



## אוכל וריח של בית

אוכל, מעבר להיותו מצרך קיומי, הוא מרכיב עיקרי בתוך ההגדרה שלנו כבני אדם. הטעמים שספגנו מבית אמא, האוכל שאכלנו בתור ילדים, המאכלים שלמדנו לאכול בתור מבוגרים, כל הטעמים, המרקמים והריחות הם תמצית הזיכרונות והחוויות שאנו נושאים עימנו בעולם הזה. האוכל שאנו מבשלים עשוי להעיד לאיזו עדה אנו משתייכים, באיזה איזור אנו חיים ובכלל לומר לנו המון על בן האדם שאנו יושבים לשולחנו.

גם אצלינו בקיבוץ, אוכל הוא דבר חשוב, החל מארוחות בחדר האוכל, ארוחות ערב בימי שלישי בבריכה, ארוחות משפחתיות וכמובן ארוחות חג.

לכל משפחה יש את המסורת שלה, את הארוחות שלה, את התבשילים, הסלטים, הקינוחים והטעמים האהובים עליה.

**לרגל חגיגות שנת ה-80 לקיבוץ חשבנו לחדש את המסורת...**

לכן ביקשנו, אספנו, צילמנו, ערכנו ובישלו לכם ספר מתכונים חצורי. תיבלנו אותו עם קצת תבלינים וניחוחות מהקמת הקיבוץ. דאגנו לערבב מידי פעם וגם לטעום...

מודים לכל מי ששלח/ה מתכון.

תודה לכל מי שפתח/ה לנו את הדלת ונתן/ה לנו להציץ לארוחה המשפחתית שמחים להגיש לכם את הספר הזה שמלא בכל-טוב ונעשה בהמון אהבה לאנשים, לקהילה, לתרבות ולמקום הנפלא בו אנו חיים.

או עד העשור הבא מאחלים לכם  
**חג שמח ובתאבון**

## תוכן עניינים

- 05-30 ..... דגים, עוף ובקר ■
- 31-52 ..... צמחוני, טבעוני ותוספות. ■
- 53-67 ..... מאפים מלוחים ■
- 69-79 ..... סלטים ■
- 81-102 ..... עוגיות ועוד ■
- 103-131 ..... עוגות ■

חג  
שמוח



**דגים, עוף  
ובקר**

ליעד זכריש

## סלמון אפוי בדבש וחרדל

מצרכים (ל- 6-8 מנות):

- 1 קילו פילה סלמון עם עור
- 3 כפות שמיר קצוץ
- שמן זית לשימון התבנית למרינדה:
- 1/2 כוס שמן זית
- 1/4 כוס דבש
- 4 שיני שום כתושות
- 1/4 כוס חרדל דיז'ון (חלק או גרנירים)
- מלח ופלפל

אופן הכנה:

מערבבים את חומרי המרינדה. מניחים את הדג בתבנית פיירקס ויוצקים עליו את המרינדה. מכסים ומשרים שעתיים במקורר. מחממים תנור ל-190°C. מוציאים את הדג מהמרינדה (שומרים את המרינדה להמשך). מניחים את הדג בתבנית אפיייה משומנת, כשהעור כלפי מטה ומפזרים שמיר. מכסים את התבנית בנייר אלומיניום ואופים במשך 12 דקות. מסירים את נייר האלומיניום, מברישים את הדג במרינדה שנשמרה וממשיכים לאפות ללא נייר האלומיניום לעוד 10-12 דקות, או עד שהזיגוג משחים וצבעו של הדג הופך לוורוד אטום אבל עדיין לא מלבין.



המתכון הנ"ל ייחודי בזכות סוג הדג (סלמון): השימוש המפתיע בדג זה, בסוג זה של בישול. הדבר החשוב ביותר הוא איכות חומרי הגלם, בעיקר בחירת הדגים.

שלב א': הרוטב

חותכים בצל אחד גדול לרצועות  
מטגנים בסיר עם כף שמן זית  
מוסיפים 2 שיני שום קצוצות  
מוסיפים 3 גמבות אדומות חתוכות לרצועות  
מוסיפים 4 עגבניות אדומות חתוכות לרצועות  
מוסיפים 2 כוסות מים פושרים  
מוסיפים 1/4 כפית כורכום  
מוסיפים פלפל ירוק חריף לפי הטעם קצוץ דק דק (רבע מאורכו של פלפל בדרך כלל נותן  
אפקט פיקנטי טוב)  
מוסיפים 1/4 צרור כוסברה קצוצה  
מנמיכים את האש ועוברים לשלב ב'

שלב ב': הדג

מומלץ לקנות 1 ק"ג דג סלמון טרי (לא קפוא) ללא אדרות וללא עור (פילה נקי) ולחתוך לחתיכות זהות של 8x3 ס"מ (מק"ג צריך לקבל סביב 8 חתיכות).

בקערה עמוקה יש להכין:

3/4 צרור כוסברה קצוצה  
כף מלח דק  
כף פפריקה חריפה  
חצי כפית כורכום  
חצי כוס שמן זית

יש לערבב היטב את כל המרכיבים ולאחר מכן לטבול כל חתיכת דג ברוטב ולהניסו אל הסיר. את הרוטב שנשאר יש לשפוך אל הסיר עם הדגים. בסיום התהליך יש להמשיך לבשל 15 דקות נוספות על אש נמוכה עם מכסה חצי פתוח, ולהגיש עם חלה טרייה ואורז לבן.



מעה צור ברוש

## דגים אפויים בסירה של נייר פרגמנט

### מצרכים:

- כ-4 ק"ג דגים שלמים (פורל, דניס, אמנון)
- 3 עגבניות
- 3 בצלים
- פלפל חריף גרוס (לא הכרחי)
- חופן פטרוזיליה או מרווה או עלי אורגנו או טימין.
- 1 לימון גדול פרוס
- 1 שומר פרוס דק
- אפשר להוסיף גם צ'ילי יבש במידה ואוהבים חריף יותר.
- 1/2 כוס שמן זית
- שום כתוש.

### אופן הכנה:

מניחים כל דג במרכז נייר האפייה מעל העגבניות והבצל. ממלאים אותו בפרוסות לימון. מזלפים שמן זית, שום ותבלינים. קושרים את הצדדים של הנייר האפייה כמו סוכריה, כך שיוצרים מאין סירה קטנה. מזלפים עוד שמן זית. ניתן לסדר פרוסות עגבניות דקות ובצל. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-185°C לעשרים דקות עד שזוהב ויפה. פשוט, קל ובריא.



בכל ערב של יום שישי, אמא שלי היתה מכינה לנו דגים. כל אחד מאחיי אהב סוג דג אחר, אך מכיוון שאמא שלי הכינה רק סוג אחד של דגים, היא אמרה לכל אחד מאיתנו את שם הדג שהוא אוהב... בסופו של דבר כולנו אכלנו אותו הדבר...

## מצרכים:

פילטים של דגים (אמנון/סלמון או כל דג אחר שאוהבים)  
 פרוטות של תפוחי אדמה  
 פלחי גורים  
 פרוטות של גמבה  
 2-3 פלפל חריף יבש  
 8 שיני שום  
 כוסברה קצוצה  
 לימון כבוש

## אופן הכנה:

יש לסדר בסיר רחב את המצרכים לפי הסדר:  
 לרפד את תחתית הסיר בפלחי תפוחי האדמה  
 אח"כ את פלחי הגורים  
 מעל את הגמבה  
 שיני השום  
 להוסיף את הפלפלים החריפים (היבשים).  
 כוסברה קצוצה ולימון כבוש  
 מניחים את הדגים כשהעור כלפי מטה

## תיבול:

יש לערבב את כל התיבול בתוך כוס: חצי כוס שמן (אפשר גם יותר), 4 כפות פפריקה מתוקה, מעט כורכום, מלח ופלפל. לערבב הכל היטב ולשפוך מעל הדגים. לאחר מכן לפזר שוב כוסברה קצוצה.  
 אחרי ששופכים את התיבול, מוסיפים מים עד כמעט כיסוי הדג.  
 מניחים את הסיר על הגז על אש גבוהה עד לרתיחה ולאחר מכן ממנחים את הלהבה לאש נמוכה במשך 30 דקות, עד שהדגים מוכנים.  
 רצוי להגיש עם חלה...





במשך 15 שנה בישלת י דגים לפסח ולראש השנה. 120 ק"ג דג קרפיון ועוד 40 ק"ג קרפיון טחון לגעפילטע פיש. בישול הדגים תמיד היה בלילה, כדי לא להפריע במשך היום לפעילות היום יומית של המטבח ובפרט בערב החג, כאשר העבודה מרובה במיוחד. את החומרים לבישול הכינו לי לפי ההוראות במשך היום ב"הכנות לבישול". גם לצוות שעבד איתי הייתי דואגת מראש ותמיד אנשים שפניתי אליהם, נענו בשמחה.

התחלנו עם בישול הראשים כדי שיהיה ציר טוב ועשיר לבישול הדגים וגם לגפילטע פיש. זה הסיפור על כמה חברי קיבוץ שחיכו לזה חצי שנה בין פסח לראש השנה: כאשר הראשים של הקרפיונים יצאו מהסיר הייתי הולכת לטלפון ומצלצלת למוטק'ה קצירי, אליה ארבל, משה נחומני ורחל ארנן ואו התחילה החגיגה. החברים התיישבו באקוטמיה מסביב לשולחן והתחילו לאכול, למצוץ, לללקק, להנהן ולשבח את הטעם ואמנות הבישול שלי. לפעמים הייתי צריכה אפילו להזכיר להם שצריך להשאיר קצת ראשים גם לאנשים אחרים (מדובר על 120 ק"ג דגים). לא פעם הריח התפשט באוויר והיו עוד ועוד מצטרפים.

## ציר דגים:

- קרפיון אחד חתוך כולל הראש
- 2 בצלים חתוכים לרבעים
- 4 גורים חתוכים לרבעים
- 2 גבעולים סלרי
- פטרזויליה
- 3 עלי דפנה

לטעם: מלח, פלפל שחור, סוכר לפי הטעם (אני אוהבת קצת יותר) לנכות במים ולבשל כ-45 דקות.

אחרי שזה מבושל להוציא את הדגים והירקות מהסיר ולהשאיר ציר דגים נקי. לשמור את הגור לקישוט.

כמובן שאת הדג אפשר לאכול חם או קר.

## געפילטע פיש:

- 1 ק"ג קרפיון טחון
- 2 בצלים קצוצים דק (אפשר במג'יקס יחד עם ביצים)
- 2 ביצים קשות קצוצות דק
- 1 ביצה טריה
- 3 כפות קמח מזה

מלח, פלפל שחור, סוכר לפי הטעם (אפשר לטעום את העיסה - לשים טיפה על הלשון). ליצור כדורים מאורכים ולבשל בתוך הציר כחצי שעה. לקשט עם פרוסות הגור שיצא מהציר.



אביתר בן בשט

## קלאמרי שלם ממולא בשרימפס

### מצרכים:

6-8 קלאמרי שלם טרי  
1/2 ק"ג ג'מבו שרימפס טרי (אפשר גם שרימפס קטן)  
2 בצלים סגולים  
שום

פטרוזיליה

אספרגוס

חבילת עגבניות שרי תמר

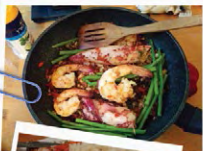
פלפל חריף (לא חובה, אבל רצוי)

50 גרם צנוברים

הלבן של הלחם מ-4 פרוסות, או מחלה מתוקה בצורת פירורים.

2 לימונים

חמאה



### אופן הכנה:

מנקים את הקלאמרי מהראש והעצם השקופה. את הראשים שמים בצד, ואת הקלאמרי שוטפים במים, מייבשים היטב ומניחים בצד.

### למילוי:

שמים סיר עם מים רותחים. לוקחים את השרימפס, אחרי שמנקים אותו היטב (אפשר גם לבקש מהמקום שקנינו בו לנקות) וחולטים אותו במשך דקה עד שתיים ומניחים להתקרר.

מחממים מחבת עם קצת שמן זית וחמאה, שמים את הבצל (חצי מהכמות) ומטגנים, אחרי דקה מוסיפים את השום והפלפל החריף. בזמן הזה לוקחים את השרימפס (שהתקרר) והראשים של הקלאמרי וחותרים אותם בסכין בצורה נסה. מוסיפים את כל הרכיבים למחבת, בתוספת הצנוברים, פירורי לחם, מלח ופלפל (אפשר להוסיף עוד תבלינים, לפי הטעם האישי). מטגנים במשך דקה את הכל ביחד.

חשוב: לא לייבש את השרימפס כי הם עוברים טיגון נוסף.

מניחים בצד להתקרר. אחרי שהתקרר, מוסיפים פטרוזיליה (חצי מהכמות) ומיץ של לימון גדול או שניים קטנים ומתחילים למלא את הקלאמרי בעזרת שקית זילוף, או פשוט עם הידיים ומקל עץ קטן.

משאירים בערך סנטימטר בלי מילוי, וסוגרים עם קיסם.

לוקחים את העגבניות (רצוי ליקוף ולהוציא את הזרעים) וחותרים לריבועים קטנים. בזמן הזה אפשר להרתיח סיר עם מים, ולחלוט את האספרגוס במשך 3-4 דקות.

מחממים שוב מחבת עם שמן זית וחמאה ומוסיפים בצל קצוץ דק דק (מה שנשאר), ואחרי דקה את העגבניות, מלח ופלפל. גם כאן אפשר להוסיף פלפל חריף. נותנים לעגבניות להתרכך מעט, ומניחים את הקלאמרי הממולא. צורבים אותו מכל הצדדים היטב, מפזרים את האספרגוס וקצת פטרוזיליה

למעלה, ועכשיו אפשר להתחיל לחלום על ים...

## פסטרמה מחזה הודו (נקבה) נאוה רפופורט

### מצרכים:

חזה הודו נקבה

### למשרה:

- כוס מים רותחים
- כף מלח גס
- כף סוכר
- 2 כפות רוטב סויה
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- כפית פלפל שחור גרוס
- 3 עלי דפנה
- 4 שיני שוש קלופות וחצויות

### לציפוי:

- 2 כפות דבש
- 2 כפות סילאן
- 2 כפות שמן זית
- 2 כפיות פלפל שחור גרוס גס
- כפית גרגרי כוסברה טחונים
- חצי כפית שבבי צ'ילי יבש חריף



### אופן הכנה:

קושרים את חזה ההודו כ-5 ס"מ פנימה משתי קצותיו (בצורה שמחלקת אותו לשלושה שלישים בערך).

מכינים את המשרה: ממיסים מלח וסוכר במים רותחים ומצננים לחלוטין. מערבבים יחד עם שאר חומרי המשרה בקערה ביוניוית (נוח בתוך תבנית אינגליש-קייק מלבנית, שתוכל להכיל את נתח ההודו בצפיפות). מניחים את הנתח בתוך המשרה, מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר 24-24 שעות. הופכים את נתחי ההודו כל 6 שעות. שעה לפני הצלייה מוציאים את הנתח מהמשרה (לא שוטפים!)

ומניחים על רשת התנור.

מחממים תנור ל- $250^{\circ}\text{C}$ . בקערה קטנה מערבבים את חומרי הציפוי ומורחים על הנתח בעזרת מכרשת. מניחים בתחתית התנור תבנית שתאגור את נוזלי הפסטרמה ומזגנים לתוכה שתי כוסות מים. צולים את ההודו המונח על הרשת במרכז התנור למשך חמש דקות. ממכיכים את חום התנור ל- $150^{\circ}\text{C}$  וצולים למשך שעה. הכי טעים לאכול את הפסטרמה חמה, לצד סלט כרוב חמוץ חם או כל סלט כרוב אהוב עליכם.



## פסטרמה מחזה הודו

אוריה בנדיק

### מצרכים:

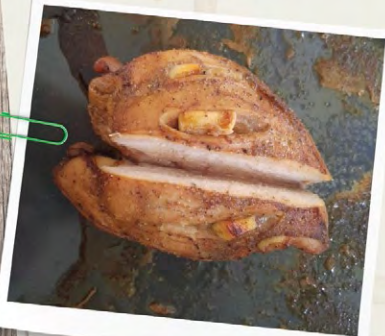
דבש - פחות או יותר כף  
שום - 3 שיניים חתוכות לפרוסות  
פפריקה (לשים לפי הטעם, אפשר גם חריפה)  
פלפל שחור (גם, לפי הטעם)  
רוטב סויה  
שמן זית  
1 עד 2 ק"ג חזה הודו

### אופן הכנה:

עושים מעט חתכים בחזה, אם יש חתיכה עבה וחתיכה דקה - לעשות בשני חצאים נפרדים. מדינה: שמים סויה ושמן זית בקערה לכמות שתספיק לכיסוי נתחי ההודו (אם יוצא יותר לאחר מכן להוסיף את התבלינים ולערבב טוב.

מניחים את החזה להשרייה במרינדה 4 שעות, להפוך מדי פעם. מתחמים תנור ל- $220^{\circ}\text{C}$  ומכניסים את החלק העבה ראשון, ואחרי חמש דקות את החלק הדק יותר.

מורדים 35 דקות מהרגע שהחלק הדק נכנס. מומלץ לפרוס לפרוסות רך כאשר הנתח התקרר, ובסכין חדה ומתאימה.



לגולו של המתכון: ההתחלה במתכון לגלילות עוף שהביאה לי מירית. היא סיפרה נפלאות על המאכל המושקע שהיא עושה. אחרי התיאור המפורט שלה למאכל ובנוסף לאין ספור צפיות בתוכניות טלוויזיה שהראו מתכונים כאלו מכל מיני עמים ועדות, יצרנו מתכון משולב, חדש ומיוחד שהוא שלנו.

סיפור המתכון והמשפחה: הפרידה מארוחות ערב שישו בחדר האוכל, הביאה איתה פרץ של יצירתיות ומבחר מתכונים מגוונים, טעמים וריחות חדשים למשפחה. עם הזמן התקבעה אצלנו מנה חגיגית במיוחד, מושקעת למדי היוצרת ציפיה ואווירה חגיגית. לכל אחד מבני המשפחה לקח את הזמן שלו להקשר אליה ולהעריך את הטעמים והמורכבות. תום היה הראשון שאימץ את המאכל וחיה לו בכל פעם שיצא מהצבא. זיו שאין לו צורך ביותר מידי חידושים ופינוקים, אימץ אותו מאוחר יותר ולאט התאהב ואמרי שכל נושא האוכל היה מורכב מידי עבורו מכל מיני סיבות, היה האחרון להבין את טעמו המיוחד ועם השנים למד לרושש שיהיו גלילות עוף ממולאות בארוחת הערב! היום אורחים ומשפחה שמחים להגיע לארוחות שישו ולגלות שהשקענו ויהיו גלילות.

## מצרכים:

1 ק"ג חזה עוף פרוס דק  
1 כוס קמח בקערה עמוקה  
שמן לטיגון

למרינדה (מומלץ להשרות לילה במרינדה):

1/2 כוס שמן זית  
כף חרדל  
כף סילאן / דבש  
1/3 כוס סויה  
מלח  
פלפל

מילוי:

1 בצל  
10 שזיפים (ללא הגלעין) מיובשים קצוצים  
100 גרם צנוברים קלויים (לא חובה)  
200 גרם חזה אווז (לא מעושן) חתוך לקוביות קטנות

לרוטב:

1 שמנת מתוקה  
אגוז מוסקט  
1 כף ממרח פסטו

- טיפ -

אנחנו משרים את חזה העוף במרינדה וכך גם עושים ממנו שניצלים רגילים

## אופן הכנה:

### המילוי:

קוצצים את הבצל ומטגנים אותו במחבת עד להזהבה. מוסיפים את קוביות חזה האווז ומטגנים כ-2 דקות נוספות יחד. מוסיפים את השזיפים והצנוברים ועוד דקת טיגון ומכבים את האש. מטבלים במלח ופלפל (כדאי לטעום ולשפר אם צריך)

### תהליך המילוי:

מניחים חזה עוף על משטח ושמים בקצה של פרוסת העוף כף מהמילוי ומגלגלים מהודק על המילוי. מחזיקים וטובלים בזרירות את הגליל הממולא בקערת הקמח כך שהקמח יעטוף את כולו (וכך יסגור אותו).

מחממים מחבת עם שמן. שמים את הגליל בשמן החם על צדו של התפר (סוף הגלגול) ומטגנים מכל צד להשחמה.

מניחים את הגלילות השחומות בקערת פיירקס מלבנית אחד ליד השני

### הרוטב:

מערבבים בקערת שמנת מתוקה עם מרחר פסטו, מלח ופלפל ואגוז מוסקט. שופכים על הגלילים ומכניסים לתנור לכ-20 דקות על חום של  $180^{\circ}\text{C}$  (רוטב השמנת לא מכסה את כל גובה הגלילות) אופים עד שהשמנת מסמיכה.

כדאי לפתוח את התנור פעם אחת, באמצע הבישול, ולהפוך את הגלילות או להשקות אותן ברוטב עם כף. מומלץ לאכול חם בתוספת פירה או אורז לבן.



## מטבחון של מרסל ברין

### טביט-תבשיל עירקי של עוף ואורז

מרסל ברין ז"ל היתה אישה שידעה לעשות קסמים במטבח שלה ולפנק באוכל כך שכל אחד ואחת היו נהנים ממנו. היא עלתה מעירק בניל צעיר, יחד עם שלושת בניה הגדולים (יהודה, גיורא ורוני). בקיבוץ היא נישאה לשבתאי ברין (אב לשלומית) ולהם נולד דורון. למרסל תמיד היו היכולות לבצע כל תפקיד "גברי" שאותם היא מילאה במרץ והיתה חדורת מוטיבציה להצלחה (בין תפקידיה היא היתה רכזת קניות ואקונומית במטבח). מרסל נפטרה ב-5/12/15 אך הטעמים של בישוליה לא ישכחו. במשפחת נפתלי-ברין, כל תינוק שנגמל מחלב עובר לטביט...

#### מצרכים:

- 10 חתיכות פולקה
- 1 בצל בינוני חתוך לקוביות
- 3 כוסות אורז בסמתי
- שמן
- קופסת רסק עגבניות ו/או עגבניות טריות מרוסקות
- מלח ופלפל שחור
- בהרט

#### אופן הכנה:

מחממים שמן בסיר גדול (עם תחתית עבה) וצולים את הפולקה עם הבצל ובוחשים מידי פעם. מתבלים במלח, פלפל ובהרט. מוסיפים מים בכמות שתכסה את העוף. בוחשים, מביאים לרתיחה ומכסים את הסיר. ממשיכים לבשל על להבה נמוכה עד שהעוף מבושל. את האורז שוטפים ומשרים במים קרים לשעה. שופכים את האורז לסיר כך שהרוטב בסיר מכסה את האורז. מרתיחים, מקטינים את הלהבה וממשיכים לבשל בין 1/2 עד 3/4 שעה ובוחשים מידי פעם. הצעת הגשה: לשים בקערה את האורז ומעליו את הפולקה.



