



חוברת המתכונים של עובדי מכון התקנים הישראלי

בשר לפסח תש"פ





ד"ר אביחי אילון

מרק עגבניות אבסח ובאל (מסורתנו של המנה"ל)

המצרכים:

- בצל בינוני קצוץ
- 2 שיני שום כתוש
- 50 גרם חמאה או שתי כפות שמן זית
- 700 מ"ל עגבניות מרוסקות ומסוננות
- ליטר מים
- כוס מצה שבורה לחתיכות קטנות, חצי כוס אורז או פתיתים
- 2 כפות אבקת מרק עוף
- מלח
- פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. לקצוץ את הבצל, לאדות בחמאה או בשמן הזית כחמש דקות.
2. להוסיף את השום ולאחר כחצי דקה את שאר המרכיבים ולבשל כ-5 דקות.
3. להוסיף את האורז או הפתיתים ולבשל עוד כ-15 דקות בישול. ניתן גם להוסיף את המצה ולבשל כדקה.



בתיאבון!



מנה ראשונה



יוטא כציר

לחמניות אפסח

המצרכים (17 לחמניות):

- 2 כוסות מים (400cc)
- 10 כפות שמן קבולה
- 2 כפיות קימל טחון
- 2 כפיות מלח
- חצי כפית פלפל שחור
- 2 כוסות קמח מצה (200 גר')
- 6 ביצים

אופן ההכנה:

1. בסיר בינוני מרתיחים מים, שמן, קימל, מלח ופלפל
2. לאחר רתיחה מכבים את האש
3. מוסיפים בבת אחת קמח מצה + ביצים ובוחשים חזק עד לקבלת מרקם אחיד
4. מרפדים תבנית בנייר אפיה, בעזרת כף היד יוצרים כדורים של כ- 40 גרם ומסדרים בתבנית ברווחים קטנים, יוצאים כ- 17 לחמניות.
5. אופים שעה בתנור מחומם מראש ל 200 מעלות צלסיוס.



מכון התקנים הישראלי

בתיאבון!



איפי האלון



איפי האור

כבד קצול

המצרכים:

- 1 ק"ג כבדי עוף טריים ונקיים
- 4 בצלים
- 2 קישואים
- 3 ביצים קשות
- שמן לטיגון
- מלח
- פלפל

אופן ההכנה:

1. מטגנים בצלים וקישואים עד להזהבת הבצלים.
2. מוסיפים את הכבדים ומטגנים עד למידת העשייה הרצויה מצננים את התערובת.
3. במעבד מזון שמים את התערובת שטיגנו, מוסיפים את הביצים הקשות, מתבלים במלח ופלפל וטוחנים למרקם חלק.



בתיאבון!





דליה ירוק

מנה ראשונה כופתאות (קניידלך)

אחת המנות המסורתיות, העוברות מדור לדור, והן "חובה" בסדר פסח היא מרק עם כופתאות (קניידלך). זה המתכון של סבתא שלי, את הכמויות למדתי עם השנים כי סבתא הייתה אומרת "תשימי כמה שנכנס".

המצרכים:

- 1 כוס שמן
- 3 כוסות מים
- 300 גרם קמח מצה (רגיל, לא הדק לעוגות!!!)
- 4 ביצים L או 5 ביצים M
- כף מלח (בערך...)
- פלפל שחור
- פפריקה מתוקה

אופן ההכנה:

1. מרתיחים את השמן עם המים, מורידים מהאש ומוסיפים (תוך כדי בחישה) קמח מצה, תבלינים וביצים.
2. מרתיחים סיר עם מי מלח (או ניתן לבשל ישר במרק ברתחה).
3. יוצרים כדורים קטנים (אמורים לצאת 20-25) בידיים לחות ומבשלים בנוזל הרותח כרבע שעה בכלי מכוסה ובאש נמוכה.



מכון התקנים הישראלי

בתיאבון!





