ

1 כף מהבאים: זרעי כמון שלמים ותבלין קארי הודי

1 כפית מהבאים: שום גבישי, בצל יבש וגראם

מסאלה

1/4 כפית מהבאים: פלפל שחור, כוסברה

יבשה, וכורכום

1 כפית מלח (או לפי הטעם)

750 מ"ל מחית עגבניות/ עגבניות מרוסקות

200 מ"ל קרם קוקוס (1/2 קופסת שימורים)

הוראות ההכנה:

1. מחממים מעט שמן קוקוס בסיר רחב, מזהיבים זרעי כמון, ג'ינג'ר, צ'ילי ושום למשך מספר שניות.

2. מוזהבים פנימה את מחית העגבניות, כ-400 מ"ל מים (ניתן למזוג לבקבוק מחית העגבניות כדי להשתמש בשאריות העגבניות שבבקבוק) וקרם הקוקוס. מבשלים למשך כ-25 דק' על אש בינונית נמוכה.

3. כשהקציצות מוכנות, מסדרים אותן בסיר. מקשטים בכוסברה טרייה קצוצה ועגבניות שרי חצויות. ממשיכים לבשל למשך מספר דקות כדי שהקציצות יתחממו ברוטב.

קציצות עדשים וירקות על מצה פירה כתום

קציצות עדשים הן בין הקציצות הטבעוניות הכי טובות שתוכלו להכין. הן עשירות בחלבון, יש להן מרקם בשרני מושלם, בשילוב תבלינים איטלקיים וירקות, על מצע של פירה כתום - יש לכם ארוחת חג שלמה בצלחת אחת.

המרכיבים:

לקציצות:

(כ-20-15 קציצות)

- 2 כוסות עדשים ירקות (הכמות לאחר בישול "אל-דנטה")
- 2 גזרים קטנים מגוררים גס, סחוטים ממץ (אפשר להשתמש בגזר אחד וזוקיני אחד)
- 1/2 כוס עשבי תיבול - סלרי ופטרוזיליה
- 1 כף רסק עגבניות
- 1 שן שום
- 2 כפות תבלין מיקס איטלקי, או לחילופין תערובת של רוזמרין, טימין, בזיליקום ואורגנו יבשים.
- 1/2 כפית אבקת בצל
- 1/2 כפית שום גבישי
- 2 כפיות מלח (או לפי הטעם)
- 1/2 פלפל שחור
- 2 כפות חלב שקדים
- 1/2 כוס קמח עדשים

הוראות ההכנה:

1. תחילה טוחנים גס את העדשים במעבד המזון.
2. מוסיפים את יתר המרכיבים וטוחנים היטב.
3. יוצרים קציצות ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-20-25 דק', עד שהקציצות מתייבבות ומזהיבות.

לפירה:

- 4 תפוח"א
- 1 בטטה גדולה
- 1/2 כוס תחליף חלב
- 2 כפות פתיתי שמרי בירה יבשים (לא חובה, ניתן למצוא כשל"פ)
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הוראות ההכנה:

1. חותכים את תפוחי האדמה והבטטה לקוביות. מבשלים במים רותחים למשך כ-20 דק'.
2. בתום זמן הבישול, מסננים את תפוחי האדמה, מוסיפים תוך כדי חימום עדין את תחליף החלב, שמרי הבירה והתבלינים ומועכים באמצעות מועך לתפוח"א/מוט בלנדר עד לקבלת מרקם חלק.