המטבח החוש-מרסל ברין סילביה קדם

{ את המתכון למדתי ממירה מלייב, שעבדה במטבח שלנו }

## מצרכים:

- עוף שלם חתוך למנות
- 1 כוס גרגרי חומוס מושרים במים כל הלילה.
- 2 בצלים קצוצים
- 2 גזרים מגורדים
- 4 שיני שום קצוצות
- 1 כוס אורז עגול שטוף ומסונן
- כף כמון
- חצי כף פפריקה מתוקה
- מים רותחים או מרק צה רותח
- מלח ופלפל לפי הטעם

## אופן הכנה:

מתבלים את העוף במלח, פלפל, שמן ומעט פפריקה ואופים בתנור 30 דקות בחום של  $180^{\circ}\text{C}$ . מבשלים את גרגרי החומוס כשעה עד שהם רכים ומסננים אותם. מטגנים בסיר את הבצל הגור והשום במעט שמן עד הזהבה מוסיפים את האורז והתבלינים וממשיכים לטגן כמה דקות על אש נמוכה תוך כדי ערבוב. מסדרים מעל האורז את נתחי העוף ומוסיפים את הנוזלים של העוף שנתרו במגש לאחר האפיה. מוסיפים את גרגרי החומוס. מביאים לרתיחה מחודשת ומנמיכים את האש. מכסים וממשיכים לבשל 15 דקות. מכבים ומשאירים מכוסה עוד 15 דקות.





אורטולה קרישר

## תבשיל שוקי עוף עם פירות יבשים

### מצרכים:

- 10 שוקי עוף
- 4 גורים פרוסים לעיגולים
- 1 בצל גדול פרוס לחצאי עיגולים
- 100 גרם משמשים מיובשים
- 100 גרם שזיפים מיובשים
- 2 שקיות ערמונים (לא הכרחי)
- 1 כרישה פרוסה לעיגולים
- 1 ליטר ציר עוף
- 2 כפות רסק עגבניות

### בנוסף:

- שמן
- מלח
- פלפל גרוס
- פפריקה מתוקה
- 1 כף שום כתוש

### אופן הכנה:

מטגנים את שוקי העוף במעט שמן עד להשחמה ומוציאים לנייר סופג. בסיר חדש מטגנים את הבצל עד שהוא נהיה שקוף. מוסיפים את הגור והכרישה לטיגון של 3 דקות. מוסיפים שום, מלח, פלפל, פפריקה ורסק עגבניות ומערבבים היטב. מחזירים את שוקי העוף המטוגנים. יוצקים לסיר את ציר העוף ומביאים לרתיחה ולאחר הרתיחה מנמיכים את הלהבה. לאחר כחצי שעה מוסיפים את הפירות היבשים. מבשלים במשך כשעה וחצי עד לצמצום הנוזלים לרוטב. לקראת סוף הבישול מוסיפים את הערמונים.



הילי שחטר

## קארי אינדונזי

### מצרכים:

- קוביות עוף (או בקר, במתכון המקורי זה עם כבש)
- בצל
- גינג'ר טרי קצוץ
- שום
- עלי בויליקום
- כרובית
- אבקת קארי / מחית קארי
- שעועית ירוקה
- עלי כוסברה
- גרידת לימון
- עגבנייה
- קרם קוקוס
- בננות



### אופן הכנה:

משחימים בשמן בצל חתוך לקוביות גדולות, מוסיפים שום חתוך לקוביות גדולות ופרחי כרובית קטנים ומטגנים קצת. מוסיפים חופן גדול של שעועית ירוקה עם התרמיל, חתוכה לאורך של 4 ס"מ פחות או יותר (אני משתמשת בשעועית קפואה שהפשרתי. לבשל שעועית ירוקה מאפס זה סיפור). מוסיפים את קוביות העוף ומטגנים עד שהן לבנות ואטומות. מוסיפים עגבנייה חתוכה לקוביות ושתי בננות (תלוי כמוזן בגודל שלהן. עדיף בינוניות) רכות וקצוצות. אחרי ערבוב וחצי דקה בישול זה כבר צריך להיות די רכה. מוסיפים את כל מרכיבי התיבול לפי הטעם - אני שמה הרבה עלים והרבה גינג'ר וחרירי (אבל לזכור שקארי זה חריף). מוסיפים קופסה של קרם קוקוס סמיך וטוב, ממשיכים לבשל תוך כדי ערבוב ורתיחה כמה דקות (כעשר דקות, לא יותר). להגיש מעל אורז לבן.

סיגל ודוב  
ארד

## עוף בקשיו-מתכון תאילנדי (ליים)



המנה האהובה עלינו מממלכת תאילנד הקסומה והרחוקה (הוצאו ממנה מרכיבים פיקנטיים כך שהיא מותאמת וטעימה גם לילדים)

מצרכים (5-6 מנות):

- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות גדולות (2x2)
- 1 פלפל ירוק חתוך לקוביות גדולות (2x2)
- 1 בצל לבן חתוך לשמיניות
- 1/2 כוס בצל ירוק חתוך לחתיכות באורך 2-3 ס"מ
- 250 גרם אגוזי קשיו לא קלויים (או קלויים אם רוצים לוותר על הטיגון)
- קילו של חזה עוף או פילה עוף (עדיף) חתוך לקוביות 2x2
- 1/2 כוס קמח רגיל
- 4 כפות שמן שומשום לטיגון העוף (או 2 כפות שמן שומשום ו-2 כפות שמן צמחי אחר)
- 3 כפות שמן שומשום לטיגון אגוזי הקשיו, הבצל והפלפלים

לרוטב:

- 6 כפות רוטב צדפות (לא לוותר על זה, מכאן בא הטעם התאילנדי/אסייתי המיוחד)
- 4 כפות רוטב סויה
- 2 כפות סוכר
- 3 שיני שום כתושות
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'ר קצוץ דק
- 1 כוס יין לבן (עדיף מתוק)

אופן הכנה:

בווק/במחבת טפלון גדול/בסיר סטג'י - מחממים את שמן השומשום ומטגנים במשך כמה דקות את אגוזי הקשיו, תוך כדי ערבוב מדי פעם, עד שהם מתחילים להשחים ומוציאים והסיר/מחבת. מטגנים את הבצל הלבן עד לשקיפות ומוציאים מהסיר, מטגנים את הפלפל האדום והירוק ביחד עד השחמה קצרה ומוציאים מהסיר. בינתיים מערבבים בקערה קטנה את חומרי הרוטב: רוטב הצדפות, רוטב הסויה, היין הלבן, הסוכר, שיני השום והג'ינג'ר עד להמסה של הסוכר. חותכים את חזה/פילה העוף לקוביות של 2x2 ס"מ ומכניסים את העוף (עדיף שיהיה יבש ממים) והקמח לשקית נקייה ומנערים היטב. מוציאים את העוף מהשקית למסננת גסה ונפטרים משאריות הקמח. מטגנים את קוביות העוף המקומחות בשמן השומשום והשמן הצמחי על חום בינוני-גבוה, עד שהן מתחילות להשחים מכל צדדיהן (כ-10 דקות) כדאי לא לטגן את העוף עד שהוא עשוי לגמרי, אחרת הוא יוצא יבש ונוקשה בסוף הבישול. מוסיפים לסיר את הקשיו, הפלפלים והבצל המתוקן. לאחר מכן, מוסיפים לסיר את הרוטב ומערבבים היטב את הכל ביחד. מטגנים ומבשלים הכל ביחד כ-10-5 דקות תוך כדי ערבוב (כל כמה דקות). ב-2 הדקות האחרונות מוסיפים את הבצל הירוק מלמעלה ומכסים. מגישים על אורז לבן.

**מצרכים:**

**לבצק:**

ק"ג בצק עלים מרודד  
מעט קמח לרידוד  
ביצה  
שומשום לפיזור בסוף

**למילוי:**

1/2 ק"ג בשר טחון גס (או 1/4 בקר ו-1/4 הודו),  
2 גזרים מרוסקים  
1 בצל גדול מרוסק  
4 שיני שום כתושות  
200 גרם רסק עגבניות  
כוס מים  
תבלינים (מלח, כמון, פלפל שחור),  
שמן לטיגון

**אופן הכנה:**

**הכנת המילוי:**

במחבת: מטגנים קלות את הבצל, מוסיפים גזר ושום ומטגנים מעט. מוסיפים את הבשר ומטגנים כמה דקות נוספות. מוסיפים את רסק העגבניות וכוס מים ומבשלים כמה דקות נוספות. מוציאים מהמחבת וממתינים עד שהמילוי מתקרר.

**מילוי הבצק:**

על משטח מקומח לחתוך מהבצק 4 רצועות שוות ולרדד לעלה דק כ-40 ס"מ אורך. להניח בשליש האמצעי של הרצועה ערימה של בשר ולהשאיר בקצוות מספיק בצק פנוי לקיפול וסגירה. להדביק בעזרת מעט מים, למרוח בביצה טרופה, ולפורר למעלה שומשום.

לאפות בחום 180°C במשך 30-35 דקות. צריך לוודא שהתחתית אפויה. (אנחנו לפעמים הופכים, או מעבירים בסוף לחימום תחתון). אפשר להקפיא את הגלילים הנותרים, עטופים בנייר אפייה, מוכנים לאפייה בלי להפשיר.



בראשון-בואו לאכול!

נעמה רמות וצביקה מדינקוב

## לזניה חצילים

זו הלזניה האהובה עלינו במשפחה - יותם תמיד אומר שהוא אוהב חצילים אבל רק בלזניה { יוכל לאכול שלוש מנות של לזניה עם חצילים... }

### מצרכים:

חציל  
שמן זית  
פלפל שחור גרוס  
מלח גס  
קצת צ'ילי גרוס  
2 בצלים גדולים חתוכים לחתיכות קטנות  
חצי גמבה אדומה חתוכה  
חצי גמבה צהובה חתוכה  
קופסת עגבניות מרוסקות גדולה  
קופסא קטנה של רסק עגבניות  
1/2 ק"ג בקר טחון

### אופן הכנה:

ההכנה אורכת קצת זמן אך בסוף יוצאת מנה מצוינת שלא צריכה שום תוספת כי יש בה גם בשר גם פסטה וגם ירקות מבושלים - הכל במנה אחת.

חותכים חציל לפרוסות. משמנים תבנית בשמן זית מניחים את החצילים. מפזרים מעליהם פלפל שחור גרוס ומלח גס ומעליהם יצקים שמן זית. אופים בתנור בחום של  $180^{\circ}\text{C}$  למשך כחצי שעה או עד שהחצילים מתרככים ומוזהבים.

מטגנים שני בצלים גדולים עם 3-4 שיני שום מוסיפים חצי גמבה אדומה וחצי גמבה צהובה ומטגנים עוד קצת. מתבלים בקצת צ'ילי גרוס (לפי רמת החריפות שאוהבים) ובמלח ובפלפל שחור. מוסיפים קופסה גדולה של עגבניות מרוסקות וקופסא קטנה של רסק עגבניות סמיך יותר. (או במקרה שלנו נאחנו משתמשים ברסק העגבניות הקפוא שסבתא אסתר מכינה ונמצא תמיד ב"שלוף" אצלנו בפריזר). מערבבים הכל יחד על האש ומוסיפים 1/2 ק"ג בקר טחון ומפוררים אותו היטב לתוך הרוטב בעזרת מזלג. מבשלים על אש קטנה כרבע שעה.

### לרוטב בשמל:

לסיר קטן מזהים 2+1/2 כוסות חלב ומניחים על אש נמוכה מאוד. מוסיפים לאט לאט (אפשר דרך נפה או מסננת קטנה) כ-3 כפות קמח ומערבבים כל הזמן שלא יוצרו גושים, עד שהתערובת הופכת סמיכה - שמים לב שלא מסמיך יותר מדי. היא צריכה להיות חצי נוזלית. מכבים את האש ומוסיפים מלח, פלפל, אגוז מוסקט, שלוש שיני שום כתושות ו-30 גרם חמאה. מערבבים היטב עד שהחמאה נמסה בבליה.

### בניית הלזניה בתבנית:

לוקחים טיפה מרסק העגבניות ומפורים בתחתית התבנית (רק כדי שלא יידבק) מכסים את תחתית התבנית בעלי לזניה, מעל שופכים חצי מרסק העגבניות עם הבשר, מעל מניחים את החצילים האפויים ומכסים בחצי מרוטב הבשמל.  
מפורים מעל מעט בניית פרמזן מגורדת ואז שיכבה נוספת של רסק עגבניות - רוטב בשמל - והרבה נבינת פרמזן מגורדת.  
אופים בתנור בחום של  $180^{\circ}\text{C}$ - $200^{\circ}\text{C}$  מעלות כעשרים דקות.  
זה לא מסובך כמו שזה נשמע אבל אורך קצת זמן... כמוכן ששווה את העבודה.



כל שנה אחרי שאוגוסט נגמר ומרגישים שהקיץ מרפה במקצת את אחיות, זה הזמן לחשוב על סיבוב של מספר ימים של ים, שמש ושלווה במרחב הים-תיכוני, הבחירה הטבעית שלנו היא כמובן איזה אי נידח. ביוון, בערבים הקרירים מתחת לענפי התות המשתרגים במסעדה המקומית הבחירות הן פשוטות, צלחת סרדינים בגריל וכתיף טלה בלימון או ברכת המחדל האולטימטיבית, מוסקה ביתית עם מרקם וטעם משגע. מסתבר שאפשר לשחזר את זה ממש פה בחצור בהצלחה מלאה.

## מצרכים:

- תבנית עמוקה וגדולה (בערך 22 X 30 ס"מ בעומק של 7 ס"מ)  
 תפ"א קלופים פורסים לפרוסות עבות (2 ס"מ)  
 2 חצילים גדולים  
 4 בצלים חתוכים  
 4 עגבניות חתוכות דק  
 חצי קילו של בשר עגל (טלה) קפוא ומופשר או טרי טחון גס  
 רכז עגבניות (100 גרם)  
 צרור פטרוזיליה קטן

## - דבר ראשון -

מכינים כוס זכוכית נבונה עם כמות נדיבה של קרח מכוסה באחו (אפשר גם ערק או פסטיס) כדי להיכנס ל"מוד" ומכניסים בקבוק רצינה (יוני יוני לבן עם שרף אורנים) למקרר, במידה ואין ניתן להתספק ביוני לבן יבש.

## אופן הכנה:

**לוקחים** תבנית עמוקה וגדולה (בערך 22 X 30 ס"מ בעומק של 7 ס"מ ומתאימה להגשה לשולחן) משמנים קלות את התחתית, חותכים תפ"א קלופים לפרוסות עבות (2 ס"מ) ומרצפים את התחתית בתוספת של עוד כ-25 אחוז בכלל שהפרוסות מתכווצות. ממליחים ומפלפלים קלות, מכניסים לתנור עד שעשויים.

**לוקחים** תבנית מגבת גדולה ומשומנת קלות. פורסים 2 חצילים גדולים ומקולפים לפרוסות עבות (3 ס"מ) לאורך, מפזרים על התבנית עם קצת מלח ופלפל ומכניסים לתנור עד השחמה קלה.

**המילוי** - מורכב ממספר בצלים (4 גדולים לפחות) חתוכים דק, מספר עגבניות חתוכות קטן, חצי קילו של בשר עגל (טלה), רכז עגבניות (100 גרם), צרור פטרוזיליה קטן. לוקחים סיר עם שמן בקרקעית ומטגנים עד תחילת השחמה את הבצל, מוסיפים את הבשר הטחון ומטגנים עוד כ-10 דקות, מוסיפים את העגבניות, רכז העגבניות, פטרוזיליה קצוצה וקצת מים רותחים. מטבלים עם מלח (בהירות) פלפל גרוס גס, טימין, שתי כפיות סוכר חום, אפשר קצת שטה חריפה. מבשלים לפחות חצי שעה עד שכמעט אין נוזלים חופשיים.

**רוטב בשמל**-מתיכים 100 גרם חמאה בסיר על חום נמוך עם קצת בצל חתוך דק מאוד, מוסיפים חצי כוס קחמ, מערבבים היטב ומבשלים כ-10 דקות (לתת צבע) בחום נמוך מאוד. מוסיפים תוך כדי בחישה ליטר חלב ובוחשים עד שמטמין. מטבלים עם מעט מלח, פלפל לבן, אגוז מוסקט וכפית סוכר חום.

**מלאכת ההרכבה**-מסדרים את התפ"א צפוף בתחתית של התבנית שבה נאפו, שופכים את הבשר לשכבה אחידה, מכסים בפרוסות החצילים ללא רווחים. מפזרים את רוטב הבשמל למעלה ומכניסים לתנור לחצי שעה ב-180°C. מוצאים ומפזרים פרמזן (או קצת גבינ"צ) ומשחימים עם הגריל. מוציאים למרפסת את הרצינה בדלי קרח ו"יורדים" על המוסקה.

## אליסיה ליסובייה

### עלי גפן ממולאים מהקווקז

זהו מתכון משפחתי מהקווקז. כל המשפחה הייתה יושבת מסביב לשולחן ואוכלת מעלי הגפן

#### מצרכים:

- 1 ק"ג בשר בקר טחון
- 100 גרם שומן כבש טחון
- 2 בצלים בינוניים
- חצי צרור כוסברה קצוצה
- כפית נענע יבשה
- מלח
- פלפל
- חצי כוס אורז עגול (לא מבושל)
- עלי גפן טריים (בגודל כף היד - לא יותר) - חלוטים במים רותחים

#### אופן הכנה:

מורידים את הגבעולים של עלי הגפן. קוצצים את הבצל והכוסברה. בתוך קערה מערבבים את המצרכים: אורז, בצל קצוץ, בשר טחון, שומן כבש, כוסברה, נענע יבשה ואת התבלינים. מניחים מעט מהמילוי בתוך כל עלה גפן ומקפלים את העלים. מניחים כל עלה הפוך (כשהחלק של הסגירה מופנה כלפי מטה) בתוך סיר עגול ורחב. מכסים את הממולאים במים קרים ושמים צלחת (עמידה בחום) להפעלת לחץ עליהם. מבשלים על אש גבוהה עד לרתיחה. מורידים את האש לחום נמוך ומבשלים עד אידי (בערך 40 דקות).





## אורנה ברמבורג

# בצלים ממולאים ברוטב סילאן על מצע בורגול

את המאכל הזה ראיתי לפני הרבה שנים בתוכנית בישול של אהרונ בלזווייזה לקראת חג ראש השנה והחלטתי לנסות אותו על משפחתי. לעשות ממולאים אני יודעת ולשים אותם על מצע של אורז, פירה, ירקות... נראה לי שגרתי. המתכון הזה חידש לי משהו כי לפני כן לא עבדתי עם בורגול ולא הכנתי בצלים ממולאים. מאז בורגול הפך למצרך יסוד במשפחה ובאירועים להם עשיתי קייטרינג. והמאכל הספציפי הזה הפך למסורת של ראש השנה וסוכות. גם אם המתכון נראה מסובך תאמינו לי זו מנה מנצחת.

### מצרכים:

6 בצלים גדולים  
3-4 כוסות מים

מלח

למילוי:

500 גרם בשר בקר או כבש טחון  
(במקום בשר אפשר להשתמש בעדשים

מבושלים, או בפטריות קצוצות וכו')

1/2 כוס אורז עגול

1 בצל גדול קצוץ דק

1/2 כפית פלפל אנגלי טחון

1 כוס צנוברים

מלח, פלפל

5 כפות שמן זית

1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה

### לרוטב:

5 כפות סילאן

4 כפות מיץ לימון

1/2 כפית פלפל אנגלי טחון

2 מקליות קינמון

3 עלי דפנה

מלח, פלפל

2 כוסות מים

1+1/2 כוסות גרגירי חומוט מבושל (לא חובה)

### \*בורגול:

3 כוסות בורגול נס מושרה וסחוט

1 בצל גדול קצוץ דק

1 שן שום קצוצה דק

5-7 כפות שמן

1/3 כוס פיסטוקים קלופים

1/3 כוס שקדים קלופים

1/3 כוס צנוברים

1/2 כוס צימוקים

1 כף גרידת לימון

1 כף בהרט

1 כף פפריקה מתוקה

1 כפית אגוז מוסקט טחון

מלח, פלפל

1 כוס גרגירי רימון אדום

1 כוס פטרוזיליה קצוצה (אפשר להחליף

בנענע או כוסברה או...)

\* ניתן להכין את הבורגול, ללא הבצלים הממולאים, ואז יש להוסיף גם:  
5 כפות סילאן  
4 כפות מיץ לימון

אופן הכנה:

**בישול הבצלים:**

עושים חתך עמוק (לא לחתוך עד הסוף) לאורכם של הבצלים. מבשלים את הבצלים, בסיר עם מי מלח רותחים, עשרים דקות. מסירים מהאש, מסננים ומניחים להצטנן. מפרידים את שכבות הבצלים לעלים.

**מילוי:**

בקערה מערבבים יחד את כל חומרי המילוי

**רוטב:**

בסיר מערבבים את כל חומרי הרוטב ומביאים לרתיחה

**הכנת המנה השלמה:**

ממלאים כל עלה בצל בתערובת המילוי. מנלגלים ומהדקים. מניחים בשכבה אחת בסיר עגול ורחב. יוצקים את הרוטב אל הסיר עם הבצלים הממולאים. מכסים בנייר כסף ומכניסים לתנור בחום של  $150^{\circ}\text{C}$  לשעה וחצי-שעתיים.

שמים את הבורגול (ראו, למטה, הכנת הבורגול בנפרד) בכלי הגשה גדול מאוד ושטוח אך בעל דפנות. לאורך הדפנות מסדרים את הבצלים הממולאים. יוצקים את הרוטב על הבורגול והבצלים ומקשטים בגריני רימון ופטרוזילה קצוצה.

**בורגול:**

במרים במים רותחים כחצי שעה  $1+1/2$  כוסות בורגול (זה מכפיל את עצמו לכדי 3 כוסות בורגול מוכן). מסננים וסוחטים.

שמים את השמן בסיר רחב (סטאו') ומטגנים את הבצל והשום כ-3 דקות.

מוסיפים את סוגי השקדים / פיסטוקים / צנוברים ומטגנים עוד דקה.

מוסיפים את הבורגול ומטגנים עוד דקה (עד שתי דקות) תוך ערבוב מתמיד.

מוסיפים: גרידת לימון, בהרט, פפריקה מתוקה, אגוז מוסקט, מלח, פלפל, צימוקים ומערבבים עוד דקה. אם מכינים את הבורגול ללא הבצלים הממולאים מוסיפים בשלב הזה גם את הסילאן ומיץ הלימון.

מסדרים על כלי הגשה שטוח ומקשטים עם גריני רימון ופטרוזילה

נמרוד אוהיון

## קציצות של סבתא

### מצרכים:

- 1 ק"ג בשר טחון
- 2 בצלים קצוצים
- זר סלרי
- שקית אפונה קפואה
- שקית שעועית קפואה
- 5 פרוסות לחם לבן/ פירורי לחם
- 2/3 כוס שמן
- לפי הטעם, אבל בערך 2 כפות מכל דבר: כמון, פלפל, מלח, ראס אל חנות, בהרט

### אופן הכנה:

בקערה שמים שליש כוס שמן, בשר, מחצית מכמות הבצל, מחצית מכמות התבלינים, עלי סלרי קצוצים (לא גבעולים) ומניחים בצד. שמים את הלחם במים עד שהוא רטוב לגמרי. מוסיפים לבשר ומערבבים עד אחידות מלאה. בסיר מטגנים את החצי השני של הבצל יחד עם החצי השני של התבלינים. מוסיפים את האפונה השעועית וגבעולי סלרי קצוצים. מכסים במים ומביאים לרתיחה. כשרותח יוצרים קציצות מהבשר ומניחים בעדינות בסיר. מורידים את הלהבה ומבשלים בערך שעה.



חדר האוכל על הגבעה

אלה חייטי

## מרק בורשט בשרי

בחורף, כשקר, זוהי מנה טובה עם לחמניות שום קטנות. ברוסיה, כל השכנים היו מכינים בורשט. הייתה לי חברה שהייתה צוחקת על השכנה שלנו שהייתה מכינה את הבורשט מהבוקר עד הערב... אין באמת הרבה מה להשקיע, אך השכנה הייתה עושה מכך סיפור שלם...