זיבית שטיין

צ'י גפן מתולאים באורז ובלר (מתכון של חמותי לוי בן נחום)

המצרכים:

• חבילת עלי גפן

למילוי:

• כוס אורז (אפשר עגול-לא חובה)

• חופן בשר טחון (200-300 גר)

• 4-5 שיני שום כתוש

• כף אבקת מרק עוף

• מעט פפריקה מתוקה ופפריקה חריפה

• נענע יבשה או טרייה

• מעט מלח

• פלפל שחור

• מעט שמן זית - פחות מרבע כוס

לרוטב:

• חצי כוס שמן זית

• מיץ לימון סחוט מ 1 או 2 לימונים (תלוי בגודלם)

• מים רותחים

• מלח, פלפל

אופן ההכנה:

1. טיפול בעלי גפן (הן טריים והן על משקל) - לשטוף היטב ולשים במים חמים לרתיחה אחת. להוציא לקערת מים קרים עם קרח. להוריד את הגבעול המרכזי.

2. לערבב את כל חומרי המילוי ולהתחיל למלא את העלים. בכל עלה לשים כפית גדושה מהמילוי ולקפל קודם כל את הצד הקרוב אליכם פנימה, לאחר מכן את שני הצדדים ולגלגל. להניח בסיר בסידור מעגלי (מהדפנות בסיבוב) עד להכנת כל העלים.

3. מעל העלים שופכים את שמן הזית, הלימון הסחוט, מים רותחים (בזהירות מהצד שהעלים לא יפתחו), מתבלים במלח ופלפל. בודקים אם מספיק חמוץ ואם לא, מוסיפים עוד מיץ לימון.

4. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה כשעה. אם חסרים מים מוסיפים ומנערים מדי פעם את הסיר בזהירות.

בתיאבון!





ורד אזון

אופן ההכנה:

1. בקערה גדולה מערבבים יחד את כל מרכיבי הסלט.
2. מתבלים בשמן זית, מלח, פלפל שחור ולימון וטועמים.
3. מתקנים תיבול אם צריך.
4. מגישים מיד ונהנים.

סלט ירוק

המצרכים לסלט:

- צרור פטרוזיליה קצוץ
- צרור כוסברה קצוץ
- צרור נענע קצוץ
- 5 גבעולי סלרי עם העלים קצוצים
- 3 בצלים ירוקים קצוצים
- 3/4 כוס חמוציות
- 3/4 כוס אגוזי מלך קצוצים גס

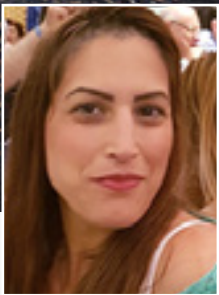
המצרכים לרוטב:

- 3-4 כפות שמן זית
- מיץ מלימון אחד עסיסי במיוחד
- מלח ופלפל לפי הטעם



בתיאבון!

כסח למח 2020



נלי אטאיס-קאיס

קציצות פוסה (כריסה)

המצרכים:

- 5-6 חבילות כריסה
- 1/2 ק"ג בשר טחון
- 1 תפוז"א מעורך לפירה
- 4 ביצים
- 2-3 כפות קמח מצה
- תבלינים: מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. לחתוך את הפרסה גם ולשטוף היטב.
2. להרתיח את הפרסה כחצי שעה ולסנן.
3. לקצוץ דק אפשר במיקסר.
4. להוסיף בשר טחון, תפוז"א, ביצים, קמח מצה ותבלינים ולערבב היטב.
5. להכין לקציצות ולטגן בשמן חם לא עמוק.



מנה ראשונה



צ'כי ולטמן

פטיזת פטריות אפירה

המצרכים:

- 250 גרם קוטג'
- 250 גרם גבינה לבנה
- 150 גרם גבינה צהובה מגורדת
- 1 כף אבקת מרק פטריות
- 3 ביצים
- 2 קופסאות פטריות חתוכות
- בצל

אופן ההכנה:

1. לערבב את כל החומרים בקערה (מלבד הבצל והפטריות).
2. לטגן במחבת בצל קצוץ, להוסיף 2 קופסאות פטריות חתוכות.
4. להכניס הכל לתבנית, לערבב ולאפות ב-180 מעלות למשך 45-60 דקות.



בתיאבון!