לרוטב העגבניות והאפונה:

- 1 בצל סגול
- 2 גבעולי סלרי
- 2 שיני שום
- 1 כף רסק עגבניות
- 2 כפות תבלין מיקס איטלקי (או תחליף כפי שרשום בתערובת הקציצות)
- 1/2 כפית אבקת בצל
- 1/2 כפית שום גבישי
- 1 כפית מלח
- קמצוץ פלפל שחור
- 750 גר' עגבניות חתוכות (מקופסה/קרטון)
- 1 כוס ציר ירקות (מכילים מים חמים + אבקת מרק ירקות אורגנית, ניתן להשתמש במים במקום)
- 1 ו-1/2 כוסות אפונה קפואה

הוראות ההכנה:

1. מטגנים את הירקות בסיר עם מעט שמן/ללא שמן, ומוסיפים מעט מלח כדי לעזור לירקות להתרכך ולהגיר נוזלים.
2. מוסיפים רסק עגבניות, מערבבים היטב ומוזגים פנימה עגבניות חתוכות וציר ירקות.
3. מוסיפים את התבלינים, מערבבים היטב ומבשלים על אש בינונית נמוכה למשך כ-20 דק', עד שהקציצות ותפוחי האדמה מוכנים.
4. מוסיפים פנימה את הקציצות האפיות, מכסים ברוטב ומבשלים למשך כ-7 דק' נוספות, כדי שהקציצות יספגו את כל הטעמים.
5. מגישים על מצע הפירה הכתום.



צלי טופו ערמונים ותפוחי אדמה עם קייל

צלי טופו, ערמונים, תפוחי אדמה וקייל פריך - ברוטב חרדל סויה וסילאן. מנה משפחתית, חגיגית, פשוטה וטעימה, לא מצריכה הרבה מרכיבים, מזינה ומלאה בערכים טובים. הטופו העסיסי מקבל טעמים נהדרים מהמרינדה, והקייל הופך להיות קריספי בתנור. שילוב מושלם של מרקמים, צבעים וטעמים.

2-3 מנות

המרכיבים:

300 גר' טופו במרקם קשה
2 כפות שמן זית
3 כפות סויה תמרי (ניתן למצוא כשל"פ)
2 כפות סילאן טבעי
2 כפיות חרדל דיז'ון
מלח ופלפל שחור לפי הטעם

2 תפוח"א
100 גר' ערמונים בואקום
1 בצל גדול
3 כוסות קייל מסולסל (1/2 חבילה)

הוראות ההכנה:

1. מייבשים את הטופו מנוזלים מיותרים. מחוררים אותו באמצעות מזלג וכן יוצרים משני צדדים צורה של שתי וערב באמצעות סכין.
2. מערבבים את מרכיבי המרינדה (שמן זית, סויה תמרי, סילאן, חרדל, מלח ופלפל שחור) בקופסה גדולה. מניחים את הטופו בקופסה ומכסים אותו היטב ברוטב.
3. משרים אותו לפחות למשך שעהיים במקרר, רצוי למשך הלילה.
4. חותכים את תפוחי האדמה לקוביות קטנות, ומבשלים במים רותחים למשך כ-20 דק', עד שהם חצי רכים. מסננים.
5. פורסים את הבצל לרצועות, ומניחים בתבנית גדולה, יחד עם הערמונים ותפוחי האדמה.
6. מחממים תנור ל-180 מעלות
7. לאחר השריית הטופו במרינדה, צורבים אותו במחבת יבשה על אש בינונית גבוהה למשך כחצי דקה מכל הצדדים.
8. את הנוזלים שנותרו מההשרייה מוזגים על גבי הירקות שבתבנית ומערבבים היטב.
9. עושים מקום במרכז התבנית ומניחים את הטופו הצרוב. אופים למשך כ-30 דק'.
10. מוציאים את התבנית מהתנור, מוסיפים את הקייל ומערבבים היטב. מחזירים לאפייה למשך כ-10 דק', עד שהירקות רכים והקייל פריך.
11. פורסים את הטופו, מניחים אותו במרכז התבנית על גבי הירקות ומגישים חם.

פאי רועים בטטה ושעועית לימה

פאי רועים בטטה ושעועית לימה, ארוחה שלמה בתבנית אחת. השכבה העליונה של פירה הבטטה הופכת להיות קריספית בתנור, ולמטה נשאר נמוחה וקרמית. המלית של הפאי פשוטה וטעימה - תערובת של שעועית ופטריות בשרניות. מדובר על ארוחה מזינה, מלאה בסיבים תזונתיים וערכים טובים, שהפכה להיות הפייבוריטית לארוחות סוף שבוע וחגים.