### מצרכים:

- 1/2 ק"ג בשר בקר
- 1 בצל גדול
- 1 סלק גדול
- 1 גור גדול
- 1 שורש פטרז'יליה
- רבע כרוב לבן קצוץ דק
- 3 תפוחי אדמה
- 1 גמבה
- 1 שן שום
- מלח
- פלפל
- סוכר

### אופן הכנה:

מכניסים לסיר עם מים את הבשר בקר, את הסלק שלם, את הגור שלם, את הבצל שלם ואת שורש הפטרז'יליה שלם. מוסיפים למים את תפוח האדמה חתוך לקוביות. כשהסלק מבושל - מוציאים אותו ומגרדים בפומפיה ומחזירים למים. מוסיפים את הכרוב הקצוץ דק ואת הגמבה (שנחתכה לקוביות וטוגנה מראש). מבשלים רק עד רתיחה. ברגע שמכבים את האש מוסיפים את שן השום כאשר היא חתוכה לחצי (בשביל הטעם). מוסיפים מלח, פלפל וסוכר לפי הטעם.



רשמה את המתכון:  
אורנה ברנבורג

## ספגטי בולזנו (של יום שישי)

איך אפשר לסיים פרק זה ללא מתכון של ספגטי בולזנו חצוריי??? המנה הזו מככבת כבר מעל 30 שנה בחדר האוכל שלנו, בימי שישי בצהריים. אז קבלו את המתכון האגדי והטעימים!

מצרכים (כ-4 מנות):

- 1/2 ק"ג בשר בקר טחון
- 2 בצלים גדולים קצוצים דק
- 2 גורים גדולים מגוררים כפומפיה
- 2 גבעולי סלרי קצוצים דק
- 1-2 שיני שום קצוצות דק
- 5-6 עגבניות טריות מרוסקות או 1 פחית עגבניות מרוסקות
- 1 קופסא קטנה רסק עגבניות
- 1 כוס יין אדום
- 1 כפית אורגנו / טימין / מירון / זעתר טרי או מיובש. אפשר גם קצת מכל תבלין
- 2 כפות שמן
- מלח, פלפל שחור וקורט סוכר

אופן הכנה:

בסיר מחממים את השמן ומוסיפים את הבצל הקצוץ ומזוהבים במשך כ-5 דקות. מוסיפים את הבשר הטחון ומטגנים ומפוררים במזלג במשך כ-5 דקות. מוסיפים את שאר הירקות ומטגנים כ-3 דקות. מוסיפים את העגבניות המרוסקות, רסק עגבניות, עשבי תיבול, מלח, פלפל וקורט סוכר לרתיחה וסוגרים עם מכסה. מנמיכים את הלהבה ומבשלים כשעה וחצי עד שעתיים. אם הרוטב סמיך מידי אפשר להוסיף כ-1/2 כוס מים. יש לערבב את הרוטב מידי פעם. כ-10 דקות לפני ההגשה מוסיפים את היין ומערבבים.

הומלץ להגיש עם ממרח פסטו וגבינה צהובה מגורדת מעל. רצוי להכין ולאכול ביום שישי בצהריים, עם כמה חברים מסביב לשולחן ועם תחושת סופ"ש באוויר.



# צמחוני, טבעוני, תוספות



## לונייה צמחנית

מיכל וחנן רון

### מצרכים:

חצילים (הכמות תלויה בגודל החצילים ובגודל התבנית)	החומרים להכנת העגבניות
2 בצלים גדולים	1 ק"ג גבינה לבנה 5%
5 עגבניות בינוניות בשלות	2 ביצים
1 צנצנת רוטב עגבניות בטעם בזיליקום של ברילה	1/2 חבילה של גבינה צהובה מגוררת
צרוור פטרוזיליה	1 כף פרמזן
אורגנו מלח ופלפל	חציל גדול ויפה
	חבילת דפי לונייה של חברת ברילה

### אופן הכנה:

#### הכנת החציל:

חותכים את החציל לאורך לפרוסות בעובי של 1 ס"מ ומניחים את הפרוסות בתבנית על נייר אפיה. מורחים את הפרוסות בשמן זית משני הצדדים ומפזרים מלח גס. מכניסים לתנור חם-במצב גריל ואופים עד להשחמת הפרוסות (יש להפוך את הפרוסות בזמן האפיה).

#### הכנת רוטב העגבניות:

מטגנים את קוביות הבצל עד להשחמה ומוסיפים את העגבניות (חתוכות לקוביות קטנות). מבשלים כרבע שעה עד שהעגבניות מתרככות. מוסיפים את רוטב העגבניות וממשיכים לבשל עוד כרבע שעה בערך, מוסיפים את הפטרוזיליה (חתוכה קטן) את האורגנו המלח והפלפל. מורידים מהאש.

#### הכנת מילוי הגבינות:

מערבבים בקערה גבינה לבנה, ביצים, גבינה צהובה מגוררת ופרמזן.

#### הרכבת הלונייה:

לוקחים תבנית פיירקס גדולה בגודל 34 ס"מ על 24 ס"מ ומורחים על קרקעית התבנית קצת רוטב העגבניות. מניחים שכבה של דפי לונייה, על הדפים שמים שליש רוטב העגבניות ושליש ממלית הגבינה. מניחים שכבה שנייה של דפי לונייה.

מניחים את פרוסות החציל הנהדרות (אצלנו במשפחה שמים חציל רק בחצי מהלונייה לפי טעמם של הסועדים). שוב מניחים שליש רוטב עגבניות ושליש ממלית גבינה. מניחים שכבת דפי לונייה שלישית (ואחרונה) עליה שמים את רוטב העגבניות שנשאר ומלית הגבינה ומפזרים גבינה מגוררת.

מכסים בנייר אלומיניום, מחוררים את הנייר ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180°C מעלות למשך 40 דקות. אחרי 40 דקות מסירים את נייר האלומיניום וממשיכים את האפייה עד שהגבינה משחימה מעט. מצאיצים מהתנור. הלונייה מוכנה מפוארת ורייחנית... יש לציין שהיא משתבחת לאחר יום ויומיים.

## ורניקי אלה חייטי

מתכון של סבתא שלי. זהו מאכל יומיומי ברוסיה. כל המשפחה וכל השכנים היו אוכלים ורניקי. אפילו בחדר האוכל בבית הספר היה ורניקי.

### מצרכים:

בצק:

1 ביצה

שמן (אותה כמות כמו של הביצה)

מים (אותה כמות נוזל כמו של הביצה)

מלח

1+1/2 כוס קמח (בערך)

### מילוי:

ניתן להוסיף כל מה שרוצים:

**מילוי תפוחי אדמה:** תפוח אדמה ובצל מטוגן (פירה). זהו הורניקי המקורי.

**מילוי אורז וביצים:** 5 ביצים קשות, כוס אורז מבושל מראש וחצי בצל מטוגן.

מערבבים הכל ביחד.

**מילוי פטריות:** פטריות ובצל מטוגן

**מילוי בשר:** חצי קילו בשר טחון עם בצל מטוגן. להעביר במטחנה ולבשל לפני שמכניסים לבצק כמילוי. במידה ועושים כיסונים קטנטנים אז אין צורך בבישול קודם לבשר.

**מילוי מתוק:** אפילו ניתן לעשות ורניקי מתוקים במילוי פירות יער, או במילוי תותים (ואז אוכלים לצד שמנת או ריבת חלב).

### אופן הכנה:

מערבבים את הביצה עם שמן, מים ומלח. מוסיפים קמח עד שיוצא בצק לא נוזלי. לשים את הבצק ו"מריצים" לו על השולחן. שמים אותו בניילון לרבע שעה כדי שינוח ויקבל גמישות. לאחר מכן, מרדדים את הבצק לעלה דק וחורצים עם כוס (או כוסית קטנה במידה ורוצים פילמיני, כלומר - כיסונים קטנטנים שמתבשלים מהר יותר). בוחרים במילוי שרוצים וממלאים בו את מרכז העיגול וסוגרים את הבצק עם הידיים. מבשלים בסיר עם מים עד שמתרכך (כמו רביולי).



מרס פלג

## שקשוקה צרפתית לאניני טעם

{ צרפתית - "מתבל שמפייז" (ברור שהצרפתים לא אומרים "שקשוקה") }

### מצרכים:

- 1 תפוח אדמה בינוני (תפוח אדמה אחד עבור כל סועד)
  - 2 ביצים (רצוי ביצי שליו)
  - 1 חבילת קממבר (לכל 4 סועדים)
  - 1 מיכל שמנת מתוקה (לכל 4 סועדים)
- קורט זרעוני כמון  
קורט חוטי זעפרן  
מלח, פלפל גרוס

### אופן הכנה:

מקצרים את תפוחי האדמה (לפי מספר הסועדים) בסקוטץ על קליפתם. עוטפים ברדיד אלומיניום ושולחים לתנור לאפיה של כ-45 דקות בחום של  $200^{\circ}\text{C}$  (כל שיטת אפיה אחרת אפשרית, ובלבד שתפוחי האדמה ישארו יבשים ופריכים). בסיר קטן ממסים את הקממבר בשמנת (לפי מספר הסועדים) בחום בינוני, תוך בחישה מתמדת עד להמסה מלאה וקבלת אמולסיה אחידה. מוסיפים מלח ופלפל גרוס ומורידים מהאש.

מוציאים את תפוחי האדמה מהתנור, וחוצים לאורכם כך שמתקבלות 2 סירות לכל סועד. מניחים בעקרה אישית מחרס עמידה לתנור (אפשר גם פיירקס). יוצקים את הרוטב החם עד לכיסוי מלא + 1 ס"מ. זורים את זרעי הכמון. שוברים ביצה מעל לכל סירת תפוח אדמה (בעדינות שלא תתפרק). ממליחים ומפלפלים ומפזרים מעל כמה חוטי זעפרן.

מחזירים את תפוחי האדמה לתנור עד שהביצים יתייבבו - החלבון ילבין והחלמון ישאר מעט נוזלי.  
\* רצוי להגיש עם סלט חסה ברוטב ויניגרט, לחם מקמח ערמונים ושמפניה.



משפחת פטישי-ירמי, אלי ומיטל

## רוקט קרומפל

זה הארוחה שבונדי (אבא שלנו) אהב להכין לנו בהודמנויות שונות

### מצרכים:

- 1 ק"ג תפוחי אדמה
- מעט שמן
- 6 ביצים קשות פרוסות
- 100 גרם חמאה מומסת, מעורבת עם 2 גביעי שמנת חמוצה
- מלח ופלפל שחור

### אופן הכנה:

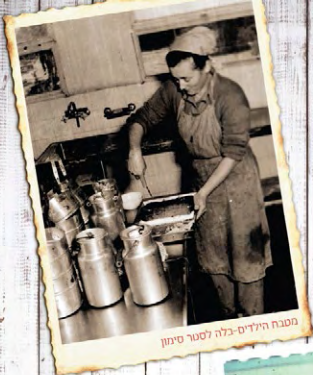
מבשלים את תפוחי האדמה עם הקליפה למעט זמן רק שיתרככו שלא יתפוררו. בערך 20 דקות. נותנים לתפוחי אדמה להתקרר. קולפים אותם ופורסים בעובי בינוני של כחצי ס"מ (פורסים לא חותכים לריבועים).

משמנים תבנית אפיה חסינת חום ומסדרים בתבנית שכבה של פרוסות תפוחי אדמה, עליה שכבה של פרוסת של ביצים קשות ועליה שכבה של חמאה מומסת עם שמנת חמוצה, מפזרים מלח ופלפל. חוזרים על הפעולות עד שהשכבות מגיעות למפלס העליון של התבנית (כ-3 עד 4 שכבות).

מכסים בנייר כסף ואופים ב- $180^{\circ}\text{C}$  כ-35 דקות. מוצאים מהתנור, מוסיפים שכבה אחרונה של חמאה מומסת ושמנת חמוצה מפזרים מעל מעט פירורי לחם, ומחזירים לתנור להזהבה למשך זמן של כ-10 דקות.



ניסים-חציר



מטבח הילדים-בלה לסטר סיניון



העבודה במטבח

1958 - (מימין לשמאל): לילי פורת, נדה החתומי, מטי פיינרמן, סילביה קדם, יהודית פרחי, ומרסל ברין



אסתר בן שלום



יוכל בן גשט





אליהו ארבל



אביר



יעקב נחומי ובנימין ש.



2004 - צוות מטבח-חד"א



מטבח הילדים סימה פורת ופנינה הלוי

## קרטופלינק (מאפה תפוחי אדמה) נאווה גפן

### מצרכים:

- 6-7 תפוחי אדמה גדולים
- 3 כפות שמן
- 3 ביצים
- 2 כפות גבינה לבנה
- 2 כפות קמח
- 1 כפית אפיון
- 1 כפית מלח
- פלפל שחור

### אופן הכנה:

מקלפים ומרטקים את תפוחי האדמה ומסננים. מוסיפים את יתר החומרים. משמנים תבנית אפייה במרגרינה, שופכים את העיסה לתבנית ומטפטפים 10 טיפות של שמן. אופים כשעה בתנור בחום בינוני-גבוה עד שנהיה חום למעלה.



עפרה אוהיון

## רשטי - לביבות תפוחי אדמה (מאכל שוויצרי מובהק)

### מצרכים:

6 תפוחי אדמה גדולים ולבנים  
חבילת נקניק בייקון (רק אם רוצים, מומלץ!)  
25 גרם חמאה  
מלח

### אופן הכנה:

מבשלים את תפוחי האדמה עד שהם רכים, אך לא רכים מידי. מגרדים אותם בפומפיה על גבי החורים הגדולים, אם רוצים עם בייקון, חותכים אותו לקוביות קטנות ומערבבים בעדינות יחד עם התפוחי אדמה. (אפשר להוסיף במקום או עם זה גם בצל / פטריות).  
במחבת שמים את החמאה וכשהיא נמסה משטחים על גבי כל המחבת את מסת תפוחי האדמה. מורידים את הלהבה ומכסים במכסה / נייר כסף ל-15-10 דקות בערך. הופכים את המסה על גבי צלחת ומחזירים לתבנית, זאת אומרת בעצם ככה הופכים את הלביבה בלי לפגוע בצורה שלה. עוד 10 דקות על אש קטנה והאוכל מוכן! מגישים לצד נקנייקיה עסיסית וביצת עין.



זהו המתכון האהוב של סבתא אניטה, הסבתא של ניר, שחגגה 100 שנה במרץ האחרון, והידי עוד נטויה! סבתא אניטה עלתה ארצה מארגנטינה, ותמיד בארוחות מיוחדות נהגה להכין את הניוקי האהוב שהיה נחטף תוך שניות.

**מצרכים:**

- 2 ק"ג תפוחי אדמה
- 2 ביצים
- כוס קמח
- 50 גרם מרגרינה
- שום
- 2 פלפלים אדומים
- 5 עגבניות קלופות

**אופן הכנה:****הכנת הניוקי:**

מבשלים בסיר עם מים את תפוחי האדמה עד שמתרככים. מסננים את תפוחי האדמה ומוסיפים קצת מלח, את המרגרינה, 2 הביצים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים לאט לאט קמח עד שהבצק לא נדבק לשולחן - זה הסימן שהבצק מוכן. כאשר הבצק מוכן, חותכים אותו לכמה גושים, מפזרים קמח על השולחן, ומכניסים מכל גוש גליל ארוך, אותו חותכים לחתיכות של 2 סנטימטר. כל חתיכה של 2 סנטימטר שכזו מגלגלים על קרש מיוחד לניוקי (אם אין - ניתן לגלגל על מזלג כדי לקבל את הצורה המיוחדת של הניוקי). את החתיכות המוכנות הללו מגלגלים במגש מקומח. את הניוקי שומרים במקפיא עד למחרת (ניתן להקפיא לתקופות ארוכות אף יותר).

**הבישול:**

מרתחים מים בסיר, מכניסים את הניוקי וכאשר הם צפים מחכים 5 דקות ומוציאים למסננת.

**הכנת הרוטב:**

מטגנים את הבצלים, הפלפלים והעגבניות. כשמוכן-מעבירים לבלנדר. כאשר הניוקי מוכנים - מוסיפים עליהם את הרוטב.

להגשה: רצוי לפזר גבינת פרמזן מגורדת.



## שורבה תיקי גולן

מקור השם: "שורבה" מהמילה לשתות. נהוג לאכול את השורבה בחורף כשקר ויורד גשם }  
זהו מאכל טריפוליטאי מבית הורי.

### מצרכים:

- 3 כוסות פסטה מסוג קרניים/פיפה ריגטה (לא מתולתלים)
- 1 בצל
- 3 שיני שום
- חצי כוס שמן (אפשר להוריד)
- 4 עגבניות מגורדות
- 2 כפות רסק עגבניות
- 2 כפות פפריקה
- מלח
- פלפל
- חצי כפית סוכר

### אופן הכנה:

קוצצים את הבצל ומטגנים. כשהבצל מזהיב, מוסיפים את השום לדקה בלבד (כשהשום ממטגן יתר על המידה, האוכל מקבל מרירות). מוסיפים פפריקה וכשוה מבעבע, מוסיפים את העגבניות, המלח, הפלפל והסוכר. מוסיפים מים רותחים כ-3/4 מגובה הסייר. כאשר הרטוב רותח מוסיפים את הפסטה. בודקים שהפסטה רכה (לא יותר מידי) ויוצקים בצלחת עמוקה עם רוטב. לאוהבים: מוסיפים כמה טיפות לימון בצלחת.



נעה רשף ד"ר

## גיביץ' בולגרי

זהו מתכון שאמא שלנו, נעה, נהגה לבשל הרבה בשנים האחרונות. את המתכון הזה היא למדה מאמא שלה - מטי. זהו מתכון קל להכנה וטעים להפליא. המתכון מוקדש לה בהמון אהבה ונענגעים, אליה ואל כל המאכלים הטעימים שהכינה וליזו אותנו.

מצרכים (ל-4-5 מנות):

בצל לבן חתוך לקוביות בינוניות  
גזר אחד קלוף וחתוך לפרוסות בינוניות  
חציל בינוני (עם הקליפה) חתוך לקוביות  
תפוח אדמה קלוף חתוך לקוביות  
קישוא חתוך לקוביות  
גמבה אדומה חתוכה לקוביות  
גמבה צהובה חתוכה לקוביות  
פלפל ירוק חתוך לקוביות  
עגבניה בינונית חתוכה לקוביות  
שום פרוס דק / כתוש  
מיץ מחצי לימון  
רסק עגביות קטן  
מלח ופלפל שחור

אופן הכנה:

מטגנים קלות את הבצל ומוסיפים את התפוח אדמה והגזר. לאט לאט מוסיפים את השום ואת שאר הירקות, את רסק העגבניות ואת מיץ הלימון ומתבלים במלח ופלפל לפי הטעם. מכסים את הסיר ומבשלים על אש נמוכה עד שהגזר והתפוח אדמה מתרככים (כ-40 דקות לערך).  
אם צריך מוסיפים מים במהלך הבישול.



ענת בר

## פרוסות חצילים ברוטב עגבניות

מתכון של סבתא שלי, סבתא מלכה מירושלים, שעובר במשפחה זה שלושה דורות.

### מצרכים:

שני חצילים בינוניים פרוסים לפרוסות בעובי 3 ס"מ לערך (אין צורך לקלף את החצילים)  
ביצה טרופה מתובלת במלח ופלפל שחור

קמח

רסק עגבניות

שום כתוש

שמן לטיגון

שמן זית לרוטב העגבניות

### אופן הכנה:

מקמחים את פרוסות החצילים משני הצדדים וטובלים היטב בביצה, לאחר מכן מטגנים בשמן חם עד שמזהיב בשני הצדדים. מניחים על נייר סופג לספיגת השמן.  
בסיר שטוח ורחב, מטגנים את השום במעט שמן זית, מוסיפים את רסק העגבניות עם מעט מים קורט סוכר, מלח ופלפל שחור. מביאים לרתיחה ומבשלים תמש דקות.  
לבסוף מסדרים את פרוסות החצילים בסיר כך שרוטב העגבניות יכסה את פרוסות החצילים ומבשלים עשר דקות.  
ניתן להגיש חם, פושר או קר.



אבלין ברקאי

## שפאצלה

המתכון בא מאמא שלי שלמדה אותו מסבתא. לדעתי, את המסגנת המיוחדת כבר לא ממש ניתן לקנות בימינו. אנחנו קנינו אותה לפני יותר מ-30 שנה בשוק הפשפשים בשוויץ.

מצרכים (ל-4 מנות):

300 גרם קמח

חצי כפית מלח

3 ביצים

3/4 כוס מים

אופן הכנה:

מערבבים את המצרכים בקערה לבלילה אחידה. הבלילה צריכה להיות סמיכה-נוזלית כך שהיא מטפטפת בסמיכות מהכף. מרתיחים 2 ליטר מים עם כף מלח בסיר גדול. את הבלילה מעבירים דרך מסגנת מיוחדת לשפאצלה ישר לתוך המים הרותחים. את כמות המסה הזו יש להעביר בערך ב-3 פעמים. מחכים שהשפאצלה מתבשלים עד שהם עולים למעלה ויש קצף על המים ומוציאים עם כף מסגנת. להגשה: שמים בקערה ועל כל שכבה מגרדים בנדיבות גבינת פרמזן.



חווה טל

## תבשיל חיטה ועדשים עם פורטובלו וערמונים

בשנים האחרונות התחלתי לאכול יותר בריא ולכן אני מחפשת מתכונים לתבשילים שיכולים לעמוד בפני עצמם ללא בשר. משפחתי לא מתלהבת מהתבשילים הטבעוניים שלי בדרך כלל. המתכון הזה הוא יוצא דופן כי הוא כל כך טעים, שגם הקורניבורים אוהבים אותו. את המתכון גורתי מ"הארץ", 6.2.15 והוא הפך לתבשיל חגיגי ומבוקש בקרב המשפחה והחברים.

### מצרכים (ל-10 מנות):

סלסילת פטריות שמפיניון  
3 שקיות (300 גרם) ערמונים בוקום  
כפית וחצי מלח  
כפית פפריקה מתוקה  
חצי כפית פלפל שחור  
3 עלי דפנה  
4 כפות סילאן  
2 כוסות מים רותחים  
15 שזיפים מיובשים מגולענים

כוס וחצי חיטה מלאה מושרית לכמה שעות  
או ללילה (כתוב במתכון המקורי שניתן להחליף  
את החיטה לכוסמת ירוקה לרגישי גלוטן)  
כוס עדשים שחורות שטופות  
3 כפות שמן  
3 כרישות פרוסות לעיגולים דקים  
צרור טימין קשר בחוט  
8 פטריות פורטובלו גדולות

### אופן הכנה:

מסננים ושוטפים את החיטה. מעבירים לסיר גדול, מוסיפים הרבה מים ומביאים לרתיחה. מבשלים תוך בעבוע עדין 20 דקות (או 30 דקות אם שכחתם להשרות קודם כמוני). מסירים את הקצף שצף מעל. מוסיפים לסיר את העדשים. מביאים לרתיחה ומבשלים עוד חמש דקות ומסננים.

בינתיים מחממים שמן בסיר בינוני שנכנס לתנור ומטגנים את הכרישות וצרור הטימין עד שקיפות. מחממים תנור ל-180°C. מנקים את שני סוגי הפטריות ומסירים להן את הרגליים. (אני חותכת אותם דק דק ומטיפה לתבשיל). את הפורטובלו חותכים לפרוסות עבות.