אורי בראי

באינצ'ס אפסח (מתכון של אורנית אלתי)

המצרכים (מתכון ל-6 מנות):

- 3 ביצים
- 1 כוס קמח תפוחי אדמה
- 1 כוס מים או סודה
- 2 כפות שמן
- מלח

אופן ההכנה:

1. לערבב היטב את כל החומרים.
2. מחממים מעט שמן במחבת, לצקת מהבלילה למחבת חמה (כמות של מצקת מרק קטנה) עד פיזור על כל המחבת, טיגון של דקה או שתיים.

מילויים אפשריים:

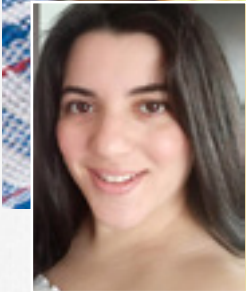
- פירה עם בצל מטוגן
- גרגרי חמוס מבושלים מעוכים ומתובלים עם בצל מטוגן (לאוכלי קיטניות).



בתיאבון!



מנה ראשונה



אורית סטר

סטידת מצות אל אנה

המצרכים:

- 4 מצות
- 3 ביצים
- מלח ופלפל
- מעט שמן לטיגון

אופן ההכנה:

1. לשבור לחתיכות גסות את המצות בקערה עמוקה להוסיף מים פושרים מהקומקום כך שהמצות מעט יבצבו מהמים ולהשרות 10-5 דק' עד שמתרככות.
2. יש לסנן ממים עודפים, ואם החתיכות יבשות מדי יש להוסיף מים לפי הצורך.
3. להוסיף מלח ופלפל לפי הטעם
4. להוסיף את הביצים ולערבב לתערובת אחידה.
5. להעביר למחבת עם מעט שמן שחומם מראש לטגן על אש בינונית כ-7 דקות עד שמקבל גוון זהוב
6. יש לפרוס למשולשים



בתיאבון!





יונתן קנהאייך

בורקס מצפני אורז

המצרכים (10 מנות):

- דפי אורז גדולים
- שמן זית/ביצה להברשה
- שושום (אוכלי קיטניות) או שמן זית

למילוי:

- 1 קוטג' 5% או 9%
- 1 ביצה טרופה
- 100 גרם פתיתי גבינה צהובה
- 100 גרם גבינת חמד, מגוררת גס או מפוררת

אופן ההכנה:

1. מערבבים את מרכיבי המילוי לבלילה אחידה.
2. מכינים קערה גדולה עם מים חמימים. טובלים עלה אורז במים כ-15 שניות עד ריכוך קל, מנערים ומניחים על משטח העבודה.
3. לוקחים את דף האורז הרטוב, מניחים על דף ניר אפיה, שמים במרכז את הבלילה וסוגרים לריבוע.
4. כעת לאפיה:
5. מחממים תנור ל-200 מעלות ומניחים בתבנית עם נייר האפיה, מברשים או מורחים בידיים ביצה ושושום או שמן זית. אופים כ-10-15 דקות עד הזהבה.
5. מומלץ להגיש עם רסק עגבניות, ביצה קשה וקצת חריף.

בתיאבון!





מיני פורטוני

אינקאלק (איטריות כליות אפסח אמריק)

פאמפון אל יפודפ פורטוני, אבי, צבונן אברכה.

המצרכים:

- 2 ביצים
- 3 כפות מים
- 1 כף קמח תפוח אדמה
- מעט מלח
- מעט שמן לטיגון

אופן ההכנה:

1. מכניסים לקערה את כל המרכיבים ומערבבים היטב לבלילה אחידה. המראה שלה מזכיר מראה של חביתה.
2. משמנים מחבת ובעזרת מצקת יוצקים למחבת שכבה דקה ומטגנים בשני הצדדים בתהליך דומה לטיגון חביתה.
3. כאשר ה"חביתה" מוכנה מגלגלים אותה לצורת גליל ופורסים לרוחב לרצועות דקות.
4. לאחר מכן פותחים את הרצועות הדקות ושמים במרק או בכלי אחסון בקירור עד לשימוש.



מכון התקנים הישראלי

בתיאבון!