4-5 מנות

המרכיבים:

פירה בטטה

2 בטטות (800 גר')
חלב סויה
מלח ופלפל שחור

הוראות ההכנה:

1. מקלפים את הבטטות וחותכים אותן לקוביות קטנות.
2. מניחים בסיר עם מים. מבשלים אותן למשך כ-25 דק' עד לריכוך מוחלט.
3. מסננים, ומחזירים לסיר. מוסיפים תוך כדי חימום על אש נמוכה מעט חלב צמחי (2 כפות לערך), ומלח ופלפל שחור לפי הטעם. מועכים היטב לכדי פירה.

תבשיל שעועית (מלית הפאי)

1 בצל

1 שן שום

240 גר' שעועית אדומה מבושלת

240 גר' שעועית לימה לבנה מבושלת

100 גר' פטריות שיטאקה טריות

400 גר' עגבניות מרוסקות

1 כפית רסק עגבניות

1 כפית מייפל

מלח ופלפל שחור לפי הטעם

1 כפית פפריקה מעושנת

הוראות ההכנה:

1. קוצצים דק בצל אחד ושן שום אחת.
2. מחממים שמן זית בסיר רחב, ומטגנים את הבצל והשום עד שהופכים להיות חצי שקופים.
3. קוצצים את פטריות השיטאקה ומוסיפים אותן לסיר עם הבצל. מטגנים אותן למשך כחצי דקה.



4. מוסיפים את התבלינים ומטגנים עד שמתחילים להריח את הפפריקה.
5. מוסיפים את השעועית, מערבבים ומעט מועכים את שעועית הלימה באמצעות גב הכף. מוסיפים רסק עגבניות ומייפל, ומוזגים פנימה עגבניות מרוסקות. מערבבים היטב ומניחים להתבשל על אש בינונית נמוכה למשך כ-25 דק'.

מרכיבים את הפאי:

מחממים תנור ל-200 מעלות.

1. כשמלית השעועית מוכנה, מעבירים את התבשיל לתבנית, ומשטחים אותה היטב.
2. מניחים מעל תלוליות של פירה הבטטה, וגם אותו משטחים. יוצרים דוגמה באמצע עות מזלג.
3. מזלפים מעל שמן זית בנדיבות, ומתבלים בטימין יבש.
4. אופים בתנור למשך כ-20 דק', ובחמש דק' האחרונות מעבירים את התנור למצב גריל כדי להשחים את הפירה.



סירות דלורית במילוי קינואה וירקות

מנה קלילה וטעימה עם קינואה, ירקות אגוזים ופירות יבשים. דלורית היא ירק מעולה, היא עשירה בסיבים תזונתיים ודלה בפחמימות, ומלאה בויטמינים ומינרלים שונים. יש משהו מאוד חגיגי ויפה בסירות דלורית ממולאות שמוגשות עם הרבה צבע במרכז השולחן. היא מתפקדת כקערה שמכילה את התוכן שלה עצמה בתוספת המילוי, מה שעושה את חווית האכילה לכייפית במיוחד.

המרכיבים:

1 דלורית
מלח ופלפל שחור לפי הטעם
1 כפית רוזמרין
1 כפית טימין

למלית הקינואה והירקות:

1 כוס קינואה אדומה/לבנה/שחורה
1 גזר קצוץ

1 זוקיני קצוץ
1 בצל קצוץ
1/2 כוס חמוציות
1/2 כפית מהבאים: שום גבישי, פפריקה, קארי
מלח לפי הטעם
פלפל שחור גרוס לפי הטעם
1/8 כפית פלפל שחור
2 כוסות מים

הוראות ההכנה:

מחממים תנור ל-200 מעלות

1. חוצים את הדלורית לאורכה בזהירות. מוציאים את הגרעינים מהדלורית (ניתן לש- מור, לייבש ולקלות בתנור), מזלפים שן זית ומתבלים במלח, פלפל שחור, רוזמרין וטימין ואופים בתנור למשך כ-45 דק'.
2. שוטפים ומסננים את הקינואה. מעבירים לסיר יחד עם יתר המרכיבים. מביאים לרתיחה ולאחר הרתיחה מנמיכים את האש לבינונית-נמוכה, מבשלים למשך 25 דק'.
3. סוגרים את האש ומשאירים את הסיר מכוסה למשך 10 דק' נוספות.
4. מוציאים את התוכן של הדלורית, מערבבים יחד עם הקינואה ומסדרים את המלית בחז- רה בדלורית.
5. מחזיריפ לתנור על 200 מעלות למשך 10 דק'.
6. אופציות לתוספות מעל: אגוזי מלך, בצל ירוק ועוד חמוציות.



חריימה

חריימה טופו בטעם ים. לא משנה כמה פעמים אני אכין את המנה הזאת בחגים, תמיד אנשים יופתעו מכמה שהיא טעימה יותר מהמקור. קציצות עסיסיות עם טעם של ים, ברוטב אדום חריף קלאסי שמכינים ממרכיבים טריים - שילוב של טעמים עזים ומרכיבים נהדרים יוצרים את המנה החגיגית המושלמת. אם אתם לא אוהבים חריף, אפשר להכין ללא חריף כלל ועדיין מובטחת לכם חוויה נהדרת.

המרכיבים: לקציצות

(כ-15 קציצות)
300 גר' טופו במרקם קשה
1/2 צרור פטרוזיליה
1/2 צרור כוסברה
3 שיני שום
כף מיץ לימון
1 כף אצות ווקאמה מיובשות

2 כפות קמח אורז מלא/קמח ללא גלוטן אחר
1 כפית מלח (או לפי הטעם)
1/4 כפית פלפל שחור
1 כפית פפריקה מתוקה
1 כפית פפריקה חריפה (ניתן לוותר)
1 כפית כורכום

הוראות ההכנה:

1. טוחנים את כל המרכיבים יחד במעבד המזון.
2. יוצרים קציצות פחוסות, ומסדרים בתבנית מרופדת בנייר אפייה.
3. מברישים כל קציצה במעט שמן זית ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-20-25 דק' עד להזהבה.
4. כאשר הקציצות יוצאות מהתנור הן עדיין רכות. יש להניח להן להתקרר ולהתייבש לחלוטין לפני שמכניסים לרוטב.

רוטב אדום:

2 כפות שמן זית
1 בצל קצוץ דק
6 שיני שום פרוסות
תבלינים:
מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם
1/2 כפית כורכום
1 כפית פפריקה מתוקה

קינוחים

- 1 כפית פפריקה חריפה
- 1/2 כפית כמון
- 2 כפות רסק עגבניות
- 400 גר' עגבניות שרי תמר מרוסקות בבלנדר (אפשר לדלל במעט מים אם הבלנדר לא חזק דיו)
- 1 פלפל רמירו (שושקה) אדום
- 2 פלפל צילי חריף
- 1 כף אצות ווקאמה מושרות ל-5 דק' במים חמים, מסוננות ושטופות
- 1 כוס מים רותחים
- 1 אצת קומבו מיובשת
- חצי צרור כוסברה שלם
- מיץ סחוט מחצי לימון
- 1 אצת נורי קלויה ומפוררת (אופציונלי)

הוראות ההכנה:

1. מחממים שמן זית בסיר רחב. מזהיבים את הבצל והשום למספר שניות.
2. מוסיפים את התבלינים, מטגנים עד שמריחים את הארומה ומוסיפים רסק עגבניות. מערבבים עד לקבלת מעין מחית.
3. מוסיפים את פולפת העגבניות ומים רותחים ומערבבים היטב.
4. מוסיפים את יתר המרכיבים, מכסים את הסיר ומביאים לרתיחה.
5. לאחר הרתיחה מנמיכים את האש לבינונית-נמוכה ומבשלים למשך כ-20 דק' עד לריכוך כל הירקות.
6. מוסיפים את הקציצות לסיר ויוצקים מעל כל קציצה מהרוטב. מכסים את הסיר ומבשלים למשך כ-5-10 דק', תוך כדי יציקת הרוטב על הקציצות מידי פעם.
7. מוסיפים מיץ סחוט מחצי לימון, אצות נורי ומגישים.