כעת מוסיפים לסיר עם הכרישות את כל הוומרים בשכבות: קודם את כל הפטריות, אחר כך את הערמונים ובסוף את החיטה עם העדשים. שמים בקערה את הסילאן ואת כל התבשילים ו-2 כוסות מים רותחים, מערבבים ומוזגים מעל החיטה. מפורים שזיפים. מכסים במכסה הרמטי ואופים שעה וחצי בתנור. מדי פעם אוספים בעזרת כף גדולה את הנזולים שהצטברו בתחתית הסיר ומוזגים מעל החיטה. זה תבשיל חגיגי עד ליד בשר או לבד לצמחוניים וטבעוניים. לדעתי אפשר גם בלי השזיפים, כי כשיש פטריות וערמונים, לא חסר כלום!

## תבשיל עדשים

ניסן ברטוב

לפני יותר מ-20 שנה הפכתי לצמחוני. הצמחונות האדוקה התקבלה בחשדנות תחילה, אך היום, לשמחתי, חברי משפחה נוספים מצטרפים אליי. התבשיל הנ"ל הוא גם טעים, גם בריא וגם קל, וזה מה שהפך אותו למאכל יומיומי קל ופשוט אצלנו.

### מצרכים:

- 200 גרם עדשים כתומות שטופות
- 1 ליטר מים
- 1/4 כפית כורכום
- 2 עגבניות חתוכות לקוביות
- 1/2 כפית מלח
- 2-3 פלפלים חריפים ירוקים
- 1 כף עלי כוסברה קצוצים
- 3 כפות חמאה (ניתן להחליף בשמן)
- 3 שיני שום כתושות
- 1 בצל בטבעות

### אופן הכנה:

מרתחים במים בסיר גדול את העדשים. מורידים את הקצף שנוצר, מסננים ומשאירים 1/3 מכמות המים. מוסיפים את הכורכום והעגבניות. מנמיכים את האש ומבשלים חצי מכוסה למשך כ-40 דקות (עד שהעדשים רכות). מתממים את החמאה (או השמן) בסיר קטן, מטנגים את הבצל והשום עד להזהבה ומוסיפים אותם לעדשים המוכנות. מפזרים מעל את הכוסברה ומגישים (רצוי עם אורז).



## תבשיל אורז בר **אורז לוי**

### מצרכים:

- 1 כוס תערובת אורז מלא (מלא/בר/אדום)
- 1 כוס אורז בר
- 4 כוסות מים
- 2 שיני שום כתושות
- 4 פטריות שיטאקי יבשות
- 2 בצל קצוץ
- 5 כפות עלי בזיליקום
- 1/2 כפית אבקת קארי (ניתן להשמיט)
- 6 כפות אגוזי קשיו
- 2 כפיות טילאן או דבש
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 6 כפות רוטב סויה

### אופן הכנה:

שוטפים את שני סוגי האורז במים קרים ושמים בסיר עם המים. קוצצים דק את הפטריות ומוסיפים לסיר. מביאים לרתיחה. כשרותח מנמיכים את האש ומכסים את הסיר, מכשלים חצי שעה. מצננים את האורז. בוחק או מחבת גדולה מחממים שמן, מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שמשחים. מוסיפים את השום והקשיו ומטגנים עוד 2 דקות. מוסיפים את האורז, קארי, טילאן וסויה. מערבבים היטב ומבשלים עוד 2 דקות. מוסיפים את הבזיליקום והפלפל ומורידים מהאש.



## מצרכים:

- 1 ק"ג גרגירי חומוס יבש, מושרים במים 12 שעות במקרר (2 ק"ג חומוס לאחר ההשרייה)  
 600 גרם בצל חתוך לקוביות  
 100 גרם שום שלם  
 1+1/2 חבילות קטנות של פטרוזיליה  
 חבילה קטנה של כוסברה  
 80 גרם פלפל חריף ירוק  
 1+1/2 כף כמון טחון  
 כף זרעי כוסברה טחונים  
 1 כף מלח רגיל  
 1/2 כף קצח  
 1 כף שומשום  
 1+1/2 כפיות סודה לשתייה  
 שמן לטיגון עמוק

## אופן הכנה:

משרים את החומוס במים ל-12 שעות בתוך המקרר. לוקחים את החומוס המושרה וטוחנים אותו. עדיף לטחון במטחנת בשר מס' 8. אם אין מטחנת בשר, טוחנים במעבד מזון בפולסים. מוסיפים את שאר המצרכים עד לקבלת עיסה ומוסיפים את השומשום והתבלינים ונותנים להסה לנוח חצי שעה (אפשר גם להקפיא בקופסא או שקית). עדיף להשתמש בכף פלאפל מקצועית. מוזגים שמן לסיר ובעזרת כף מכניסים את העיסה אל תוך כף הפלאפל ומשחרים בוהרות לסיר, בכדי שהשמן הרותח לא ישפריץ. מטגנים בשמן עד לפריכות הרצויה.



## ממרח "כבד קצוץ" צמחוני ג'ודי ברעם

אמא שלי הייתה מכינה את זה כל השנים. פשוט טעים!

### מצרכים:

- 3 בצלים גדולים חתוכים
- 1 קופסת שימורים של אפונה
- 1 כוס אגוזי מלך
- 2 ביצים קשות
- 3 כפות שמן קנולה
- פלפל שחור

### אופן הכנה:

קוצצים את האגוזים במעבד מזון. מכניסים את האפונה והביצים ומערבבים יחד עם האגוזים. מטגנים את הבצל בשמן עד שמשחים ומערבבים הכל יחד. להוסיף פלפל שחור. מגישים עם קרקרים, לחם או לחמניות. טעים גם כשוה חם.





## שקדי מרק של מרים מוצ'ניק (אמא של חיים) עדין מוצ'ניק

### מצרכים:

- קמח
- 2 ביצים
- 2 כפות שמן
- 1 כף חומץ
- 1/2 כפית מלח

### אופן הכנה:

מקציפים במנימיקס (מעבד מזון) ביצים, שמן, חומץ ומלח, עד שנהיה מוקצף טוב. מוסיפים קמח עד שהופך לבצק. מוציאים מהמנימיקס ונותנים למסה לנוח כ-10 דקות. לוקחים חתיכה מהבצק, מרדדים וחותכים לריבועים קטנים וכן הלאה. מטגנים בשמן עם מלח עד שנהיה חום.



1953-בונים את חדר האוכל

## מרק ערמונים אלונה קצירי

מתכון פשוט ומנצח שלמדתי מאמא של יובי.


### מצרכים:

- 5 חבילות ערמונים מוכנים בשקית
- 3 בצלים חתוכים גס
- כף אבקת מרק
- פחית של קרם קוקוס

### אופן הכנה:

מבשלים יחד את הערמונים עם הבצלים ועם אבקת המרק. מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם. לאחר חצי שעה של בישול, כשהבצלים רכים, טוחנים בבלנדר עם חצי מהמים שבטיר (דואגים שהעיטה תהיה סמיכה). לאחר הטחינה, מוסיפים את פחית קרם הקוקוס. רצוי להגיש עם עירית קצוצה ולגדר גבינת פרמזן מעל.





## מרק כתום עם חלב קוקוס וג'ינג'ר

דנה הראל צדיקוב

### מצרכים:

2 גורים

בטטה גדולה

דלורית

חתיכת דלעת

כפית ג'ינג'ר טרי מגורר

קופסת קרם קוקוס

צ"ל יבש גרוס

מלח

פלפל

### אופן הכנה:

חותכים את הירקות לריבועים וממלאים מים רק עד לכיסוי. כשמתרככים טוחנים עד למרקם חלק בסיר ומוסיפים את הגינג'ר. מוסיפים כפית מרק עוף, כפית מלח, חצי כפית פלפל ואת החלב קוקוס, מביאים לרתיחה ובהגשה מוסיפים כוסברה קצוצה/צילי גרוס.





**מאפים  
מלוחים**

גלי גינת

## עוגיות גבינה (בואיקוס)

אמא שלי הכינה לנו את העוגיות כל ילדותנו. תמיד קראנו לזה "עוגיות גבינה", אך עם השנים גיליתי שהמקור שלהן הוא הונגרי וקוראים לזה "בואיקוס". המצחיק הוא שאני בכלל רומניה-פולניה...

### מצרכים:

- 1 חמאה מומסת
- 1 קמח תופח קטן
- 1 ביצה
- 1 קוטג' (האחוזים הם לפי בחירה אישית)
- 1 גבינה לבנה (כנ"ל לגבי האחוזים)
- 1 חבילה גבינה צהובה מגורדת.
- \*בשביל הטעם העשיר ניתן להוסיף גבינות קשות מגורדות לפי הטעם - קצ'קבל, פרמזן וכו'.

### אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את כל החומרים עד שנוצר בצק. יוצרים כדורים גדולים מהבצק, מרדדים ויוצרים גלילים מאורכים. את הגליל פורסים למדליונים ומורחים עליהם ביצה. מכניסים לתנור בחום של 180°C ומוציאים כאשר צבען של העוגיות הופך לחום בהיר.



# בואיקוס מבית אמא וסבתא (בולגריה) אפרת אטלן

## מצרכים:

- 3 כוסות קמח
- 1 חבילת מרגרינה
- 1/2 שקית אפיון
- 1/2 כפית מלח
- 250 גרם גבינה לבנה
- 100 גרם גבינה צהובה מגורדת

## אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים יחד. נותנים לבצק לנוח שעתיים במקרר. מגלגלים 30 כדורים. (מעיקה קלה על התבנית). מורחים בביצה ודוקרים למעלה במולג. אופים בטמפרטורה בינונית (180°C) עד שהבואיקוס מזהיבים.



## זיתניות ציפי אמיתי

ראצלו, במשפחת אמיתי המורחבת, בכל אירוע והזדמנות (פיקיניק, ארוחת ערב בבריכה, יום הולדת) מבקשים ממני שאכין זיתניות. כשהרהרתי ביני לבין עצמי על המתכון שאמסור לספר המתכונים הקיבוצי לא העלתי על דעתי שיש עוד מישהו/ו בקיבוץ שלנו שאין להו/את המתכון הזה, ואז הגיע גל, הנכד הבוגר שלי, וביקש ממני "בטבת, תני את המתכון של הזיתניות שלך" ... טוב, בסדר...

ראשית לכל ועוד לפני שמתחילים בבצק, הזיתים: כדי שהזיתים לא יהיו רטובים בזמן הכנת הזיתניות רצוי ומומלץ לשפוך קופסת זיתים מגולענים למסננת ולתת למים לטפטף כמה שיותר זמן (לפעמים לכל הלילה כשאני מתכננת קודם).

### מצרכים:

3+1/2 כוסות קמח

1/2 כפית אפיון

טיפה מלח

250 גרם גבינה לבנה (5% / 9%)

200 גרם חמאה (אפשר גם מחמאה)

בין חצי לכוס גבינה צהובה מגוררת (תלוי בכולסטרוול)

1 חלמון

2 כפות חומץ

### אופן הכנה:

להכניס את כל החומרים (ולא חשוב הסדר) לקערת מיקסר או לכל קערה. בוצעים חתיכת בצק ומכינים ממנה כדור. עושים בור בעזרת האצבע ודוחפים זית לתוכו. מחזירים את צורת העיגול לזיתנית ע"י גלגול נוסף בשתי כפות הידיים ומסדרים בתבנית מרופדת בנייר אפיה. וכך ממשיכים עד לאחרון הזיתניות. לפני שמכניסים לתנור יש למרוח בביצה + קצת מים קרים.

מפזרים שומשום מעל ואופים בחום 180°C כ-45-40 דקות.

- טיפ קטן -

אם הזיתים בכל זאת רטובים, שימו כל פעם כמה זיתים בצלוחית עם קמח, קמחו אותם קצת לפני שממלאים.





## לחם על מקל ברברה קצירי

### מצרכים:

- 500 גרם קמח
- 1 כף שמרים יבשים
- 1 כפית מלח
- 1 כף דבש
- 2 כוסות חלב פושר (לערבב עם השמרים)
- 1-2 שיני שום כתוש
- 2 כפות שמן זית
- אפשר להוסיף אורגנו /סימין

### אופן הכנה:

את הקמח לערבב עם המלח והדבש.  
להוסיף את החלב מעורבב עם השמרים.  
לערבב לבצק חלק

לעשות גליל של 1-2 ס"מ עובי ו-40 ס"מ אורך.  
לגלגל מסביב מקל (במבוק) להשאיר רווחים בין הסיכובים.  
להחזיק מעל מדורה אבל לא מעל להבה ישירה.  
הלחם מוכן כאשר הוא נעשה חום.





## יסמין אלכביר

## לחם בירה

מתכון שקיבלתי מחברה שלמדה איתי פלדנקרייז. זה מתכון מנצח, קל מאוד ומהיר להכנה. יוצא יפה וטעים ותמיד מקבל מחמאות.



### מצרכים:

- 500 מ"ל בירה לבנה
- 3+1/2 כוסות קמח תופח
- כפית מלח
- כפית סוכר
- 3 כפות תבלין יבש (כמו בזיליקום לדוגמא, או כל תוספת שרוצים)
- 1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים גס
- מלח גס
- גרעיני דלעת

### אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים היבשים יחד (חוץ מהמלח גס וגרעיני הדלעת). מוסיפים את הבירה ומערבבים היטב. מעבירים לתבנית אינגליש-קייק ששומנה מראש, ומפורים מעל הבצק את המלח הגס וגרעיני הדלעת. מכניסים לתנור לאפיה ב-180°C עד שנהיה שחום מלמעלה.

מוציאים את הכיכר מהתבנית ולהכניס לעוד כמה דקות בתנור כדי ליצור מרקם קריספי מסביב.



תמר ברנר

## מאפה תרד בניחוח בולגרי

### מצרכים:

- חבילת עלי תרד
- 2 קופסאות גבינת קוטג' 250 גרם (חבילה) גבינת קשקבל
- 2 ביצים
- 2 כפות קמח (אופציונלי)
- בצק עלים או פריך (אופציונלי)
- מלח
- פלפל
- כפית שטוחה אגוז מוסקט טחון (חובה!)

### אופן ההכנה:

חולטים את עלי התרד הנקיים במים רותחים ל-5 דקות, מסננים ומקררים. מערבבים את כל שאר המצרכים בקערה מרווחת. סוחטים הייטב את עלי התרד החלוטים ומוסיפים אותם לתערובת הגבינות. מסדרים את הבצק ומניחים עליו את תערובת הגבינות. מקפלים וסוגרים היטב את הבצק. אופים בחום של  $180^{\circ}\text{C}$  35-40 דקות, ומגישים חם, או קר.



## פשטידת תירס קלילה ומעולה **רתם פלג**

**מצרכים:**

**תחתית:**

שקית פירורי לחם

**מלית:**

2 ביצים

1 שמנת חמוצה

1 גביע קוטג'

1 בצל קטן קצוץ

2 כוסות תירס (סנפרוסט)

פטרודיליה או שמיר (מה שאוהבים)

150 גרם גבינה מגורדת (עמק, קצ'קבל, פרמזן- מה שאוהבים)

מלח ופלפל

**אופן ההכנה:**

**תחתית:**

משמנים תבנית ומפורים שכבה אחידה של פרורי לחם (שיהיה סוג של בצק)

**מלית:**

מערבבים את כל חומרי המלית ביחד, שופכים על התבנית עם פרורי הלחם, ומפורים

למעלה שכבה נוספת של פירורי לחם.

אופים בטמפרטורה  $180^{\circ}\text{C}$  כ-40 דקות עד שהפשטידה יפה ויציבה (תלוי בכל תנור).

נגה אמיתי

## פשטידת תירס מנצחת

מצרכים:

- 1 קופסא קוטג' 250 גרם
- 1 כוס גדושה גבינה צהובה מגורדת
- 1 מיכל שמנת מתוקה 250 מ"ל
- 1 קופסא תירס קטנה 400 גרם, אחרי סינון 246 גרם
- 3 ביצים
- 3 כפות קמח

לתיבול:

מעט אבקת מרק בטעם עוף, כפית מלח, פלפל שחור.

אופן ההכנה:

משמנים תבנית מלבנית (עדיף תבנית פיירקט) ולשפוך את הבליילה לתבנית. מטגנים בצל עד להשחמה קלה ומפזרים מעל. מכסים בנייר כסף. אופים בתנור שחומם מראש ל-170°C כחצי שעה, לאחר חצי שעה מסירים את נייר הכסף וממשיכים לאפות עד להשחמה של הפשטידה. כמובן שחום התנור תלוי בתנור עצמו. יש לאפות עד שהפשטידה יציבה, שחומה ואפוייה...





משפחת בנעוני

## פשטידת ברוקולי

מצרכים:

- 1 שקית ברוקולי קפוא (עדיפות למיני ברוקולי)
- 1 מיכל שמנת מתוקה
- 1 קופסת קוטג'
- 100 גרם גבינה צהובה מגוררת
- 4 ביצים
- 2 כפות קמח תופח
- תבלינים: מלח, פלפל, אגוז מוסקט

אופן ההכנה:

הברוקולי במי מלח.  
מכניסים לקערה את כל המצרכים ומוסיפים את הברוקולי והתבלינים (מלח, פלפל ואגוז מוסקט).  
משמנים תבנית, שופכים את הבלייה ומפורים מעל קצת סומסום.  
אופים בחום של  $180^{\circ}\text{C}$  כ-40-30 דקות.



ניוסים-סלק סוכר

## פשטידת בצל של רבקליה סימין אלכביר

את המתכון הזה קיבלתי מרבקליה ז'ל שהייתה אמנית בישול. רבקליה הכינה את כל האוכל לחתונה שלנו, בעזרת כל המשפחה שהתגייסה כמוכן, והפשטידה הזו הייתה חלק ממנות החתונה. זו הייתה חוויה. הכל תוצרת בית, כמעט כמו החתונות של פעם. האמת, שכבר עברו 16 שנה... את הפשטידה הזו אני מאוד אוהבת להכין כי היא מזכירה לי את רבקליה היקרה.

### מצרכים:

- תחתית
- 2 כוסות קמח
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 125 גרם מרגרינה
- 1 חלמון
- 3 כפות מים קרים
- 1/4 כפית מלח

### מילוי:

- 6 בצלים גדולים קצוצים
- 100 גרם מרגרינה או חמאה
- 1 שמנת מתוקה
- 4 ביצים
- 50 גרם גבינה צהובה מגורדת
- 3 כפות קמח
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1 כף קורונפלור

### אופן ההכנה:

מערבבים ביחד את כל חומרי התחתית ומניחים בצד. אם רך מידי-אפשר להכניס למקרר לקצת.

### המילוי:

מטגנים את הבצלים עם 100 גרם מרגרינה ומוסיפים את השמנת המתוקה וממשיכים לבשל עוד כמה דקות. בקערה נפרדת מערבבים את הביצים, הגבולצ', הקמח, אבקת אפיה והקורונפלור. מטבלים במלח, פלפל ואגוז מוסקט. מוסיפים את הבצל והשמנת. שופכים את התערובת על התחתית ואופים בחום בינוני כ-50 דקות.

יונתן ברנר

## פשטידת תרד של הבולגרים

קצת פשוט, אבל תכלס, זה הדבר שאני הכי אוהב לאכול בעולם

הכמות מתאימה לתבנית בקוטר 26 מ"מ

### מצרכים:

- 1 שקית עלי תרד קפואים
- 1 קוטג' 5 אחוז
- 1 פרומעו נבינת עדים, או 1 אריזת נבינת קשקבל
- 1 מיכל שמנת מתוקה 15%
- 150 גרם נבנינה צהובה או גאודה, או פרמז'ן או מוצרלה קשה (אחד מהם)
- שלוש שיני שום
- עלי אורגנו, או בזיליקום
- 50 גרם חמאה
- 3 ביצים

### אופן ההכנה:

מפשירים את התרד, ומטגנים אותו מעט במחבת עם חמאה ושתי שיני שום קצוצות, על אש קטנה - לתבל במלח ובפלפל שחור גרוס. בסוף הטיגון (כ-3 דקות), להוסיף שמנת מתוקה, ולהביא פעם אחת להרתחה - ולהוריד מהאש. לערבב בקערה עמוקה את כל שאר המצרכים (נבינות, ביצים, שום קצוץ, עשבי תיבול), וזו להוסיף את תכולת המחבת ולערבב למסה אחידה. לאפות בתנור, שחומם מראש ל-180°C למשך 45 דקות.



1959-1960 - פתיחת בריכת השחייה (מבט ממגדל המים)

עליזה כהן

## פשטידת גבינות צאן

מצרכים:

- בצק: 100 גרם חמאה
- 1 ביצה
- קורט מלח
- 2 כפות מים קרים
- 1+1/2 כוסות קמח

מלית:

- 1 קופסת זיתים שחורים פרוסים
- 1/2 צנצנת עגבניות מיובשות של אוליביה (לחתוך לחתיכות)
- צרור (חבילה) עלי בזיליקום
- גבינת פרומעז - גליל ירוק של תנובה

ציפוי:

- 1 שמנת מתוקה
- 3 ביצים
- 2 כפות קמח
- מלח ופלפל לבן

אופן ההכנה:

ללוש את כל המוצרים, לרדד את הבצק לגודל של קצת יותר מתבנית 26 קפיצית. לשמן היטב את התבנית להניח את הבצק ולמשוך כלפי הדפנות. לפור על הבצק את החומרים למלית - זיתים, עגבניות מיובשות, בזיליקום ואת הגבינה לפרוס לטבעות דקות ולסדר מעל המוצרים. להקציף במיקסר את המצרכים לציפוי. לאפות בחום בינוני 180°C במשך 40-45 דקות.





המתכון הבסיסי הגיע אלי מהספר "בישולה" של שולה מודן ואני הוספתי לו "נגיעות" אישיות. הגעתי אליו במסגרת מאמצי למצוא מאכלים מתאימים לבני המשפחה, שחסר הצ'מחונים שבהם הולך וגדל משנה לשנה. הרבה חיפושים נעשו, והרבה ניסיונות נאפו (ונפסלו), עד שהגענו לקיש הזה שיש עליו הסכמה מקיר לקיר מצד כל המשפחה. הקיש הזה נמצא באופן קבוע בארוחת השבת המשפחתית שלנו. אני מקווה שאף אחד מהמשפחה לא יהפוך פתאום לטבעוני, כי הקיש אינו עונה על הדרישות של טבעונות, ואני אצטרך לצאת למסע חיפושים נוסף אחר מאכל שיתאים לכל המשפחה.

## מצרכים:

## הבצק:

- כוס קמח תופח
- 100 גרם חמאה (אפשר גם מחמאה)
- 1/3 כוס גבינה צהובה מגוררת
- 1 חלמון
- 1 כף מים קרים
- 1/4 כפית מלח
- פלפל שחור

## מלית:

- 250 גרם גבינה לבנה 5% (עדיף קוטג')
  - 100 גרם גבינה צפתית או בולגרית (אני משתמשת בגבינת חמד פיראוס)
  - 100 גרם גבינה קשה מגוררת (בשן, עמק, גד, גלעד)
  - 3 ביצים
  - 2 כפות פירורי לחם
  - 1/2 כוס שמנת (אני משתמשת ב-9%)
  - פלפל שחור
  - שמן לטיגון
  - 1 בצל פרוס לטבעות
- תבנית חסינית חום בקוטר של 28 ס"מ משומנת

## אופן ההכנה:

להכנת הבצק: מערבבים בקערה את כל החומרים, ולשים לבצק (אפשר גם להכין במיקסר). משטחים בתבנית. מחממים תנור לחום בינוני-180°C מערבבים היטב בקערה את כל חומרי המלית, ומשטחים על הבצק. מחממים במחבת את השמן ומטגנים את טבעות הבצל עד שזיהיבו. מפורים את הבצל מעל תערובת הגבינות שבתבנית. אופים כ-30 דקות, עד שהקיש יזהיב.