בן צבי

כופתאות קמח מצה, (קניידלצק באידיש)

המצרכים (20 כופתאות):

- 3 ביצים
- 4.5 כפות גדושות של קמח מצה
- 1/2 כפית אבקת אפיה
- 1 כפית אבקת מרק עוף או 1/2 כפית מלח רגיל
- 3 כפות שמן

אופן ההכנה:

1. טורפים היטב את הביצים, אבקת אפיה, אבקת מרק עוף ושמן עד שאין גושים.
2. מוסיפים את קמח המצה עד לקבלת עיסה אחידה.
3. מכניסים למקרר לעשר דקות לפחות.
4. מרתיחים בסיר מים (לפחות שני ליטר), מוסיפים למים חצי כפית מלח.
5. מכינים קערה מלאה בחציה מים קרים בצד (להרטבת הידיים).
6. מוציאים מהמקרר את העיסה. היא אמורה להיות מעין בצק, סמיך ונוקשה מעט.
7. קורצים כמות בכפית, טובלים את הידים בקערת המים ומייצרים כדורים קטנים, אותם זורקים לסיר עם המים הרותחים.
- חוזרים על הפעולה עד שהבצק נגמר.
8. מבשלים כעשרים דקות על אש בינונית.

הערות:

1. את הכופתאות מכינים מראש, לפני הארוחה, אפשרי יום קודם. במקרה של הכנה מראש מומלץ לחמם אותן עם מעט מרק בסיר נפרד.
2. הכופתות תופחות כמעט פי 2 מהגודל שיצרנו.
3. אפשר להגדיל כמות: על כל ביצה שמוסיפים, יש להוסיף כף וחצי גדושות של קמח מצה, ומעט שמן בישול.

באיחולים לנתניאל מאפרה לכופתאות
לאכלנו בלילה לעירוב:

בתיאבון!



מנה ראשונה



איתן אילן

קובה אפסח

המצרכים למילוי:

- שמן לטיגון הבצל
- 3 בצלים גדולים, קצוצים
- 500 גרם בשר בקר טחון
- 50 גרם צנוברים
- 1 כפית מלח
- 1 כפית פלפל שחור טחון

המצרכים לבצק:

- 500 גרם קמח מצה
- 3 כפות שמן
- 1 כפית פלפל שחור טחון
- 1 כפית מלח
- 4-כ כוסות מים
- שמן לטיגון עמוק

אופן ההכנה:

מילוי:

1. מחממים שמן במחבת עמוקה או בסיר שטוח ומטגנים את בו הבצל עד שהוא הופך לרך ושקוף.
2. מוסיפים את הבשר הטחון וממשיכים לטגן, תוך ערבוב והפרדת פירורי הבשר במזלג להוסיף את הצנוברים, עד שהבשר הופך לכהה.
3. מוסיפים את התבלינים, מערבבים ומורידים מהאש. טועמים ומתקנים תיבול, במידה וצריך.

בצק:

1. מערבבים את קמח המצה, השמן והתבלינים. ממשיכים לערבב ומוסיפים בהדרגה מים, עד לקבלת בצק רך ונעים לעבודה.
2. בעזרת ידיים רטובות יוצרים מהבצק כדורים בגודל לימון קטן. אם הבצק מתייבש בזמן העבודה, אפשר להוסיף לו מדי פעם כפית מים וללוש.
3. משטחים כל כדור בכף היד, ממלאים בכפית גדושה מהמלית וסוגרים לצורה של קובה מאורכת מטגנים בשמן עמוק עד שהן מזהיבות.

מספר הקלווריות ליחידה לא ניתן לחישוב וטוב שכך :-)



בתיאבון!





יונית סזנץ

קדיות בשר באמיה ואמניות

המצרכים:

- חצי כוס שמן
- 2 בצלים גדולים קצוצים דק
- 1 ק"ג בשר חתוך לקוביות (שריר צוואר)
- 3 עגבניות בשלות קלופות וקצוצות
- מלח פלפל שחור גרוס
- 1 ק"ג במיה קטנה

אופן ההכנה:

1. בסיר שטוח מטגנים בצל, מוסיפים את הבשר ומשחימים
 2. מוסיפים תבלינים, עגבניות, אחד וחצי כוס מים ומביאים להרתחה.
 3. מטגנים מעט את הבמיה, מוסיפים לסיר לעוד שעה עד לקבלת רוטב סמיך והבשר רך מגישים על אורז לבן.
- * אגב, במקום במיה אפשר כל ירק שתמצאו.