*ניתן להשתמש בעגבניות מרוסקות מקופסה במקום העגבניות הטריות.

עוגיות אל שקדים

עוגיות טעימות, רכות, ללא גלוטן ממרכיבים בריאים שעושים חשק של עוד. כמה מתאים לחגוג את פסח עם עוגיות שקדים שמבשרות את בוא האביב, הפריחה וההתחדשות.

10-12 עוגיות

המרכיבים:

- 1 ו-1/2 כוסות קמח שקדים
- 1 כוס קמח טף
- 1/3 כוס מייפל
- 1/3 כוס חמאת שקדים
- 1/4 כוס חלב צמחי
- 1 ו-1/2 כפות מחית תפוחי עץ
- 1/2 כפית אבקת וניל (או 1 כפית תמצית וניל)
- 1/2 כפית אבקת סודה לשתייה
- קמצוץ מלח הימלאיה
- 1/4 כוס שקדים קצוצים
- שקדים שלמים לקישוט



הוראות ההכנה:

1. מערבבים את החומרים היבשים יחד בקערה (מלבד השקדים הקצוצים) ומניחים בצד.
2. בקערה נפרדת מערבבים את החומרים הרטובים עד לקבלת קרם אחיד.
3. יוצרים גומה במרכז החומרים היבשים ומוזגים את הרטובים. מערבבים היטב מהמרכז החוצה עד לקבלת עיסה אחידה. מוסיפים פנימה את שברי השקדים ומקפלים אותם לתוך התערובת.
4. יוצרים עוגיות אחידות בגודלן באמצעות כף קפיצית לגלידה, מוניחים על גבי תבנית תנור מרופדת בנייר אפייה. מועכים כל עוגייה מעט ומקשטים עם שקד במרכז.
5. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך 20-25 דק', עד להזהבה.
6. מניחים להתקרר לטמפרטורת החדר ושומרים בקופסה אטומה.



חטיף באונטי שוקולד קוקוס

באונטי - חטיף קלאסי של קוקוס ושוקולד, בגרסה טבעונית וטעימה שעוֹ
לה על המקור!
נראה מסובך, אבל התהליך כל כך פשוט.
הכפילו כמויות כי זה הולך להתחסל מהר מידי.

8-12 חטיפים

המרכיבים:

2 כוסות שבבי קוקוס ללא סוכר
2 כפות קמח קוקוס
1/4 כוס שמן קוקוס במצב רך
1/3 כוס ממתיק נוזלי טבעי (אגבה או מייפל)
2 כפות קרם קוקוס

לציפוי:

200 גר' שוקולד מריר (מומלץ 70% מוצקי קקאו)
1 כפית שמן קוקוס

הוראות ההכנה:

1. לתוך קערת מעבד המזון, מוסיפים את כל מרכיבי הבאונטי ומעבדים עד לקבלת מעין כדור בצק אחיד.
2. מעבירים לתבנית שטוחה מרופדת בנייר אפייה, ומהדקים את התערובת למלבן בגודל של כ-15X20.
3. מקפיאים למשך 30 דק'.
4. מוציאים מהמקפיא וחותכים לחטיפים שווים בגודלם.
5. מחזירים למקפיא ומכינים את הציפוי: ממיסים על באן מרי מטבעות שוקולד מריר, וברגע שהשוקולד נמס, מכבים את האש ומוסיפים שמן קוקוס. מערבבים היטב ומניחים בצד (ניתן לעשות זאת במיקרו).
6. מצפים כל חטיף בשוקולד המומס, ומחזירים לתבנית. מקפיאים למשך כ-15 דק'.
7. שומרים במקפיא או במקרר.



עוגיות קוקוס לימוניות

העוגיות המפורסמות של פסח, רק בגרסה הרבה יותר טעימה, קלילה, בריאה ואיכותית. עם תוספת קיק לימוני ומרענן שמשלב עם הקוקוס בצורה מושלמת.