## פיצה ביתית מרים ברוך

את הפיצה הזאת למדתי מחברה שלי, עוד בקיבוץ עמיר. היא היתה אופה מעולה, הגיעה מבולו שבארה"ב לאולפן שבקיבוץ עמיר, נשארה כמה שנים ובסוף חזרה לשם, אבל הפיצה הזאת נשארה למתד. עושים אותה במיוחד כשאין מה לאכול, כי החומרים כל כך בסיסיים, ובד"כ יש אותם בבית.

### מצרכים:

#### הבצק:

- 3 כוסות קמח
- 1 שקית שמרים יבשים
- 2 כף סוכר
- קצת מלח
- 2 כף אורגנו יבש.

מערבבים את כל היבשים הנ"ל עושים גומה- שמים בתוכה - 1 ביצה מעורבת ומכסים בקמח.

### בצדדים של הקערה מפוזרים:

- 2 כפות מרגרינה "מומסת" או בעברית לא אמריקאית, מומסת.

### אופן הכנה:

שופכים מסיביב 1 כוס מים רותחים. מערבבים הכל בעזרת כף עץ או מולג, מה שבא קודם, ואז לשים היטב עד שהבצק מתאחד לגוש גמיש. (אם צריך מוסיפים תוך כדי לישה, קצת קמח או מים, מה שמרגישים שחסר בשביל שהבצק יהיה נוח לעבודה). משאירים לנוח מכוסה ובנתיים...

### רוטב עגבניות:

מערבבים רוטב מעגבניות שמגנדים בפומפיה או קופסה של עגבניות מרוסקות (לא רסק מרוכז), עם תבלינים לפי הטעם הביתי, (רצוי גם קצת מלח, פלפל וכף שטוחה סוכר) אוספים מצרכים, כמו: עלי בויליקוס, זיתים, אנשובי, בצל קצוץ דק, בקיצור מה שיש ואוהבים. מרדדים את הבצק לעלה שמתאים לתבנית אפיה של תנור ביתי "רגיל", שמים כמובן נייר אפיה (במידה ומתעצלים לטשוף את התבנית, אם חרוצים, או משמנים תבנית במרגרינה ומקמחים בקמח תירס בשכבה דקה).

על עלה הבצק, מורחים שמן זית, ועל זה את הרוטב והמצרכים שמצאתם וטעימים לכם, ועל כל היופי הזה מפזרים גבינה צהובה מגורדת, שרצוי שתמיד תהיה שקית שלה בפריזר, או חתיכות של גבינה קשה אחרת שיש במקרר. (הכי טעים מוצרלה מבופלו - כמובן). מכניסים לתנור (לא חייב להיות מחומם מראש) בחום של כ-200°C וקצת מעלול, אופים כחצי שעה.

העבודה במטבח



המטבח לפני הרחבה



1956-חדר האוכל החדש



1956-חדר האוכל החדש



המטבח הישן-פוני אייזן



המטבח החדש-לילי פורת ולורה קוינבינו



**סלטים**



לפני שנים רבות גיליתי אותו במוסף אמצע השבוע "סגנון" של מעריב, מאז עושה אותו בכל אירוע משפחתי, פשוט כי כולם אוהבים אותו, ואי-אפשר בלעדיו. גילוי נאות: הוא לא זול, בעיקר בגלל הגבינה הכחולה והאגוזים.

## מצרכים:

חבילת עלי בייבי

עלי חסה (סוג החסה לפי העדפה)

2 אגסים או אפרסמונים / נקטרינות / סלסלת תותים, או כל סוג פרי אחר, העיקר שהוא קצת מתוק, בשל (עדיין קצת קשה לחיתוך יפה).

חופן פקאן סיני או רגילים קלויים (מהעץ שלכם) או אגוזי מלך (לפי העדפה)

100 גרם גבינת רוקפור או דניש בלו, העיקר כחולה, בגלל טעם העובש...

## לרוטב:

2 כפות חומץ בלסמי

4 כפות שמן זית

2 כפיות סילאן או דבש

שן שום אחת, מרוסקת (אני מוסיפה, כי זה טעים ובריא, אבל לא חייבים)

מלח ופלפל

## אופן הכנה:

שוטפים את החסה, מייבשים, קורעים את העלים, מערבבים אותם עם עלי הבייבי.

מפורים מלמעלה את הקוביות הפרי, הגבינה הכחולה והאגוזים.

מעירים את מרכיבי הרוטב בצנצנת, ושופכים על הסלט, רגע לפני ההגשה.

שורה תחתונה: ההכנה היא קלה מאוד וההתמזגות של טעמים היא נפלאה...

ראו הוזהרתם!



## סלט גזר יעל רפאל

מצרכים:

חבילת גזר  
צרוור עירית או בצל ירוק (מה שאוהבים)  
100 גרם פקאן סיני

לרוטב:

חצי כוס שמן  
רבע כוס חומץ  
4 שיני שום  
3 כפיות חרדל (רגיל, לא נרגרים)  
2 כפות סוכר חום  
מלח ופלפל

אופן הכנה:

מקלפים את הגזרים וחותכים לחתיכות קטנות (עדיף במעבד מזון). קוצצים את העירית ושוברים את הפקאן הסיני לחתיכות גדולות ושמים את שניהם בתוך קערה. בקערה נפרדת מערבבים את הגזר עם חומרי הרוטב. מוסיפים את הקערה עם העירית לקערה עם הרוטב.

רצוי להכין את הסלט יום קודם ולשמור במקרר. במקרה שכזה - את הפקאן הסיני מוסיפים רק לפני ההגשה.



## אביטל סטרק קיובצקי סלט ג'וי

את הסלט הזה כולם אוהבים, הוא פשוט ומשמש כארוחה מלאה. היינו יושבים כולם סביב לקצרת סלט ענקית!!! ומקווים שיצאו לנו הרבה מהדברים שאנחנו אוהבים. הסלט בנוי בשכבות, מתחילים מחסה, עגבניות, מלפפונים, גמבה, בצל, לבבות דקל, תירס גמדי, תירס רגיל, גור, ביצים קשות וטונה. מכיוון שהירקות חתוכים יחסית גדול כל אחד הוציא את מה שהוא לא אהב וכך התחיל מסחר בין הצלחות... הסוד הגדול של הסלט הוא התיבול, רצוי להכין את הרוטב של הסלט יום/יומיים מראש, כך הטעמים משתבחים.

### מצרכים:

ראש חסה (אצלנו נהוג להכין עם חסה אמריקאית אך כל חסה תתאים)

4-5 עגבניות

5-6 מלפפונים

2 גור

2 גמבה

1 בצל

קופסה תירס גמדי

קופסה לבבות דקל

תירס גרגרים

ביצים קשות מבושלות (כמספר הסועדים) חתוכות לרבעים

2-3 קופסאות טונה מסוננת

### לרוטב:

1/3 כוס שמן זית

1/3 כוס שמן נייטרלי

1/6 כוס חומץ בלסמי

1/6 כוס חומץ רגיל

כפית מלח

כף סוכר

שן שום (ניתן להוסיף מעט יותר)

כף אורגנו יבש

### אופן הכנה:

את הירקות ומרכיבי הסלט יש לחתוך לחתיכות בינוניות ולסדר בקערה גדולה בשכבות. לערבב את חומרי הרוטב היטב, להכניס למקרר ליום/יומיים ולשפוך מעל המרכיבים לפני ההגשה. ניתן להיריד מרכיבים לפי הטעם או להוסיף כמובן (זיתים, גרגרי חמוס, גבינת פטה ועוד).



זהו סוג של "סלט הפתעות". באחד מימי כיפור, עשינו ארוחת ערב - "ארוחה מפסקת". רציתי להכין למשפחה ולחברים סלט בריא וצבעוני שיפנק וישביע את מי שעומד לצום. אילתרתי! להפתעתי הוא יצא טעים להפליא (בעיני מי שטעם). והסוד בסלט הוא להיות יצירתי ולגונן!

## מצרכים:

מגון סוגים של קטניות:  
 עדשים ירוקות, עדשים שחורות,  
 עדשים כתומות, שעועית מש  
 (בערך חצי כוס מכל סוג של קטניה).  
 4 פלפלים - גמבות אדומות  
 4 פלפלים - גמבות צהובות  
 1-2 קישואים  
 2 גורים  
 1 בצל סגול  
 כמה שיני שום (עבור הירקות הקלויים)  
 חצי צרור פטרוזיליה  
 חצי צרור כוסברה  
 טימין טרי / יבש  
 שקית / קופסת צנוברים

## אופן הכנה:

חותכים את הקישואים לאורך ואו לפרוסות בעובי 1 ס"מ (חצאי עיגול)  
 חוצים 3 פלפלים אדומים ו-3 פלפלים צהובים.  
 מתבלים את הקישואים ואת הפלפלים בקצת מלח, פלפל, טימין ושמן זית וקולים בתנור בחום של 180°C יחד עם כמה שיני שום למשך 20-30 דקות.  
 שוטפים את הקטניות בתוך מסננת ומכניסים לסיר. מבשלים אותן כ-20-30 דקות: עדשים ירוקות, עדשים שחורות ושעועית מש. חשוב לא לשים עדשים כתומות בסיר (כי זמן הבישול שלהם קצר ביותר).  
 את העדשים הכתומות יש להשרות בנפרד, במים רותחים ובכלי סגור למשך 15 דקות לערך.  
 לאחר שהקטניות התרככו והירקות הקלויים יצאו מהתנור, נותנים למרכיבים אלו להתקרר.  
 קולים את צנוברים על מחבת יבשה ומניחים להם להתקרר.  
 את יתר הירקות הטריים (פלפלים, גור, בצל סגול) חותכים לקוביות קטנות/בינוניות וכן את הפלפלים הקלויים יש לחתוך לקוביות.  
 קוצצים את הפטרוזיליה והכוסברה.  
 מערבבים בקערה ובעדינות את כל המרכיבים: קטניות, ירקות קלויים, קוביות ירקות טריים, צנוברים ואת מרכיבי של הרטוב.

לרטוב (סוג של ויניגרט):  
 מלח  
 פלפל שחור טחון  
 1/3 כוס שמן זית  
 2-3 כפות חומץ בן-יין לבן  
 2-3 כפות חומץ רגיל או חומץ תפוחים  
 2-3 כפות חומץ בלסמי  
 1-2 כפיות מייפל או דבש  
 מיץ לימון





אביטל סטרק קיובצקי

## סלט בורגול

### מצרכים:

כוס בורגול

מלפפון

חצי בצל סגול

2 גבעולי בצל ירוק

עלי נענע ופטרוזיליה

1/2 כוס חמוציות

1/2 כוס גרעיני חמנייה קלופים

1/2 כוס גרעיני דלעת קלופים

### אופן הכנה:

מרתיחים מים חמים ושופכים על הבורגול (יש לכסות אותו במים רק מעט מעל הבורגול).  
לכסות את הכלי עם הבורגול ולתת לו לעמוד כרבע שעה.

ובנתיים חותכים מלפפון לקוביות קטנות  
את הבצל הסגול לחתוך לקוביות קטנות

לקצוץ נמבה לקוביות דקות

2 גבעולי בצל ירוק קצוצים דק

קוצצים עלי נענע ופטרוזיליה - חצי כוס

קולפים קלות על מחבת חמה את גרעיני החמנייה ואת גרעיני הדלעת.

מתבלים בשמן זית, מיץ לימון, מלח ופלפל.



1955-חדר האוכל, המכבסה והמקלחת הציבורית (במרכז)

נועה צור ברוש

## סלט סלק אפוי עם שקדים, גבינת רוקפור וענבים

### מצרכים:

- 5-6 סלקים בינוניים קשים ויפים.
- 100 גרם פרוטות שקדים קלויים.
- 2 כוסות ענבים ללא גלעין חצויים.
- 100 גרם גבינת רוקפור.
- חומץ בלסמי
- מלח פלפל
- שמן זית
- 1 כף דבש

### אופן הכנה:

אופים את הסלקים (רצוי לעטוף אותם בנייר כסף) ב- $180^{\circ}\text{C}$  כ-45 דקות.

מוציאים את הסלקים ומקלפים.

חותכים את הסלקים לקוביות בגודל בינוני.

מתבלים בשמן זית, חומץ בלסמי, מלח פלפל

ודבש. מערבבים היטב.

לאחר מכן מוסיפים את הענבים והשקדים

ומערבבים בעדינות פעם פעמים.

בסוף מפורים מעל את גבינת הרוקפור.

ניתן להחליף את גבינת הרוקפור בגבינת עזים  
מעודנת ונענע טרייה קצוצה.



## סלט פפאיה ירוקה תאילנדי חריף (סוּם טאם) חן הלפר וייסמן

את הסלט אכלתי לראשונה בטויל בתאילנד והתאהבתי מיד. הוא חריף חריף ופותח את התאבון לשאר המנות המעולות מהמטבח התאילנדי האהוב עליי. למזלי אפשר למצוא את כל החומרים כאן בארץ ולהנות ממנו בלי לטוס עד לתאילנד.

מצרכים (לכ-4 מנות):

- 1 פפאיה ירוקה
- 8 תרמילי שעועית לזביה חתוכים (אפשר גם שעועית ירוקה רגילה אם לא מוצאים)
- 12 עגבניות שרי חצויות
- 4 שיני שום
- פלפל חריף אדום קצוץ (או פחות אם לא רוצים כל-כך חריף)
- 20 גרם בוטנים קלויים קצוצים

לרוטב:

- 6 כפות רוטב דגים (גאם פלה)
- מיץ מלימון וחצי
- 5-6 כפיות סוכר

אופן הכנה:

מקלפים את הפפאיה וחותכים לרצועות-ג'וליינים (יש קולפן מיוחד). חותכים את השעועית לחתיכות בינוניות. חוצים את עגבניות השרי לחצאים. קוצצים את השום (או בסכין או במכשיר לכתישת שום). קוצצים את הפלפל החריף וקוצצים את הבוטנים הקלויים. מערבבים את הפפאיה עם שאר מצרכי הסלט.

מערבבים הייטב את כל מצרכי הרוטב, שופכים על הסלט ומשהים לספיגת טעמים.



רדי שפי

## סלט רדי

מצרכים:

- חסה
- מלפפון
- גור
- אפונה עדינה
- גבינת פטה כבשים 20%
- מלח
- פלפל
- זעתר
- לימון
- שמן זית

אופן הכנה:

חותכים חסה (רק את העלים היפים) ומוסיפים גור ומלפפון מקולף. מפוררים את גבינת הפטה, מפורים אפונה קפואה, ומוסיפים מלח, פלפל גרוס וזעתר, לימון ושמן זית (בנדיבות).



1974-ניסים כותנה



## סלט כרוב חני ויאיר אלעזר

### מצרכים:

- 1/2 כרוב
- 1/3 כוס שמן זית
- 1/3 כוס רוטב סויה
- 1/3 כוס חומץ בן יין לבן
- 2 כפות סוכר גדושות
- 200 גרם שקדים קצוצים
- 1/2 כוס שומשום

### אופן הכנה:

קוצצים את הכרוב לרצועות-גוליינים. מטגנים בשמן זית את השקדים הקצוצים מטגנים את השומשום (בלי שמן) עד שמשחים. לערבב הכל ביחד.



## סלט דג מלוח אורית שדה

מדי פעם בשבת בבוקר אני מזמינה חברים לארוחת בוקר. כבר בכניסה לבית מריחים את המאפים שזה עתה יצאו מהתנור. השולחן ערוך ועליו מכל טוב! פוקצ'ות חוצרת בית, משולשים של טורטיה מטוגנים, גבינות למיניהן, כדורי חמאה, ירקות חתוכים, פרוסות עגבניות אפיות עם גבינה מלוחה, חציל שרוף עם טחינה, שקשוקה עם קצת פלפל חריף, סלט ביצים, סלט כבד חצילים, ממרח גבינה עם שום ושמיר, סלט דג מלוח ושלושה סוגים של ריבות.

החברים התישבו לאכול והשיחה קולחת. אני רואה בזווית עין שחברה שלי, שוש, יושבת ליד סלט דג מלוח ואוכלת אותו עם כפית. גם בעלה מוטי שם לב לזה ושואל אותי בשקט איזה סלט זה? מה שמתו בו שהיא כל כך מתלהבת ממנו? כי שוש אישה מאוד בררנית! שוש לא אוכלת כל דבר! אמרתי לו שזה סלט דג מלוח! הבחור החוויר וביקש ממני לא להגיד לה את זה! הוא אמר ששוש שונאת דג מלוח ולא מסכימה בכלל להכניס אותו לבית למרות שיסתי פולני ובשבילו דג מלוח זה מעדן! אז הנה מתכון לסלט דג מלוח מעולה גם ללאה שלא אוהבים דג מלוח!

### מצרכים:

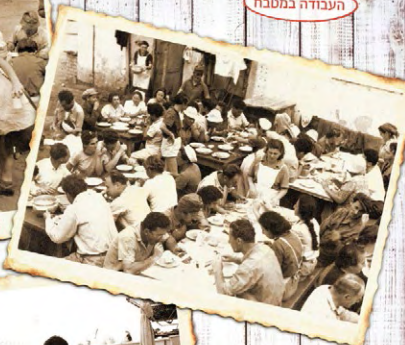
- קונים דג מלוח הרינג או מתיס פילטים מנוקים (יש בכל סופר וגם בכל בו) וחותכים לקוביות קטנות
- 3 ביצים
- 3 מלפפונים חמוצים
- 1 בצל בינוני או 2 בצלים ירוקים
- 2 תפוחי עץ
- 3 כפות חומץ רגיל
- 3 כפיות סוכר
- 2 כפות גדולות מיזוג

### אופן הכנה:

מבשלים את הביצים במים (ביצים קשות) ומקררים אותן. חותכים את הדג, המלפפונים החמוצים ואת הבצל לקוביות. מקלפים את התפוח-עץ וחותכים לקוביות קטנות או מגרדים בפומפיה גסה. מערבבים הכל יחד: דג, מלפפונים חמוצים, ביצים, תפוח-עץ, חומץ, סוכר ומיזוג.



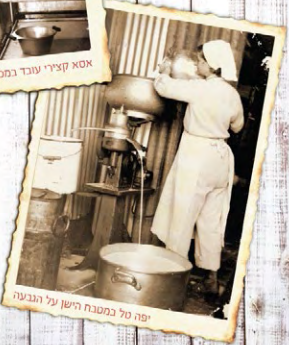
ארוחה בראשון לציון



אסא קוצרי עובד במכונת שטיפת הכלים שמטבח החדש



בלה ליטר טימן פורסת לחם



יפה טל במטבח הישן על הנביעה

עוגיות  
ועוד...

417



זהו מתכון קל שמאחוריו הגישה ש"בואו נאסוף שאריות של הכל-אשל, יוגורט, שמנת כדי לא לזרוק ונכין משהו שילדים מתים עליה."

## מצרכים:

- 1 ביצה
- 2 כפות סוכר
- 1+1/3 כוס של חלב/אשל/שמנת
- תפוח עץ מקולף ומגורד
- 1+1/2 כוס קמח
- קורט מלח
- כפית אבקת אפיה
- קצת תמצית וניל

## אופן ההכנה:

מערבבים את הביצה עם הסוכר. מוסיפים את החלב/אשל/שמנת מוסיפים תפוח מקולף ומגורד במגררה גסה מוסיפים קמח, מלח, אבקת אפיה ותמצית וניל. הבלילה צריכה לצאת במרקם כמו שמנת (לא דלילה) ולטגן בשמן



## קרוניש קדאפף

אני מקדישה את המתכון לאימי האהובה, נעה רשף ז"ל, שבכל פעם שהכנתי את הכנאפה הזו היא התמוגגה מאושר ומנחת. על כך שהאימיה בי ובכישורי הבישול והאפייה שלי והייתה גאה בי בכל פעם מחדש.

מתאים לתבנית בגודל 20 על 30 ס"מ או בקוטר 26 ס"מ.

### מצרכים:

#### למאפה:

200 גרם חמאה

500 גרם אטריות בצק דקיקות להכנת קדאפף  
(להשיג בחלק מרשתות השיווק)

2 כוסות (400 גרם) חלב

4 כפות סוכר (48 גרם)

4 כפות סולת דקה

2 מיכלים (סה"כ 450 גרם) גבינת קוטג' 5% שומן

אפשרות: כמה טיפות תמצית מי הדרים

### לסירופ:

1 כוס (220 גרם) סוכר

1/2 כוס (100 מ"ל) מים

1 כף מיץ לימון

אפשרות: כמה טיפות תמצית מי הדרים

### אופן ההכנה:

מחממים את התנור לחום בינוני ( $180^{\circ}\text{C}$ ).

ממיסים את החמאה, במיקרוגל או בסיר קטן על הכיריים, ונהרים שלא תשחים מדי. מכינים קערה גדולה (הבצק תופס הרבה נפח) ומפירים בתוכה, בידיים, את אטריות הקדאפף, שברוך כלל מגיעות כשהן מסובכות בפקעות. שופכים את החמאה על האטריות, ומערבבים היטב (לי הכי נוח בידיים) עד שכל האטריות מכוסות בחמאה באופן אחיד.

שמים בסיר את החלב והסוכר, מחממים קצת על להבה בינונית-גבוהה, ולפני שהחלב רותח מוסיפים פנימה את הסולת ומערבבים בהתמדה במשך דקה-שתיים עד שהיא מתעבה, ובסיר נוצרת דיסט סולת. מכבים את הלהבה. אם רוצים, מוסיפים כמה טיפות מי הדרים ומערבבים. מוסיפים מיד את הקוטג' (חשוב לעשות זאת כשהלהבה כבויה כבר, אבל הדייסה עדיין חמה מאוד). מערבבים היטב.

מפזרים חצי מכמות הבצק בתבנית, ומשטחים קצת בידיים. משטחים מלמעלה את דיסט הקוטג', בשכבה אחידה. מפזרים מעל את המחצית השנייה של הבצק ואופים כ-25 דקות. עד הזהבה.

**הכנת הסירופ:** שמים את הסוכר, המים ומיץ הלימון בסיר ומבשלים כמה דקות מעל להבה בינונית-גבוהה עד שהסוכר נמס ובסיר נוצר סירופ. מכבים את הלהבה. אם רוצים, מוסיפים כמה טיפות מי הדרים.

עוצקים את הסירופ על הקדאפף, באחת משתי דרכים: סירופ חמים על קדאפף מצונן, או סירופ קר על קדאפף חמים. משהים שעה לפחות בטמפרטורת החדר.

**ההגשה:** הכי טעים לחמם קצת לפני שאוכלים. הדרך הכי טובה לשמור את הקדאפף היא במקרר (עד יומיים), וכשרוצים לאכול מחממים ריבועים ממנו בתנור, בחום בינוני ( $180^{\circ}\text{C}$ ) זמן קצר מאוד. כשהוא חמים הוא במיטבו.



מיכל אייזן

## כדורי תמרים עם אגוזים וקוקוס

ב"יום המעשים הטובים" 2016, יצאנו כ-15 עובדים מ-CHS למועדון "עמך" באשקלון. ארגון התומך בניצולי השואה בני זוגם והדור השני-להעביר יום של כייף בסדנאות בתחומים שונים. חיפשתי משהו שאפשר להכין ללא מיקסר, ללא גז, ללא מיקרוגל וללא תנור אפיה... בעזרת הידיים בלבד!!! וכך הגעתי למתכון הזה.

### מצרכים:

1/2 חבילת תמרים בוואקום (250 גרם)  
50 גרם תערובת אגוזים (פקאן, אגוז מלך וכו') גרוסים דק  
כפית שבבי קוקוס  
מעט קינמון

### אופן הכנה:

לערבב היטב בתוך קערה את התמרים, תערובת האגוזים, הקוקוס והקינמון. אפשר לרכך מעט את התמרים ע"י חימום במיקרוגל אופציות נוספות: להוסיף שיבולת שועל (קוואקר), צימוקים אם התערובת יבשה מדי-אפשר להוסיף כף או שתיים מים חמים.

ליצור כדורים בגודל הרצוי לגלגל את הכדורים בקוקוס כך שיהיו עטופים מכל הצדדים. לסדר את הכדורים בקופסה אטומה ולשמור בקירור (מחוץ למקרר נשמר 5-6 ימים)



## מעמול (עוגיות ממולאות תמרים)

טעמן של עוגיות נפלאות אלו מזכירות לי את בית אמא שהיתה מכינה אותן באהבה גדולה ומפנקת אותנו מעשי ידיה המדהימות ומכבדת בהן כל פועל אשר היה עובד ליד ביתה. עוגיות אלו היו כמו "זהב טהור" בתקופה בה מתוקים לא היו בנמצא וממתקים היו מצרך נדיר ביותר

## מצרכים:

## לבצק:

500 גרם קמח

1+1/2 כפית אבקת אפיה

1+1/2 חבילת מרגרינה ללא מלח מומסת

1 כוס מים

1 כפית תמצית וניל

## למלית:

500 גרם תמרים ללא גלעינים

2 כפיות קינמון טחון

## לקישוט:

אבקת סוכר-לפיזור וקישוט העוגיות לאחר האפיה

## אופן הכנה:

## המלית:

לערבב בין האצבעות את התמרים והקינמון עד לקבלת מחית תמרים רכה.

## הבצק:

לערבב ולנפות את הקמח ואבקת האפיה לתוך קערה.

לערבב את המרגרינה המומסת, המים ותמצית הוניל בקערה נפרדת.

ליצור גומה בתוך הקמח ולצקת לתוכה את הנוזלים.

ללוש עד שמתקבל בצק פריך ורך.

## אופן הכנת העוגיות:

ליצור כדורים קטנים ולעשות בכל כדור גומה בעזרת

האצבע, להרחיב את הגומה ולמלא אותה במחית התמרים.

לסגור את הגומה ולגלגל שוב את הכדור עד לאחידות

הסגירה ולמעוך אותו מעט ובעדינות.

לאחר הכנת הכדורים, לצבוט את השכבה העליונה של

הבצק במצבט מיוחד (מלקוחים קטנים) וזאת על מנת

שיספגו את אבקת הסוכר לאחר האפיה.

להניח את העוגיות על נייר אפיה בתבנית ולאפות בחום בינוני-גבוה (180°C) למשך 25-30 דקות.

להוציא מהתנור ולזרות על העוגיות אבקת סוכר בעודן חמות.

לאחר שהעוגיות התקררו מומלץ לזרות עליהן פעם נוספת אבקת סוכר לקישוט.



## עוגיות ממולאות של סבתא לינה עפרה פלך

את המתכון קיבלתי מסבתא לינה סבתו של עמוס פלך שהייתה אופה הרבה מתוקים כמו שהבולגרים אוהבים....

### מצרכים:

#### לבצק:

- 2+1/2 כוסות קמח.
- חבילת מרגרינה רכה לאפיה
- 2 כפות שמנת חמוצה
- 2 כפות חלב קר
- 1 כף שמרים יבשים

#### למלית:

- 3 כפות ריבה
- 3 כפות סוכר חום
- 3 כפות קוקוס
- 3 כפות אגוזים טחונים ומעט קינמון

#### אופן הכנה:

מערבבים את כל מרכיבי המלית. מערבבים את כל החומרים יחד לבצק חלק. יוצרים מהבצק שישה כדורים קטנים וכל כדור מרדדים לעיגול. חותכים למשולשים קטנים. וממלאים כל משולש במילוי ומגלגלים מהצד הרחב. אופים בחום בינוני עד שמזהיב מעט. מקררים ומפזרים אבקת סוכר.



נורה ינובסקי עלתה מאורוגואי לישראל עם ארבעת ילדיה והגיעו לקיבוץ חצור בשנת 1963. עוגיות האלפחורס הטעימות היו נאפות במיוחד לאירועים משפחתיים חשובים ולא היה נותר מהן זכר בסיום האירוע. לימים אבד המתכון ולשמחתנו נמצא בשנית אצל פאני אלעזר שקיבלה את המתכון מנורה לפני שנים רבות. העוגיות אהובות במיוחד על סבא אברהם ועל הדורות הצעירים במשפחה.

## מצרכים:

- 200 גרם חמאה
- 120 גרם אבקת סוכר
- 3 חלמונים
- 240 גרם קורנפלור
- 160 גרם קמח
- 4 גרם סודה לשתייה (קצת פחות מכפית)
- 6 גרם אבקת אפיה (כפית)
- 1 כפית תמצית וניל
- קופסת ריבת חלב איכותית.
- חצי שקית קוקוס טחון

## אופן הכנה:

מעבדים חמאה עם אבקת סוכר וחלמון אחד לתערובת אחידה. מוסיפים שני חלמונים, אחד אחד. מוסיפים קורנפלור, קמח, סודה לשתייה, וניל. מקררים לפחות שעה במקרר. מרדדים בצק לעובי כ-3 מ"מ. קורצים עיגולים. אופים ב-180°C מעלות לכ-12 דקות. לעוגיה צבע בהיר מאוד גם לאחר האפיה. מחברים שתי עוגיות (בכל פעם) כשביניהן מורחים שכבה של ריבת חלב ומגלגלים בקוקוס הטחון.



## עוגיות חג מולד - סבלה

## מצרכים:

- 400 גרם חמאה
- 200 גרם סוכר
- קמחצוף מלח
- 2 שקיות סוכר ווניל
- 500 גרם קמח

## אופן ההכנה:

## הבצק:

להקציף את החמאה הרכה עם הסוכר, המלח וסוכר הווניל. לערבב במשך כמה דקות. להוסיף את הקמח וללוש את הבצק. להוסיף קמח במקרה הצורך. לתת לבצק לנוח כמה דקות. לחלק את הבצק ל-4 לחלקים שווים וליצור "נחש", לעטוף בנייר כסף ולשים במקרר לכמה שעות טובות. לחתוך לעיגולים (לא דקים מדי) ולאפות בחום בינוני (כ-175°C) במשך 15-20 דקות.

## ציפוי שוקולד:

להמיס 100 גרם שוקולד מריר עם 4 כפות מיים חמים, להוסיף 100 גרם אבקת סוכר ו-20 גרם חמאה. יש להשאיר את הסיר על אש קטנה אבל לא לחמם יותר מדי. להעביר בכפית טיפה על העוגיות כאשר הן עדיין חמימות.

## ציפוי לימון:

לערבב 200 גרם אבקת סוכר עם חצי חלבון ו-2-3 כפיות מיץ לימון מסונן. להעביר עם כפית על העוגיות המתקררות (זה מצליח גם כשהן כבר קרות, להבדיל מציפוי השוקולד).



אסתר קהר רמות

## קצפיות (נשיקות)

הקצפיות היו שם דבר בקבוצות של הילדים שלי- קבוצת "דקל" של אופיר, קבוצת "ערבה" של עדי, קבוצת "דודאים" של יסמין וקבוצת "כוכב" של נעמה. הייתי מכינה אותן לכל יום הולדת של הילדים, ושמן הגיע גם ל"צפית". עד היום, כאשר נפגשים החברה במפגשי קבוצה, מזכירים אותן. וכמובן שהנכדים מומינים אותן לכל יום הולדת.

מצרכים:

1/2 כוס חלבונים

1 כוס סוכר

אופן הכנה:

מקציפים את החומרים לקצף קשה. ממלאים שקית זילוף בקצף ומזלפים על תבנית עם נייר אפייה, נשיקות קטנות במרחק 1 ס"מ אחת מהשניה. אפשר לפזר סוכריות צבעוניות מעליהן. מחממים תנור ל-100°C במצב טורבו, ואופים כשעה. ולאחר מכן מורידים את החום ל-50°C וממשיכים לאפות עוד 5 שעות.





מצרכים:

- 2 כוסות שומשום
- 1+1/2 כוסות גרעיני חמנייה
- חופן גרעיני דלעת
- חופן חמוציות
- חופן אגוזים קצוצים גס
- 1 כוס סוכר חום דחוס
- 2 ביצים

אופן הכנה:

מערבבים הכל יחד בקערה בעזרת כף גדולה. בעזרת 2 כפיות מסדרים כל עוגית על תבנית עם נייר אפייה. ניתן לאופף למרווחים ממש קטנים כי אין תפיחה. אופים בחום של 150°C, כ-20-25 דקות, או עד שהעוגיות זהובות וקצת קשות. ממתינים עד שאתקררנה ובודקים שאכן קריספיות.



בר הלי

## עוגיות שיבולת שועל, טחינה וסילאן

כשהטבעונות נכנסה לביתנו נאלצתי לאתגר את אהבתי הרבה לאפייה ומתוקים... חיפשתי מתכונים טבעוניים ומצאתי את המתכון לעוגיות שיבולת שועל הללו שיצאו כל כך טעימות שכל מי שטעם ביקש את המתכון. כך העוגיות והמתכון מזכרות כבר לא רק בקרב חברינו ומשפחותינו (ידעות גם כשנוש בריא לילדת המניקה).

### מצרכים:

- 3 כוסות שיבולת שועל דק
- 2/3 כוס סילאן (עדיף טבעי)
- 1 כוס טחינה גולמית

### תוספות לפי טעמכם:

שוקולד צ'יפס, חמוציות, צימוקים, שבבי קוקוס, תמרים.....

### אופן הכנה:

מערבבים את כל החומרים יחדיו, יוצרים כדורים בעזרת ידיים מעט רטובות. מסדרים על תבנית עם נייר אפייה בתנור שחומם מראש ל-180°C צלסיוס. אופים בטורבו רק כמה דקות (בכל תנור מעט שונה, אצלי כ-8 דקות) עד שמעט משחימות, אך עדיין רכות מאוד למגע - הן יתקשו כשיתקררו.



סבתא רבקה היתה אופה מעולה. העוגיות האהובות עלי היו "עוגיות שושנים" שמהן יכולתי לאכול ברצף עד שמישהו היה מעיר לי... מאז שנפטרה (עוד בילדותי) לא נתקלתי באלו שוב עד שלא מזמן הכין מישהו בעבודה את המתכון המצורף, מה שמיד העלה זכרונות טובים ומתוקים. אז הנה, מתכון טעים (כמעט) כמו של סבתא רבקה.

## מצרכים:

## לבצק:

- 3+1/2 כוסות (500 גרם) קמח מנופה
- 1 שקית אבקת אפייה
- 1 גביע שמנת המוצצה
- 1/4 כוס (50 גרם) סוכר
- 3 חלמונים
- 200 גרם חמאה רכה
- 3 שקיות סוכר וניל

## למילית:

- 3 חלבוני
- 1 כוס סוכר
- חבילת אינסטנט פודינג וניל

## אופן הכנה:

מרפדים 2 תבניות בנייר אפייה (אני אופה כל תבנית בנפרד - לשיקולכם).  
**בצק:** שמים את כל המרכיבים ולשים עד שמתגבש לבצק אחיד. עוטפים בניילון נצמד ומכניסים למקרר לשעה.

**מילית:** מקציפים את החלבוני תוך הוספה הדרגתית של הסוכר עד לקצף יציב. מוסיפים את אבקת האינסטנט פודינג ומקציפים דקה נוספת.

מחממים תנור לחום בינוני (180°C). מחלקים את הבצק ל-5 חתיכות שוות. מקמחים שולחן עבודה ומרדדים כל כדור בצק לעלה מלבני דק (עובי של 3-5 מ"מ). מורחים על העלה חמישית מהמילוי ומגלגלים לגליל. חותכים לפרוסות בעובי כ-2 ס"מ ומניחים בתבנית האפייה (כאשר הצד החתוך פונה כלפי מטה). אופים כ-20 דקות עד שהעוגיות מזהיבות ומצננים.



ענת מליין מזנק

## חטיף חמאת בוטנים

### מצרכים:

- חבילת פטי-בר (ביסקוויטים)
- 1 צנצנת חמאת בוטנים
- 150 גרם חמאה
- 100 גרם אבקת סוכר
- 200 גרם שוקולד מריר

### אופן ההכנה:

טוחנים חבילת פטי-בר. ממיסים על אדים 1/2 צנצנת חמאת בוטנים יחד עם החמאה ואבקת הסוכר. אחרי שנמש מערבבים יחד עם הפטי-בר הטחון ומשטחים תבנית אינגליש קייק מרופדת בנייר אפייה (כמות שמשפיקה ל-2 אינגליש קייק). בסיר ממיסים את ה-1/2 הנותר מחמאת הבוטנים, יחד עם השוקולד המריר. כשנמש-משטחים על השכבה הראשונה. מכניסים למקרר, וכשמתקשה חותכים לאצבעות.



## מצרכים:

- 6 ביצים שלמות
- 3 כוסות סוכר
- 2 כפות וניל
- 300 גרם מרגרינה
- 200 גרם שוקולד מריר
- 2 כוסות קמח

## אופן ההכנה:

מבשלים בסיר קטן 300 גרם מרגרינה ו-200 גרם שוקולד מריר מערבבים במיקסר את הביצים, הסוכר והווייל מוסיפים את השוקולד והמרגרינה שבושלו בסיר קטן מוסיפים את הקמח לאט לאט אופים כ-20 דקות על חום בינוני ( $180^{\circ}\text{C}$ ).



מטעם זה מלווה את משפחתי שנים רבות, מאז שאנחנו, הילדים, שכנענו את אמא לבקש את המתכון מידידת משפחה ולהעז להאפות משהו. הוא עד כך פשוט שגם אמא, אשה נפלאה לכל הדעות אבל רחוקה מלהיות בשלנית, יכלה לאפות אותו בלי קושי. וכך הוא נעשה למתכון משפחתי עתיק יומין.

באופן מקורי השם היה "ריבועי קוננו", כנראה מפני שהשוקולד הכהה הזכיר שחורים באפריקה. ללא ספק זה לא היה שם מתאים לזמנים הנאורים שלנו, ובוודאי לא פוליטיקלי קורקט. כשאחותי שלחה לי את המתכון היא ציינה שבתה הבכורה, באותו הזמן כבר סטודנטית באוניברסיטה בברקלי, הדגישה שחשוב למצוא שם חדש. באנגלית קראתי להם "affirmative action bars" - במהלך השנים אימצתי תרגומים שונים לשם. למספר שנים הם היו "ריבועי הדמנות שווה", אבל היום אנחנו מכנים אותם "ריבועי אפליה מתקנת".

מעניין לציין שמצאתי מתכון כמעט זהה לאותו מטעם בספר מתכונים משפחתי של ידידות ששהו בחצור לפני שנים רבות. בספר שלהן הכנות מציינות שהן קיבלו את המתכון מידידת משפחה שלהן, ואני משוכנע שהידידה שהעבירה אותו אל משפחתי קיבלה אותו מאותו מקור. היום הם מלווים כמעט כל אירוע משפחתי, או מפגש שאליו עלינו להביא כיבוד. אני גם מביא אותם כגיבוי לקורסים שאני מדרין, וכאשר המשתלמים שלי מבקשים ממני את המתכון אני מתרגל לא מיומנויות החיפוש שלהם על ידי תרגיל של איתור המתכון שנמצא כבר שנים רבות באחד האתרים שלי.

רכובן שלא משנה כיצד מכנים אותם, או מהיכן הגיע המתכון המקורי, או כיצד מגיעים למתכון. העיקר שהוא פשוט להכנה, וטעים לאכילה.

מצרכים:

- 2/3 כוס שמן עם
- 1/2+2 כוסות סוכר חום
- 1/2+3 ביצים
- 2/3+2 כוסות קמח
- 1/2+2 כפיות אבקת אפיה (שקית)
- 1/2 כפית מלח
- שקית שוקולד צ'יפ

אופן ההכנה:

לערבב היטב את הכל המצרכים. להוסיף שקית שוקולד צ'יפ ולערבב (ביד). למרוח על תבנית (עם דפנות) המרוחה במרגרינה וקמח. לאפות בערך 20-30 דקות בחום בינוני (בערך 180°C). כאשר הכל כמעט מתקרר, לחתוך לריבועים יחסית קטנים.

כל הקונץ הוא להוציא אותם מהתנור לפני שהם יבשים מדי, אבל כבר אפויים. גם אני לא תמיד מצלית. נילנו שהם במיוחד טעימים יום אחד אחרי האפיה, אם עדיין נשאר משהו לאכול.



כשעלינו לארץ, בשנות ה-50 של המאה הקודמת, בתקופת הצנע בארץ, אמא שהיתה אופה וטבחית בחסד עליון, לא ויתרה על הכנת מטעמים מארץ הנילוס והיתה מכינה על פתיליה קטנה בסיר פלא בביתה הצנוע בקיבוץ בקלאווה מדהימה זאת. כל יילדת אשר היתה חוזרת מבית החולים לאחר הלידה היתה זוכה לקבל ממעשי ידיה הנפלאות הישר לביתה צלחת של בקלאווה זו בטעמה הנפלא, המתוק והנצחי.



## למלית:

- 400 גרם אגוזי פקאן או מלך קוצצים גס
- 400 גרם צימוקים
- 100 גרם קוקוס
- 2 כפיות קינמון
- 1 כוס סוכר
- 2-3 ביצים



## מצרכים:

- 1+1/2 ק"ג בצק פילו (10 דפים) או בצק עלים
- 1/2 כוס שמן צמחי
- 100 גרם חמאה

## לסירוף:

- 2+1/2 כוסות סוכר
- 1 כוס מים
- 1 כף מיץ לימון
- 1 כפית תמצית וניל

## אופן הכנה:

לערבב את כל חומרי המלית יחד להרתיח את כל חומרי הסירוף (מלבד תמצית הוניל) בסיר על אש בינונית למשך 2 דקות, להוריד מהאש ולהוסיף את תמצית הוניל. לחמם מעט את השמן, להוריד מהאש ולהמיס בו את החמאה בבחישה מהירה עד שיתקבל נוזל אחיד. להפריד בין דפי הפילו ולפרוס 5 דפים בתבנית משומנת. בין כל דף ודף למרוח מעט מתערובת השומן (שמן/חמאה). לשטח את המלית המוכנה על דפי הפילו ולמרוח מעליה מעט מתערובת השומן. לפרוס מעל המלית את 5 דפי הפילו הנותרים ושוב למרוח בין כל דף ודף מעט מתערובת השומן כולל על הדף העליון. לחתוך את הבקלאווה לפסים אלכסוניים ולהכניס לתנור שחומם מראש לחום בינוני-גבוה (180°C) למשך 45 דקות או עד שהבצק יתפח ויהיב. להוציא מהתנור ולצקת על הבקלאווה החמה את הסירוף להניח לבקלאווה להתקרר.



## מרציפן של סבתא רות

איילה וישי קצירי

מאכל מבית ההורים אשר מוגש (בתוך קופסת פח מעוטרת) בכל אירוע משפחתי משמח כגון ימי הולדת, נישואין, לידות, בריתות ושאר שמחות. המסורת עברה לישי קצירי ובנותיו - אלונה ועינב, שכבר יודעות את המלאכה על בוריה! \*מוגש בכל אירוע חגיגי של יוצאי בולגריה.



### מצרכים:

- 200 גרם שקדים טריים קלופים
- 2 שקדים מרים
- 1 כוס סוכר (160 גרם)
- 1/2 כוס מים
- 1 כף מיץ לימון

### אביזרים:

- תבניות קטנות (פורמיצ'קי)
- 2 חתיכות ניילון דק

### אופן הכנה:

משרים את השקדים במים רותחים עד שהקליפה יורדת מהם בקלות. טוחנים את השקדים. בסיר מרתחים את הסוכר והמים עד שמתקבל סירופ סמיך. מוסיפים פנימה את מיץ הלימון (לא לפני שהשגנו את "נקודת המרציפן" - כאשר כף הניטבלת בסירופ, מורמת למעלה ונוצר חוט דק שנקרש), ובוחשים. מוסיפים את השקדים הטוחנים ומערבבים. יש לבחוש במשך כ-5 דקות, לתת לחומר להתקרר מעט. יש ללוש כחופן וליצור מעין נקניק, ממנו יוצרים כדורים עד שלא נדבקים ליד, ואז מכניסים לתבנית מרופדת בניילון דק תוך לחיצה קלה והידוק (נוצרים כ-40 מרציפונים).



במים ההם, בכל שבת בבוקר היו עולים אלינו לרגל - 4 בנותינו מלוות בחברה (מהכיתה/צבא/אוניברסיטה) או בן זוג (איזו מלכות דבש...) ותמיד היו כמה מתנדבים או "אולפניסטים". שלמה (sy) עבד כמו להטוטן ליד הכיריים עם 4 מחבתות במקביל, סנדרה דאגה לתוספות, והמייפל זרם כמים... כמה שידוכים נוצרו באותן שבתות, וחידות וחיידודים בכמה שפות. היכוח בין מצדדי "סירופ תירס" למחנה המייפל, לא הוכרע מעולם.

## מצרכים:

- 1 כוס קמח
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 2 כפות סוכר
- 1/2 כפית מלח
- 2 כפות חמאה מומסת
- כוס חלב
- וניל לפי הטעם

## אופן ההכנה:

מערבבים את כל המצרכים ויוצקים בלילה למחבת בעזרת מצקת. לקבלת פנקייק בגודל הרצוי. לאחר היווצרות בועות בקצוות, הופכים למספר שניות. לא להבהל אם הראשון יוצא סמרטוט מטונן - גם הוא יזלל... כדאי לעבוד עם כמה מחבתות במקביל, חלוי בכמות הסועדים.

## ההגשה:

אפשר לאכול עם גבינות או ממרחים מכל סוג. הכי טעים: "סירופ תירס" או מייפל קנדי אמיתי. שיא השחיתות: ערימת פנקייקס חמים מהמחבת, שעל כל אחד שכבת חמאה ומייפל..

שדרוג מיוחד: להחליף מחצית מהחלב בלבן או יוגורט, והפנקייק מקבל מרקם של מאפה אוורירי. \*\*העיסה עם גושים. אין צורך להחליק אותם.

אדוה סלע

## פנקייקס

זוהו מתכון של חברה טובה שלי. היא בשלנית מעולה, אך תמיד שהיכנה את המתכון הזה לילדים שלה, הם אכלו בלי התלהבות. פעם שהם ביקרו אותנו, הכנתי בדיוק את הפנקייק הזה, מהמתכון של חברה שלי (אמא שלהם...) והם אמרו לה: "הנה, זה פנקייק טעים! קחי את המתכון מאמא של דניאל"

### מצרכים:

- 1 גביע לבן
- 1/2 כוס חלב
- 2 כפות סוכר
- 2 ביצים
- 1 כף תמצית וניל
- קורט מלח
- 1+1/2 כוסות קמח
- 2 כפיות גדושות אבקת אפייה

### אופן ההכנה:

מערבבים ביחד את הלבן, החלב, הסוכר, הביצים, תמצית הווניל והמלח. לאחר מכן מוסיפים את הקמח ואבקת האפייה ומערבבים היטב. יוצקים למחבת משומנת קלות והופכים כאשר יש בקצוות הפנקייק בועות.