12-13 עוגיות

המרכיבים:

200 גר' שבבי קוקוס ללא סוכר
4 כפות מי חומס מוקצפים לקצף יציב ורך
גרידה מ-1 לימון
1/2 כוס חמאת שקד לבן (שקדייה)
1/3 כוס מייפל + כף מייפל
1/4 כוס שמן קוקוס

הוראות ההכנה:

1. מקציפים מי חומס לקצף רך למשך כ-5-7 דק' באמצעות מקציף חשמלי/מיקסר.
2. בקלחת קטנה מחממים יחד שמן קוקוס, חמאת שקד ומייפל.
3. מוסיפים לקערה עם קצף החומס את שבבי הקוקוס ואת יתר המרכיבים ומערבבים קלות. מניחים בצד לקירור של לפחות 10 דק'.
4. לשים מעט בידיים ויוצרים כדור בצק, מניחים במקרר למשך כרבע שעה.
5. קורצים עיגולים אחידים באמצעות כף קפיצית לגלידה, ויוצרים עוגיות עם "גבעה" קטנה, מעצבים באמצעות האצבעות.
6. אופים בתנור שחומם מראש ל-160 מעלות למשך כ-15 דק'.
7. מצננים לחלוטין ושומרים בקופסה אטומה.

*את חמאת השקדים שבמתכון ניתן להמיר בחמאת קשיו או קוקוס.

מוס שוקולד

מוס שוקולד אוורירי, ממרכיב הפלא - מי חומוס.
קציפה טעימה וקלילה בשילוב שוקולד מריר, נותן מוס שרק רוצים לקחת
ממנו עוד כפית ועוד אחת.

4-5 מנות

המרכיבים:

מי חומוס מ-1 קופסת שימורי חומוס (250 מ"ל)
150 גר' מטבעות שוקולד מריר (מומלץ 70% מוצקי קקאו)
2 כפות מייפל (או יותר לפי הטעם)
1/2 כפית אבקת וניל טהור (או 1 כפית תמצית וניל איכותית)

הוראות ההכנה:

1. ממיסים שוקולד על באן מרי ומניחים להתקרר מעט בצד.
2. מקציפים מי חומוס במיקסר, במהירות גבוהה, למשך כ-10 עד לקבלת קצף יציב ומבריק.
3. מוסיפים 1 כף מיץ לימון ברגע שמתחיל להיווצר קצף רך וממשיכים להקציף.
4. מוזגים בהדרגה את המייפל לתוך קצף החומוס במהירות נמוכה ומוסיפים את אבקת הוניל.
5. מוזהבים בהדרגה כ-שתיים שלוש כפות מהשוקולד המומס, ומגבירים את מהירות המיקסר.
6. מפסיקים את פעולה המיקסר ומקפלים בעדינות את יתר השוקולד המומס אל תוך קצף החומוס. מקפלים בעדינות על מנת שלא לפגוע באווריריות הקצף.
7. מוזגים לכוסות הגשה ומקררים למשך כשעה לפני ההגשה. במידה ומכינים יום מראש יש להוציא מהמקרר כחצי שעה לפני ההגשה.

* מקשטים בפולי קקאו גרוסים ושברי פטל קפוא/פירות יער/תותים טריים.



פודינג שוקולד

מדובר על מעדן שוקולד מפנק, עשיר וקרמי, שפשוט אי אפשר להפסיק לאכול ממנו. טעם הטופו אינו מורגש, והוא רק מוסיף מרקם שמנתי מושלם, שאפילו שונאי טופו מושבעים (מי אתם..?) לא יבחינו בהבדל ורק יבקשו מכם את המתכון.

3 מנות

המרכיבים:

150 גר' שוקולד מריר טבעוני (מומלץ 70% מוצקי קקאו)
1 כף חלב צמחי
1 קופסה טופו משי במרקם 'קשה' (קופסה כחולה)
1/4 כוס מייפל, או ממתיק נוזלי אחר לבחירה
קמצוץ אבקת וניל / 1/4 כפית תמצית וניל איכותית
1/4 כפית אבקת נס קפה (אופציונלי)
קישוטים - פולי קקאו גרוסים, שוקולד מגורר, דובדבנים...