## קינוח תפוחים מהיר **קרינה בדרך**

{ זהו קינוח מהיר (רק 15 דקות הכנה!!!) וטעים מאוד }

### מצרכים:

150 גרם פירורי לחם

60 גרם סוכר

60 גרם חמאה

פחית 1 של רסק תפוחים לא ממותק  
1-2 מיכלים של שמנת מתוקה להקצפה

### אופן ההכנה:

ממיסים סוכר וחמאה במחבת על אש בינונית. כשהם נמסים, שופכים את פירורי הלחם ומערבבים, וממשיכים לערבב עד שהתערובת מקבלת צבע זהוב. חשוב!!! לערבב כל הזמן ולהזהר שלפירורי הלחם לא ישרפו.

### הרכבת המנה:

הרכבת המנה צריכה להיות מהירה ומיד כשמורידים את המחבת מהכיריים. מכינים בצד כלי הגשה אישיים (כוסות) או קערה. מסדרים בשכבות: שמים שכבה של רסק תפוחים ועליה מפוזרים שכבה של פירורי לחם. חוזרים על אותו תהליך שוב (רסק תפוחים ואז שכבת פירורי לחם). מסיימים בשכבה נוספת של פירורי הלחם.

### להגשה:

מקציפים שמנת מתוקה (אפשר עם אבקת סוכר). ניתן להגיש לצד הקינוח או מעל.



שולה רוק

## גרנולה ביתית

תתפלאו... היום אין ברירה, אני מבשלת ארוחות אבל לא אוהבת, לא לבשל ולא לאפות. לכן המתכונים שלי תמיד קלים ואם שואלים אותי אני תמיד אעדיף כריך + סלט על בישול. אבל... גרנולה כבר הרבה שנים שאני מכינה לבד. (המתכון הזה נמצא גם בספר הקודם שיצא בשנת 1988)

### מצרכים:

- 1/2 כוס אגוזים או שקדים
- 4 כוסות קוואקר (שיבולת שועל)
- 1 כוס נבט חיטה
- 1 כוס סובין (לא חובה)
- 1 כוס סוכר חום או 1/2 כוס דבש
- 1 כוס קוקוס
- 1 כוס מים
- 1/2 כוס שמן

### אופן הכנה:

מערבבים הכל ביחד ומכניסים לתנור שחומם ל-200°C לכ-20 דקות.

למדתי עם השנים שאפשר להחליף כל דבר במשהו שאוהבים יותר. כל עוד היסוד הוא שיבולת השועל. ניתן להוסיף צימוקים.



יעל שפי

## ריבת קומקוואט (תפוז סיני)

עץ הקומקוואט נפוץ מאוד ברחבי הקיבוץ. בחודשי החורף הוא מתמלא בפירות כתומים, יפה להפליא.  
מה יותר פשוט מלצאת לגינה, לקטוף מלוא הקערה תפוזים סינים ולהכין מהם ריבה, עם טעם קצת מריר שרק מוסיף ועם צבע נפלא, מתאים לארוחת הבוקר על טוסט ולכל שימוש נוסף כמו מילוי לעוגיות...

אופן ההכנה:

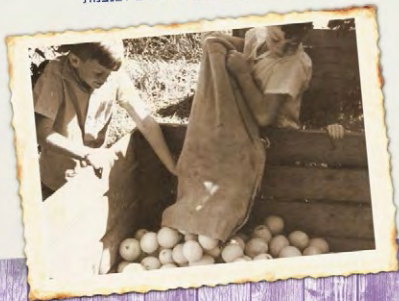
את הפירות הקטופים שוטפים במים וחותכים לפרוסות דקות (אפשר במכשיר חשמלי).

את הפירות החתוכים שוקלים ומכניסים לסיר עם מים להרתחה להוצאת המרירות (מי שרוצה פחות מר יכול להרתיח מספר פעמים).

לאחר ההרתחה שופכים את המים (דרך מסננת) ומחזירים את הפרי לסיר. מוסיפים את הסוכר (לכל ק"ג פרי טרי מוסיפים חצי ק"ג סוכר) מערבבים היטב ומעמידים על האש למשך כשעה לפי המרקם הרצוי, להנמיך את האש כאשר הריבה מתבעבת.

במהלך השעה שהריבה מתבשלת יש לערבב לעתים קרובות ולהוציא את החרצנים (זה החלק הקשה בבישול הריבה, להוציא מקסימום חרצנים).

קעבור שעה של בישול הריבה מוכנה, לאחר קירור חלקי מעבירים לצנצנות ושומרים במקרר.





**עוגות**



## ז'רבו נורית מלמד

ז'רבו הוא בית קפה מפורסם ומפופן, בסגנון אוסטרי-הונגרי, הניצב בקצהו המהודר של הרחוב היפה ואצי אוצה, אשר בבודפשט הברירה, משם באו הורי.  
העונה הזו שנקראת על שם בית הקפה הזה, היא אחת משלושת עונות הדגל ההונגריות, עם הדובוש והריגו-יאנצי. האחרונות עתירות בקצפת וביצים והז'רבו בעיקר מאגוזים המתאימה למגדלי עץ פקאן. כמו כן, האגדה אומרת שאפשר לשמרה בלי מקרר כ-3 חודשים. אחרי שתטעמו תבינו למה מעולם לא אוששה ההנחה הזו.  
את עוגת הז'רבו לכל המפגשים המשפחתיים וכשהיא כבר לא יכלה, זה נפל עלי.  
הגרסה הזאת היא שלה עם קצת מסקנות שלי.

### מצרכים:

#### בצק:

- 400 גרם קמח
- 1 חבילת מרגרינה/חמאה
- 1 ביצה
- 20 גרם שמרים עם קצת סוכר וחלב

### מילוי:

#### ריבת מישימיש

- 300 גרם אגוזים גרוסים עם סוכר וקליפת לימון.
- (אחרי כמה נסיונות תחליטו כמה סוכר לשים. כדאי ללכת על פחות כי יש הרבה מתיקות בשכבות)

### לציפוי

- 1/3 כוס מים
- 1/2 כוס סוכר
- 100 גרם שוקולד מריר
- 1/4 חבילת מרגרינה/חמאה

### אופן ההכנה

מכינים בצק שמרים שמן מרכיבי הבצק. מכינים את המילוי: גורסים את האגוזים, מגרדים קליפת לימון (הרבה) ומדללים קצת את ריבת המשמש אם היא סמיכה מאוד. בגרסה שלי האחרונה - התלפתי אותה בריבת תפוחים שעשיתי, וזה קיבל מגע ישראלי.  
מרדדים מהבצק שלוש שכבות, רצוי בתבנית מלבנית. מניחים את הבצק, עליו מורחים את הריבה ועליה מפזרים את האגוזים. כך שלוש שכבות.  
שולחים לתנור לחום של  $180^{\circ}\text{C}$  ל-45 דקות או עד שמשחים קלות למעלה.  
בינתיים מכינים את הציפוי מכל החומרים כשאת החמאה מוסיפים אחרי שהמסנו את הכל על האש.  
מורחים את הציפוי כששניהם קצת התקררו.  
כדאי מאד להכין כמה ימים קודם זו עוגה שמשתבחת בבשלתה.

אומרים ש"אם אין לחם- נאכל עוגות", ושאם החיים מזמנים לך לימונים- תעשה מהם לימונדה. אנחנו מאמינים שאפשר לשלב בין השניים ולהכין פאי לימון. (רק עוד לא גילינו איך לאכול את העוגה וגם להשאיר אותה שלמה... אז ביתיים, אנחנו פשוט מכינים - שתיים!)

## מצרכים:

## בצק:

- 2 חלמונים
- 200 גרם חמאה
- 100 גרם סוכר
- 300 גרם קמח
- 1 כפית גרידת לימון
- קורט מלח
- 1/2 כפית תמצית וניל

## מליח:

- 80 מ"ל מיץ לימון (משני לימונים פלוס מינוס)
- 85 גרם אבקת סוכר
- 30 גרם חמאה
- 260 מ"ל מים
- 1 כפית גרידת לימון
- 1 חלמון ביצה
- 30 גרם קורנפלור

## מרגנ:

- 3 חלבונים
- (משלושת החלמונים שהשתמשנו לבצק ולמליח).
- 300 גרם סוכר
- קורט מלח
- 1/2 כפית תמצית וניל

## אופן ההכנה:

**הבצק:** מערבבים את 2 החלמונים עם החמאה והסוכר. בקערה נפרדת מערבבים את שאר החומרים ומוסיפים לתערובת החלמונים עד לקבלת בצק אחיד. את הבצק עוטפים בניילון צמוד ומכניסים למקרר לשעה. לאחר שעה מרדדים את הבצק ומהדקים בתבנית פאי ואופים בחום של 180°C עד להשחמה.

**המליח:** מכניסים לסיר את מיץ הלימון יחד עם אבקת הסוכר, החמאה, גרידת הלימון ו-200 מ"ל מים ומביאים לרתיחה. בקערה מערבבים ביחד 60 מ"ל מים קרים, חלמון ביצה וקורנפלור, ומוסיפים לסיר תוך כדי ערבוב כאשר תערובת מיץ הלימון רותחת. כאשר התערובת בסיר מתחילה להיות מוצקה - שופכים אותה מיד על הבצק האפוי.

**המרגנ:** מתממים את החלבונים עם הסוכר בקערה מעל סיר מים רותחים, ולאחר שהסוכר נמס בחלבונים, מעבירים להקצפה במיקסר עד שנוצר קצף חזק וציב. מעצבים את המרגנ על העוגה ומכניסים לתנור שחום מראש לטורבו בחום של 250°C ל-2-3 דקות.



## עוגת שוקולד שחורה בינה כהן

{ עוגת היומולדת הכי טובה שיש! קלה, רכה ומאוד טעימה }

### מצרכים:

- 1+3/4 כוס קמח
- 2 כוסות סוכר
- 3/4 כוס קקאו
- 2 כפיות סודה לשתייה
- 1 כפית אפיון
- 1/2 כפית מלח
- 2 ביצים
- 2 כפיות נס קפה + כוס מים חמים
- 1 כוס חלב
- 1/2 כוס שמן
- 1 כפית וניל

### אופן ההכנה:

מערבבים במיקסר את כל חומרי העוגה (את הנס קפה צריך לקרר לפני). העוגה מתאימה ל- 2 תבניות אינגליש קייק או לתבנית עגולה אחת. אופים בין 30-45 דקות (תלוי בתבניות שנבחרו) בחום של  $180^{\circ}\text{C}$ .

\*לשים לב שלא ממלאים את התבנית יותר מ- 2/3 מגובה התבנית כי העוגה ממש עולה.



## עוגת שוקולד נאוה אטלן

{ העוגה הכי קלה והכי טעימה בעולם }



### מצרכים:

עוגה:

3 ביצים

1+1/2 כוסות סוכר

1 כוס שמן

4 פקקים תמצית רום

3 כפות קקאו

3 כפות אינסטנט שוקולד

1 כף נס קפה

1+1/2 כוסות קמח תופח

1 כוס חלב

### ציפוי:

200 גרם שוקולד מריר

1 שמנת מתוקה

1 כפית נס קפה

1 פקק תמצית רום

### אופן ההכנה:

מערבבים ביחד את כל חומרי העוגה (לא כולל חומרי הציפוי) ומכניסים לתבנית משומנת. אופים בחום בינוני (כ-175°C).  
תוך כדי שהעוגה בתנור פונים להכין את הציפוי - מחממים בסיר על אש קטנה את חומרי הציפוי עד שנוצר מרקם אחיד. מקוררים ומצפים את העוגה.



עליזה כהן

## עוגת אגוזים ושוקולד ללא קמח

מצרכים:

- 100 גרם שוקולד מריר
- 150 גרם אגוזים קצוצים גס
- 8-9 ביצים גדולות
- 1/3 כוס מים
- 1 כוס סוכר

ציפוי:

- 100 גרם שוקולד מריר
- 1 מיכל שמנת מתוקה

אופן ההכנה:

מבשלים על אש קטנה 100 גרם שוקולד מריר, אגוזים, סוכר ומים עד לרתיחה. להסיר מהאש ולקרר להוסיף את חלמוני הביצים לתערובת ולבחוש היטב. בכלי נפרד להקציף את החלבונים ולהוסיף לתערובת. לאפות כ-30 עד 40 דקות בחום בינוני (כ-175°C) ולבדוק אם העוגה מוכנה בעזרת נעיצת קיסם. לבשל 100 גרם שוקולד מריר + שמנת מתוקה על אש נמוכה עד התחלת רתיחה. לקרר במקרר (רצוי ללילה). להקציף ולמרוח על העוגה וסביבה. העוגה לא יוצאת גבוהה אך מאד טעימה ומרשימה. ניתן לחצות אותה ולמרוח גם באמצע



1956- יורדים מתור-האוכל הישן לחרש

## מצרכים:

## בסיס:

150 גרם ביסקוויטים טחונים  
100 גרם חמאה מומסת

## ציפוי:

1/2 צנצנת (200 גרם) ריבת חלב  
9-6 חצאי פקאנים (טבעיים או מסוכרים) לקישוט

## שכבת פקאן:

200 גרם פקאנים טבעיים קצוצים גס  
50 גרם חמאה  
1/3 כוס + כף (75 גרם) סוכר חום בהיר  
1/3 כוס (80 גרם) סירופ מייפל טבעי או דבש  
2 כפות (30 מ"ל) שמנת מתוקה  
קורט מלח

## מלית גבינה:

3 גביעים (675 גרם) גבינת שמנת 25%  
250 גרם גבינה לבנה  
1 כוס סוכר  
1 כפית תמצית וניל  
4 ביצים

## אופן ההכנה:

**הכנת הבסיס:** מערבבים יחד את הביסקוויטים הטחונים עם החמאה המומסת ומהדקים בתבנית אפיה לשכבה אחידה. שומרים במקפיא בזמן שמכינים את שאר העוגה.

**הכנת שכבת הפקאן:** בסיר קטן ממיסים את הסוכר החום יחד עם החמאה. כשהחמאה נמסה, מוסיפים את סירופ המייפל, השמנת המתוקה והמלח ומבשלים על האש עוד דקה. מסירים מהאש ומוסיפים את הפקאנים הקצוצים, מערבבים ומצננים. מפזרים את הפקאנים על הבסיס באופן אחיד. מחממים תנור ל-160°C ומניחים בתחתית התנור תבנית אלומיניום קטנה (עוד לא מכניסים את העוגה).

**הכנת מלית הגבינה:** בקערה טורפים את גבינת השמנת ואת הגבינה הלבנה יחד עם הסוכר ותמצית הונויל. מוסיפים את הביצים בהדרגה ויוצקים את המלית מעל שכבת הפקאן. מרתחים מים ושופכים לתוך תבנית האלומיניום שבתחתית התנור שחומם מראש, ליצירת אדים. מכניסים את העוגה לתנור ל-60 דקות. מצננים ומכניסים את העוגה ללילה במקרר. **הכנת הציפוי (ביום שלמחרת):** מורחים על העוגה את ריבת החלב באופן אחיד ומקשטים עם חצאי הפקאנים.



3 חודשים אחרי שיוזאש נולד הייתי צריכה להכין עוגה לבית התינוקות, כפי שהיה נהוג. זו הייתה הפעם הראשונה שהכנתי עוגה רצינית. אז זו העוגה המדוברת. אפילו שחף ביקשה אותה במיוחד לאחר לידת התינוקת שלה.

## מצרכים:

## טורט שוקולד:

4 חלמונים

3 כפות סוכר

1 כף קמח

כפית אבקת אפייה

ביצה שלמה

4 חלבוני

1+1/2 כוס מים רותחים

3 כפות סוכר

1 כף קונייאק (אפשר גם שרי ברנדי)

## קדם:

1 מיכל שמנת מתוקה

1 אינסטנט פודינג וניל

1 כוס חלב

## ציפוי שוקולד:

100 גרם שוקולד מריר

2 כפות קקאו

1/4 כוס חלב

## אופן ההכנה:

**הכנת הטורט:** מערבבים היטב 4 חלמונים, 4 כפות סוכר, את הקמח ואבקת האפייה. לאחר מכן מוסיפים ביצה שלמה ומערבבים. בקערה נפרדת מקציפים 4 חלבוני, ואת הקצף מוסיפים לחלמונים בתנועת עטיפה. אופים בחום בינוני (כ-175°C) כ-20 דקות.

בינתיים כשהעוגה בתנור, מערבבים בכוס את המים הרותחים יחד עם הקונייאק ו-3 כפות סוכר. כשהעוגה מוכנה, כשהיא עדיין חמה, שופכים עליה את הנוזל, ומקררים בצד. **הכנת הקדם:** במיקסר מקציפים את השמנת המתוקה יחד עם האינסטנט פודינג והחלב, עד שמתקבל קרם יציב. את הקרם מורחים על העוגה כשהיא מתקררת. **הכנת ציפוי השוקולד:** בסיר ממיסים את השוקולד המריר יחד עם החלב והקקאו. כשהמסה נמסה והמרקם אחיד שופכים על העוגה.



בשנת 2000 למדתי בקורס מזכירות רפואיות במכללה למנהל בפ"ת ואת תקופת הסטאג' עשיתי בבי"ח שניידר לילדים. כל יומיים עברנו למחלקה אחרת ובאחת המחלקות, אחת העובדות הביאה את העוגה הזאת ואמרה לי תטעמי... טעמתי ומאוד תלהבתי ממנה... זה היה רגע מתוק בין כל המראות הפחות נעימים שחוויתי... אני קוראת לעוגה הזאת "עוגת מוס בלינסון".

## מצרכים:

- 200 גרם שוקולד מריר
- 80 גרם חמאה
- 6 ביצים
- 6 כפות סוכר
- 1 מיכל שמנת מתוקה

## אופן ההכנה:

ממיסים את השוקולד המריר עם 80 גרם חמאה ולצנן.

מוסיפים 6 חלבונים עם שלוש כפות סוכר.

מקציפים 6 חלבונים עם 3 כפות סוכר ומוסיפים בעדינות לתערובת השוקולד.

2/3 מהכמות אופים בחום בינוני, כ-175°C (לשמור 1/3 מהכמות בצד).

בסיום האפייה מקציפים שמנת מתוקה

וכשהיא מוכנה מוסיפים לשמנת

1/3 מהכמות ששמרנו בצד.

מורחים על העוגה האפייה והמוכנה

ומכניסים למקרר.

ניתן לקשט עם אגוזים קצוצים,

סוכריות ציבעוניות או פיתית שוקולד.

אני אישית מקשטת עם חטיף מקופלת

מפוררת אותו....

ניתן להכניס אותה לפריזר אם

רוצים להגיש את העוגה והיא לא

מספיק מוצקה.



דורית שקד

## עוגת לוטוס, ריבת חלב ובננות

מצרכים:

1+1/2 חבילת עוגיות לוטוס

50 גרם חמאה מומסת

ריבת חלב

2-3 בננות

קצפת:

2 מיכלים שמנת מתוקה

2 כפות אינסטנט פודינג וניל

אופן ההכנה:

מפוררים במעבד מזון עם סכין מתכת את עוגיות הלוטוס. את העוגיות המפוררות מערבבים עם החמאה ומהדקים בתחתית של תבנית מלבנית בינונית. שמים בפריזר לחצי שעה.

על תחתית העוגיות הקפואה מורחים שכבה נדיבה של ריבת חלב. מעל ריבת החלב מסדרים עיגולים של בננות בשלות. חשוב למלא את כל המשטח בעיגולי בננות.

מקציפים ביחד את השמנת המתוקה והאינסטנט פודינג עד שמתקבלת קצפת יציבה. את הקצפת מורחים מעל הבננות. מפוררים למעלה כמה עוגיות לקישוט ומכניסים למקרר לכמה שעות.



זו עוגה שמככבת אצלנו בשנים האחרונות, אהובה על כל המשפחה, גם המורחבת. מופיעה בכל מאורע ותמיד נגמרת. המתכון הגיע אלי מהפייסבוק ממישהי בשם מרי קוגן ועשיתי בו מעט שינויים קלים.

תבנית 24-26, נייר אפייה, שקף הפרדה  
מרפדים תבנית קפיצית עם נייר אפייה בחלק התחתון ושקף מסביב.

## מצרכים:

## תחתית:

16 עוגיות אוראו  
50 גרם חמאה

## לעוגה:

2 כפות ג'לטין  
8 כפות חלב  
250 גרם שוקולד חלב  
620 מ"ל שמנת מתוקה  
16 עוגיות אוראו

## אופן הכנה:

טוחנים דק את העוגיות ומערבבים עם החמאה המומסת, מהדקים לתחתית התבנית מכניסים למקפיא להתייצבות.  
מערבבים את הג'לטין עם החלב ומניחים בצד ל-13 דקות.  
ממיסים 250 גרם שוקולד חלב עם 120 מ"ל שמנת מתוקה ומערבבים טוב עד לקבלת תערובת אחידה. מקציפים 500 מ"ל שמנת מתוקה עד לקבלת תערובת יחסית נוזלית ולא מאוד נפוחה (כ-2 דקות הקצפה).  
לוקחים את תערובת הג'לטין לאחר 13 דקות למיקרו ל-30 שניות, מערבבים. עושים השוואת מרקמים (שופכים לאט לתערובת השוקולד תוך כדי ערבוב) מעבירים את הג'לטין והשוקולד לקצפת בתנועות קיפול.  
טוחנים עוד 16 עוגיות אוראו ומקפלים גם אותם לתערובת המוכנה.  
שופכים מעל תחתית האוראו שבמקפיא.  
מחזירים מעל להקפאה לשלוש שעות לפחות.  
מוציאים לפחות חצי שעה לפני הגשה.

ניתן לכסות גם בגנאש שוקולד ועיסורים.





לילך בבעוני

## עוגת בננות ומיפל

מצרכים:

- 1 כוס שמן
- 1 כוס סוכר
- 1/2 כוס סירופ מיפל
- 3 ביצים
- 3 בננות בשלות מעוכות במזלג
- 2 כוסות קמח
- 2 כפיות אבקת אפייה
- 1 כפית קינמון
- 1/2 כוס סירופ מיפל (למזיגה על העוגה)
- 2 תבניות אינגליש קייק

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה בננות, שמן, סירופ מיפל, ביצים וסוכר. מוסיפים קינמון, אבקת אפייה וקמח. מערבבים הכל ביחד לתערובת אחידה. מעבירים לשתי תבניות משומנות. אופים בחום של  $160^{\circ}\text{C}$  כ-45-40 דקות עד שקיסם יוצא יבש. מוציאים מהתנור ודוקרים בקיסם/שיפוד כ-20 חורים בכל עוגה (על מנת שהמיפל יספג). מחממים חצי כוס מיפל בסיר קטן ומוזגים על כל עוגה כרבע כוס מיפל. מצננים ומגישים.

## עוגת דבש של סבתא

עדין מוצ'ניק

### מצרכים:

- 5 כוסות קמח
- 2 כוסות סוכר
- 1/2 ק"ג דבש
- 6 ביצים
- 1 כוס מים פושרים + קפה
- 1 כפית וניל
- 2 כפיות אבקת אפייה
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1/2 כוס שמן
- מיץ מתפוז אחד + הגרידה של הקליפה

### אופן הכנה:

מערבבים את כל החומרים, מכניסים לתבנית ואופים בחום של  $160^{\circ}\text{C}$  מעלות כשעה וחצי.



## סוזי הול **אפל פאי**

### מצרכים:

8 תפוחי עץ חמוצים  
חצי כוס סוכר  
כפית גדושה של קינמון  
מיץ מלימון אחד

### חלק העליון:

1+1/4 כוס קמח בכלי נפרד  
1+1/2 כוס סוכר חום  
כמעט חצי מרגרינה/חמאה  
כפית גדושה של קינמון

### אופן ההכנה:

מקלפים את התפוחים, חותכים לפרוסות דקות (אפשר עם מכשיר)  
משמנים תבנית ושמים שכבה של תפוחים, מיץ לימון, קינמון וסוכר.  
לשים הכל יחד עם הידיים  
שמים כף/שתיים מים בתוך התפוחים המסודרים  
מפזרים את הקראמבל למעלה  
מכניסים לתנור לאפייה בחום של 200°C רגיל (לא טורבו)  
בערך שעה עד שרואים שזה מתקשה ומהיב

להגיש עם קצפת או גלידה וניל





רתם פלג

## עוגת התפוחים של איתי

איתי הוא בחור שפגשתי כשטסתי לניו-זילנד. מתכון הכי קל שיש ואחד הטעימים אם לא ה...  
באחת הפעמים שכחתי לשים ביצים וגיליתי שזה יוצא אפילו עוד יותר טעים- קצת כמו קרמבל תפוחים ופחות כמו עוגה.

### מצרכים:

#### תחתית:

- 5-6 תפוחים ירוקים
- 1 כפית קינמון
- 2 כפות סוכר

#### בצק:

- 1+1 כוס קמח תופח
- 1 כוס סוכר
- 250 גרם חמאה מומסת
- 2 ביצים (אם בא לכם עוגה)

### אופן ההכנה:

**תחתית:** מקלפים את התפוחים וחותכים לקוביות בינוניות. מסדרים אותם בשכבה אחידה (פחות או יותר) בתבנית משומנת בחמאה. מפזרים סוכר+קינמון.  
**בצק:** מערבבים את כל החומרי הבצק ביחד. הבצק יוצא קצת עיסתי וזה בסדר- ככה צריך להיות. מפזרים את הבצק בשכבה אחידה מעל התפוחים.  
אופים 30-40 דקות בטמפרטורה של  $180^{\circ}\text{C}$  עד שיש צבע יפה וריח מטריף בכל הבית.

\* אפשר להגיש חם עם גלידה וניל בצד, אך טעים גם בטמפרטורת החדר. הנאה מובטחת!

ברברה קצירי

## עוגת דלעת עם אגוזי מלך

### מצרכים:

- 3/4 כוס סוכר
- 3 ביצים
- 3/4 כוס שמן
- 1+3/4 כוס קמח
- 1 קורט מלח
- 1 כפית אבקת אפיה
- 1/2 כפית סודה לשתיה
- 300 גרם דלעת מגורדת דק
- 1/2 כוס שברי אגוזי מלך
- 1 כפית קינמון
- 1/2 כפית ג'ינג'ר מגורד
- 1/4 כפית אגוז מוסקט מגורד

### אופן ההכנה:

מקציפים סוכר וביצים במשך 5 דקות עד קבלת תערובת בהירה ותפוחה. מוסיפים בעדינות, בהדרגה ולסירוגין את יתר החומרים. אופים את העוגה בתנור בכ-45 דקות (כ-180°C)



קצירי-פלך

## עוגת פרי יבש של סבתא רות קצירי

### מצרכים:

300 גרם אגוזים שבורים  
300 גרם פרי יבש = צימוקים 200 גרם + תמרים 100 גרם + 3 תאנים + 6 מישמש  
(או 150 גרם צימוקים + 150 גרם תמרים)  
9 כפות סוכר  
7-8 כפות קמח  
שקית אבקת אפייה  
3 ביצים  
גרידת קליפת לימון (מלימון אחד)  
60 מ"ל מיץ לימון

### אופן הכנה:

לערבב הכל ביחד ולסדר בתבנית מלבנית  
לאפות במשך כ-60 דקות בחום  $150^{\circ}\text{C}$



כל שנה באביב עצי התות בחצור מתמלאים בפרי קטן ומתוק. במשך כמה שבועות ניתן לחטוף את התותים הסגולים או הלבנים (אני מעדיפה את הסגולים) ולהכין מהם מאפה פשוט וטעים. אני משתמשת בתבניות מאפין (קאפקייקס). יש הרבה מתכונים אבל בזמן האחרון, אני אוהבת מתכון טבעוני שיצא אזורי ורחב אבל לא מתוק מדי.

כמות: 12 מאפין בינוניים או 16 קטנים.

## מצרכים:

- 2 כוסות קמח מלא (או לבן)
- 1+1/2 כפית אבקת סודה לשתייה
- 1/2 כפית מלח
- גרידת מלימון אחד
- 1/2 כוס סוכר חום (או לבן)
- 1 כוס חלב סויה או חלב צמחי אחר
- 1/3 כוס שמן קנולה
- 2 כפיות מיץ לימון טרי
- 1 כפות חומץ

1+1/2 כוס תותים רחוצים (רצוי להוריד את הגבעול הקטן עם מספריים, אבל זה דורש הרבה התעסקות ואני לא מקפידה להוריד את כולם)

## אופן ההכנה:

לחמם את התנור ל-190°C.

לשמן קלוח את תבניות המאפין (או לרפד בכוסות נייר). לערבב בקערה את הקמח, הסוכר, אבקת סודה לשתייה, מלח וגרידת הלימון. בקערה נוספת לערבב את החלב, שמן, מיץ לימון וחומץ. להוסיף לחומרים היבשים ולבחוש עם כף עד לקבלת בליל אחיד. אין לערבב יותר מדי.

לקפל פנימה בעדינות את התותים.

למלא את תבניות המאפין לשני שליש גובה.

בשלב זה אפשר לפרו סוכר עם קינמון או אגוזים מעל, או להשאיר ללא ציפוי. לאפות בין 20-25 דקות בתנור (תלוי בגודל התבניות). להכניס קיסם וכשהוא יוצא נקי, המאפה מוכן.

אפשר למרוח בריבה, בממרחים או לאכול את המאפין כמו שהוא.



אלונה קצירי

## עוגת בננות ללא גלוטן

זו העוגה ששבתה את ליבו של יובי. בכללי זו עוגה מושלמת לצליאקים ובכלל לאנשים שאוהבים מתוק אבל נמנעים מגלוטן.

### מצרכים:

3 בננות בשלות

2 ביצים

1/2 כוס סוכר לבן

1/2 כוס סוכר חום

1/2 כוס שמן

1+1/4 כוסות קמח ללא גלוטן (קמח תמי/קונדיטור/כוסמין/אורז)

\*מי שרוצה - אפשר כמובן גם קמח רגיל.

1 כפית אבקת אפיייה

1 כפית סודה לשתייה

1 כפית תמצית וניל

קורט מלח

חופן שוקולד צ'יפס

### אופן ההכנה:

במיקסר מערבבים את הבננות, הביצים, הסוכר והשמן.

מוסיפים קמח, אבקת האפיייה, סודה לשתייה, תמצית וניל ומלח. בסוף מוסיפים את השוקולד צ'יפס.

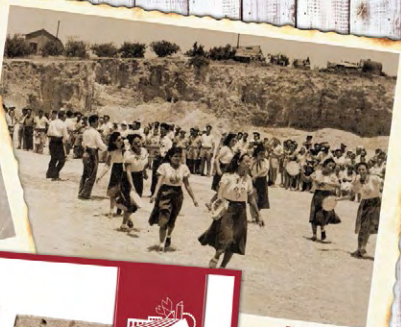
את הבליילה מכניסים ל-2 תבניות אינגליש-קייק, ולתנור שחומם מראש ל-180°C לכתצי שעה אפיייה.







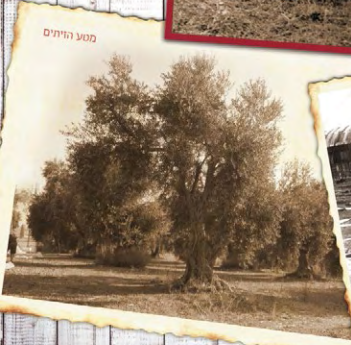
1946-הנחת קו המים



1947-חג הבכורים



הומנה לכנס מחזוריים בתג שבועות 12/6/16



מטע הייטים



1947-בניית דיר הצאן

ניצן בן חיים

## עוגת הגבינה המשוגעת של סבתא זהבה

### מצרכים:

- 1 ק"ג גבינה לבנה
- 1 כוס סוכר
- 4 ביצים
- 2 כפות קורנפלור

### לתחית:

- חצי חבילה בייסקוויטים
- 50 גרם חמאה

### אופן הכנה:

תחית: טוחנים את הביסקוויטים עם החמאה ומהדקים בתחתית תבנית אפייה קפיצית. מערבלים במיקסר את המצרכים ולשפוך על תחתית הביסקוויטים. לאפות בחום נמוך  $150^{\circ}\text{C}$ - $170^{\circ}\text{C}$  כשעה עד שהחלק העליון והעוגה לא רוטטת. חשוב שהחלק העליון יראה יבש אבל לא שחום. לשפוך מעל 3 גביעים של שמנת חמוצה עם 3 כפות סוכר ולהכניס לתנור לעוד 2 דקות. מוציאים מהתנור וממתינים שהעוגה תתקרר. להכניס למקרר ל-12 שעות לפני הגשה.



### - שדרוגים -

ניתן להוסיף שקדים למרכיבי תחתית העוגה ולטחון אותם יחד עם הביסקוויטים והחמאה. להוסיף למרכיבי העוגה גרידת לימון.

כשהייתי יותר צעירה, ולא כ"כ ידעתי לאפות או לבשל קנו לי לאחד מימי ההולדת את הספר "מהמטבח באהבה" של רות סירקיס. את הידע שלי על בישול ואפיה למדתי משם. זה לא הרבה. ברוב מתכוני האפייה בספר יש שימוש במרגרינה, שאז, בשנות ה-80 נחשבה לבריאה יותר מהחמאה! (מי היה מאמין?) ממזמן זרקתי את הספר וגם את תחביב האפייה והבישול, אבל נשארתי עם מתכון אחד מנצח. קראו לו בספר "עוגה לקפה". כשמגיעים אורחים או סתם בא לפנק זה מה שאני עושה. המתכון עונה על הכללים הבסיסיים שלי: עוגה שלוקח 5 דקות להכין, הכנתו לא מלכלכת הרבה כלים.

## מצרכים:

- 2 ביצים
- 100 גרם חמאה
- כפית תמצית וניל
- כוס סוכר
- 2 כוסות קמח תופח מאליו
- (אפשר להחליף בקמח רגיל+ 2 כפיות אבקת אפיה חצי כפית סודה לשתיה)
- חצי כפית מלח
- 250 גרם שמנת מתוקה 15% (אפשר להחליף במיכל גדול של שמנת חמוצה)
- 1 כף קינמון
- 1/2 כוס בוטנים/אגוזים
- 2 כפות סוכר

## אופן הכנה:

מערבבים ביחד 1 כף קינמון + 1/2 כוס בוטנים/אגוזים + 2 כפות סוכר. מחממים את התנור לחום בנווי  $180^{\circ}\text{C}$  משמנים תבנית "סיר הפלא" (עם חור באמצע) או עגולה רגילה מס' 26. במיקסטר שמים את החמאה הביצים, תמצית הוניל והסוכר. מערבלים עד שנוצרת בלילה אחידה. מוסיפים את המלח. מוסיפים לסירוגין את הקמח והשמנת, תוך כדי ערבוב במיקסר במהירות נמוכה. עד לקבלת בלילה אחידה. שופכים חצי מהכמות לתבנית, ומפזרים את הקינמון הסוכר והאגוזים. שופכים את המחצית הנותרת ומפזרים מעל את הקינמון.... אופים כחצי שעה עד להזהבה ומצננים.

כל יום שישני אני מכינה את העוגות האלו שאהובות במיוחד על השכנים והחברים

מצרכים:

- 1 ק"ג קמח
- 3 כפות שמרים יבשים
- 3/4 כוס סוכר
- 1/4 כפית מלח
- 2 ביצים
- 200 גרם חמאה רכה
- 1 נביע שמנת חמוצה
- 1+1/4 כוס מים

אופן הכנה:

מערבבים את הקמח, השמרים והסוכר ביחד. מוסיפים את שאר המצרכים קערה עם המרכיבים היבשים ומערבבים הכל יחד. מכסים את הבצק ומתפיחים שעה. הבצק צריך להיות רך ולא יבש. לאחר מכן מחלקים לארבעה כדורים. כל כדור מרדדים לעלה. על העלה מורחים מה שאוהבים (ממרח שוקולד / סוכר וקינמון / חלבה וכו'). מגלגלים לרולדה, חותכים לשושנים ומסדרים בתבנית אינגליש קייק. מתפיחים עוד כשעה את העוגות בתבנית. מורחים ביצה ואופים בערך 20 דקות על חום של 180°C. ממיסים חצי כוס סוכר עם מעט חלב או מים עד שהסוכר נמס ומורחים את העוגות עם מברשת מיד כשהן יוצאות מהתנור.



בני ילדים-אראלה ואורי בן בןש עם רחל בסן (הננת)

הביאה את המתכון:  
מרים (ביתה של שרה כהן ז"ל)

## נודל קוגל

הסיפור של הקוגל הוא פשוט מזכרונות ילדות של אמא מהסבתא, מרי, שגידלה אותה ואת אחותה ושלושת אחיה

### מצרכים:

- 300 גרם איטריות שטוחות
- 250 גרם גבינה לבנה
- 3 ביצים
- 2 כפות סוכר
- תפוח עץ
- 1/2 כוס צימוקים
- 1/2 כפית קינמון
- 1/4 כפית אגוז מוסקט
- טיפת מיץ לימון

### אופן ההכנה:

משמנים תבנית בינונית שטוחה. מבשלים את האיטריות לפי הוראות היצרן על החבילה. בינתיים מפרידים את הביצים. מערבבים את החלמונים עם הגבינה, הסוכר, קינמון ומוסקט. מקלפים את התפוח-עץ ומוסיפים אותו ואת הצימוקים. מקציפים את החלבונים עם טיפת הלימון ולהוסיף בעדינות לתערובת הגבינה. מפזרים קצת חמאה למעלה לפני האפיה. אופים כחצי שעה בחום בינוני (180°C) או עד שהשחים. טעים חם או קר!



## קוגל אורון לי

### מצרכים:

- 250 גרם אטריות (כמו אלו של המרק)
- 50 גרם חמאה
- 2/3 כוס סוכר
- 1 כוס צימוקים (אפשר לוותר או להחליף אם לא אוהבים)
- 2/3 כוס אגוזי מלך קצוצים
- 2 ביצים
- 1 כפית תמצית וניל
- 1/2 כפית קינמון (או לפי הטעם)
- 1 מיכל שמנת חמוצה

### אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל- $180^{\circ}\text{C}$ .
- מבשלים את האטריות (בלי מלח) עד שהן מתרככות אך לא רכות מדי. מסננים את המים.
- מוסיפים את המחמאה ומערבבים.
- מוסיפים את יתר החומרים ומערבבים.
- יוצקים את התערובות לתבנית בינונית (הכי טוב להשתמש בתבנית פיירקס).
- אופים כ-40 דקות בחום בינוני ( $180^{\circ}\text{C}$ ) או עד שמשחים.



יום שישי. ארוחת ערב אצל גל בביתו היפה והמרווח. גל כבר בן 51, מהנדס מכונות, עובד למחיתו במקצוע וכדי להגשים את חלומותיו לומד לימודי שף. ארוחת ערב גורמה שמככבים בה קרפצ'ו שלמון עם איולי חריף, חזה מולארד עם ריבת בצל וגרטן בטטה, דג מוסר מטוגן ברוטב יוגורט עם אדממה, מוסקה במחבת, פריגיות בקרסטט על קרם סלרי וקשיו ולקיטוה טארט במילוי שקדים ואגסים. והכל מצולחת למופת. בסוף הארוחה אומר לי גל: את יודעת למה אני מתגעגע? אני מתגעגע לדייסת סולת שאכלנו כל בוקר, לשיניצל כבד בקר המטוגן עם פרורי לחם, למנה צמחונית של יום שבת-פשטת פלפלים ולפשטידת גבינה שהיו מקבלים בהקמה. וזה הדליק לי נורה ירוקה ויצאתי לדרך.

## מצרכים:

- 1 גביע גבינה לבנה 250 גרם (כל % מקובל)
- 2 כפות סוכר
- 1 סוכר וניל
- 1 כף קמח או קורנפלוור
- 1 ביצה

## אופן ההכנה:

לערבב הכל ביחד אפשר במקסר ואפשר גם ביד, לאפות בתבנית משומנת 45 דקות בחום בינוני (180°C). לאכול חם!

את המתכון אפשר להכפיל בכל כמות גבינה שרוצים. למשפחה מתאים להכפיל פי שלוש לפי גביע של 750 גרם.



זהו מתכון של עוגה תורכית מבית סבתא

## מצרכים:

עוגה:

2 כוסות שמן

1+1/2 כוס מים

4 כפות סוכר

5 כוסות קמח

1 כוס אגוזים טחונים

כפית קינמון

## סירוף:

3 כוסות סוכר

2+1/2 כוסות מים

מיץ לימון

## אופן הכנה:

להרתיח בסיר קטן מים, שמן ו-2 כפות סוכר.

להריר מהאש ולהוסיף 5 כוסות קמח ולבחוש היטב בעזרת כף עד שכל הבצק מתחבר. לחלק את הבצק ל-2 חלקים.

חצי מהבצק משטחים בתבנית סגורה (עגולה) בקוטר 26.

מערבבים את האגוזים הטחונים יחד עם 2 כפות סוכר וכפית קינמון.

שופכים את תערובת האגוזים על הבצק באופן אחיד.

לוקחים את החצי הנותר של הבצק ומשטחים עם הידיים (בחלקים) על שכבת האגוזים. חותכים את העוגה למעויינים.

מכניסים לתנור בחום גבוה (200°C) כשעה ורבע או עד שהעוגה די חומה ואפוייה.

בתיים מכינים את הסירוף: בסיר מחממים את המים (2+1/2 כוסות) יחד עם הסוכר (3 כוסות) ומיץ לימון. מערבבים עד שכל הסוכר נמס והסירוף חם.

מניחים את העוגה ל-5 דקות להתקרר מחוץ לתנור.

שופכים על העוגה את הסירוף שהוכן מראש.





מיה כץ

## שטרודל גבינה של סבתא פלה

את המתכון קיבלתי מאמא של אורי, סבתא פלה, שבכל שבת עוגות הגבינה ושטרודל התפוחים חיכו לבאים. ברבות השנים חששתי לבקש ממנה את המתכונים, אך היום כשאני מכינה את העוגות ומביאה למפגשים, אני מתרגשת לשמוע מבני המשפחה וחברים שזה בדיוק הטעם כמו שאכלו בביתה.

### מצרכים:

#### לבצק:

- 3 כוסות קמח מנופה
- 1 שקית אבקת אפייה
- 1/2 כוס סוכר
- 1 גביע לבן
- 1 ביצה
- 1 מחמאה או חמאה מומסת

#### למילוי הגבינה:

- 500 גרם גבינה קשה "טוב טעם" (יש בכלבו)
- 2 ביצה
- 1+1/2 כוס סוכר
- 2 שקיות סוכר ווניל
- 2 כפות מחמאה/חמאה מומסת

### אופן הכנה:

מערבבים ביחד את מצרכי הבצק: הקמח, אבקת אפייה, 1/2 כוס סוכר. מוסיפים את גביע הלבן, הביצה ואת המחמאה / חמאה המומסת, מערבבים עד לקבלת בצק אחיד ומכניסים ללילה במקרר.  
מכינים את מילוי הגבינה: מפוררים את גבינת "טוב טעם" ומערבבים יחד עם הביצים, הסוכר (כוס וחצי), סוכר וניל ושתי כפות מחמאה/חמאה מומסת.  
מכינים מהבצק 4 כדורים. משטחים כל כדור למשטח בעזרת מערוך.  
את מילוי הגבינה שופכים על משטחי הבצק, מקפלים ומהדקים בקצוות.  
להניח 4 שטרודלים על נייר פרגמנט משומן.  
לשמן את חלקו העליון של השטרודל ולבזוק סוכר בנדיבות או לפזר פירורים (של סוכר/מרנרינה/קמח)  
לאפות 40 דקות בחום  $175-180^{\circ}\text{C}$   
בתחתית התנור - עד שהבצק משחים.

- טיפ -

אפשר להכין עם הבצק הזה גם שטרודלים של תפוחי עץ וקינמון ולהנות מה'פעם' שבטעם



הביאה את המתכון:  
עפרה אוחיין

## עוגת יום הולדת של פאני סער "עוגת מטבח ילדים"

{ זוהי העוגה שכל ילד שחגג יום הולדת בקיבוץ היה מקבל מסבתא פאני ז"ל היקרה והמהמטבח. זו העוגה שליוותה רבים מאיתנו ומוזכירה טעם של ילדות. }

### מצרכים:

טורט:

1+1/2 כוס סוכר

1/2 כוס שמן

מיץ מלימון אחד

2 כפות תמצית וניל

1+3/4 כוסות קמח

שקית אבקת אפייה

רוטב שוקולד:

2 כוסות סוכר

1 כוס קקאו

1/3 כוס יין מתוק

1/3 כוס מים

2 חבילות מרגרינה

5 חלמונים

### אופן הכנה:

**הכנת הטורט:** בקערה ראשונה מקציפים 6 ביצים עם הסוכר עד לקבלת בלילה תפוחה. בקערה נפרדת שמים את השמן יחד עם מיץ הלימון ותמצית וניל. בקערה נפרדת נוספת מערבבים קמח ואבקת אפייה, לתוך בלילת הביצים (קערה ראשונה) מוסיפים לסירוגין - קודם קמח ואז את השמן בפעמיים. אופים כ-45 דקות בחום של 165°C או עד שקיסם יוצא עם פירורים לחים (חשוב לאפות בתבנית עם חור באמצע - זו העוגה המקורית!).

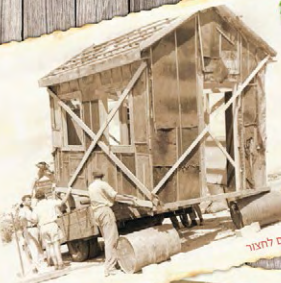
**הכנת רוטב השוקולד:** בסיר מרתיחים סוכר, קקאו, יין מתוק ומים. לאחר הרתיחה מורידים מהאש ומוסיפים את המרגרינה. מערבבים עד שהמרגרינה נמסה. לאחר מכן מוסיפים את החלמונים אחד אחד.

כשהעוגה מתקררת, חותכים אותה ל-3 שכבות שוות. בין השכבות מורחים את רוטב השוקולד עם מברשת, ולבסוף, כשכל השכבות מונחות חזרה אחת על השנייה, מורחים את שאר רוטב השוקולד הנותר על גבי כל העוגה.

\*ניתן גם להכין את קישוטי המרגרינה שפאני הייתה נוהגת להכין: שקית אבקת סוכר אחת על כל חבילת מתמאה. מקציפים אותם ביחד במיקסר ומוסיפים צבע מאכל. פאני הייתה מוסיפה או צבע כחול או צבע ורוד (תלוי אם זה היה ילד או זו הייתה ילדה). מקשטים בעיגול הפנימי ובעיגול החיצוני של העוגה (גם למעלה וגם למטה). אם רוצים להיצמד לחלוטין למקור - ניתן גם להוסיף סוכריות בצבע כסף.



בראשון-עובדים לחצור



בראשון-עובדים לחצור



על הגבעה-צריפים אוהלים וטנקי מים



חצור בראשית 1947-מבט מצפון



חצור בראשית שנות ה-50. מגדל המים



כישלו, אספו מתכונים וערכו:  
סמדר כהן, דנה קצירי, גלית פרוקס,  
שירה רום ויסמין אלכביר.

תמונות:

בינה כהן וארכיון קיבוץ חצור

עיצוב גרפי:

*Estimate* אולטיה מיירוב ואור רשף לסטודיו

תשרי תשע"ז | אוקטובר 2016