הוראות ההכנה:

1. ממיסים את השוקולד בקלחת קטנה על אש נמוכה, תוך כדי ערבוב מתמיד.
2. מוסיפים חלב צמחי פושר ומערבבים היטב.
3. מעבירים את הטופו משי לקערת המעבד, וטוחנים עד לקבלת מרקם חלק.
4. מוסיפים את יתר המרכיבים ומעבדים עד לקבלת מעדן קטיפתי.
5. מעבירים לכוסות הגשה, ומצננים למשך שעה לפחות במקרר.

*ניתן לאכול את הפודינג מיד לאחר ההכנה, אך ככל שתניחו אותו ליותר זמן במקרר, הוא יתגבש יותר.



עוגת טורט תפוזים

עוגת טורט תפוזים ללא ביצים וללא קמח. כלומר, עם קמח, אבל ללא גלוטן. היא אוורירית ורכה בטירוף, ואף אחד לא ירגיש שהיא טבעונית! מכינים אותה עם קמח כוסמת ירוקה, שלאחרונה התחלתי להשתמש בו הרבה באפייה והוא פשוט מושלם בשילוב קמח שקדים. כך שגם מתאים לפסח, גם בריא וגם מאוד מאוד טעים. לקמח הכוסמת הירוקה אין טעם לוואי חזק כמו לכוסמת חומה רגילה. אבל אם אתם עדיין לא מתחברים לכוסמת, יש לי הצעות אחרות בסוף המתכון.

תבנית בקוטר 20 ס"מ

המרכיבים:

100 מ"ל מי חומס (1/2 כוס + 1 כף) + 1/2 כפית מיץ לימון
150 מ"ל מיץ תפוזים (2/3 כוס)
גרידה מתפוז שלם
1/4 כוס שמן זית
3/4 כוס סוכר גבישי (למשל סוכר קנים)

1 ו-1/2 כוסות קמח כוסמת ירוקה (או קמח קינואה/ קמח ללא גלוטן רב תכליתי)
1/2 כוס שקדים טחונים (קמח שקדים)
2 כפיות אבקת אפייה
1/2 כפית אבקת סודה לשתייה

הוראות ההכנה:

מחממים תנור ל-170 מעלות

1. בקערת ערבוב, טורפים יחד היטב שמן, מיץ תפוזים וסוכר.
2. מנפים פנימה את הקמחים, אבקת האפייה ואבקת הסודה לשתייה.
3. מערבבים בתנועות קיפול עדינות ומניחים בצד.
4. בקערה נפרדת, מקציפים מי חומס ומיץ לימון עד לקבלת קצף יציב, רך ומבריק.
5. מעבירים בשלוש נגלות את קצף החומס לקערה עם בלילת העוגה.
6. מערבבים בעדינות תוך כדי תנועות קיפול עד שהבלילה אחידה (היא יוצאת קצת דביקה).
7. מוסיפים את גרידת התפוז לערבוב אחרון.

8. מעבירים לתבנית משומנת ומרופי דת בנייר אפייה, ואופים בתנור למשך 25-35 דק', עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא נקי ויבש.
9. מניחים להתקרר לטמפרטורת החדר, ומגישים.

*ניתן לשמור מחוץ למקרר למשך כיומיים-שלושה.
*מומלץ להגיש עם מייפל או אבקת סוכר.

הערות וחלופות אפשריות:

1. ניתן להמיר את קמח הכוסמת בקמח קינואה או קמח ללא גלוטן רב תכליתי.
2. ניתן להשתמש בלימון במקום תפוז.
3. ניתן להשתמש ברוויון טבעוני במקום מיץ תפוזים (150 מ"ל חלב סויה+2 כפיות מיץ לימון, להניח בצד למשך 7 דק' עד שהתערובת מסמיכה).