אורית יאיר

תחתיות ארטישוק מתולאות בהל

המצרכים:

12-14 תחתיות ארטישוק קפואות של סנפרוסט

לתערובת הבשר למילוי:

- חצי ק"ג בשר טחון
- 3 בצלים בינוניים
- ביצה
- 2 כפות קמח מצה
- תבלינים: חצי כפית פלפל שחור, כפית מלח, חצי כפית חוויאג' למרק

אופן הכנת המילוי:

1. קוצצים את הבצל ומטגנים בשמן עד שמזהיב.
2. מוסיפים את הבצל לבשר ומוסיפים את הביצה, קמח המצה והתבלינים.
3. מערבבים היטב יוצרים קציצות/כדורים וממלאים את תחתיות הארטישוק.

לרוטב:

- 5-6 גבעולי סלרי כולל העלים קצוץ
- צרור פטרוזיליה קצוץ
- בצל

- 5-6 שיני שום קלפות וחתוכות לפרוסות
- שמן
- מים
- מיץ לימון (עדיף לימון טרי)
- כפית שטוחה כורכום, מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. לוקחים סיר רחב ככל שיש שניתן לשים בו את תחתיות הארטישוק
2. קוצצים בצל ומטגנים בשמן כשמזהיב קלות מוסיפים את השום ומערבבים, מוסיפים את הסלרי חתוך והפטרוזיליה מערבבים.
3. מוסיפים 3-4 כוסות מים רותחים ומוסיפים את התבלינים והלימון כשהכל רותח מוסיפים בזהירות את תחתיות הארטישוק כך שהתחתיות למטה והבשר למעלה, בודקים טעמים ומשפרים לפי הטעם (מלח, לימון). צריך שהנוזלים יגיעו לחלק העליון של תחתיות הארטישוק. בעזרת כף אפשר לקחת מהנוזלים בסיר ולהוסיף לחלק העליון של הקציצה ולהביא לרתיחה. לאחר מכן להנמיך את האש, לסגור את המכסה של הסיר ולבשל כשעה - שעה וחצי. במידת הצורך אפשר תוך כדי להוסיף מים, לימון ומלח.

בתיאבון!



מכון התקנים הישראלי





נואל זאטץ

טבית (מתכון של פרידו אמא של נואל)

המצרכים:

- עוף שלם (להפריד את חזה העוף)
- 2 כפות רסק עגבניות
- 3 עגבניות
- 300 גרם שווארמה
- 3 בצלים גדולים
- 4 כוסות אורז
- רבע כוס שמן

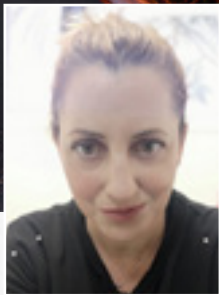
תבלינים:

- חצי כף הל
- 2 כפות מלח
- 3 כפות בהרט לטבית
- מעט פלפל שחור
- 2 כפות פפריקה אדומה

אופן ההכנה:

1. חותכים בצל קצוץ לתוך סיר, משחימים ומוספים את השמן.
 2. חותכים לקוביות את חזה עוף והשווארמה, מוספים לסיר עם הבצל ומערבבים עד להשחמה.
 3. לוקחים קערה ומוספים את כל שאר המצרכים והתבלינים חוץ מהעוף, מוסיפים את התערובות של החזה עוף והשווארמה ומערבבים היטב.
 4. לוקחים את העוף שמים בסיר ודוחסים לחלל הריק של העוף את התערובת ומה שנישאר מפזרים על העוף.
 5. שמים מים על התערובת שפיזרנו על העוף.
 6. מכסים את הסיר ומבשלים על אש קטנה למשך שעתיים.
 7. לאחר הבישול מכניסים את הסיר לתחתית התנור למשך 10 שעות על 80 מעלות.
- * ניתן להוסיף ביצים לאחר רתיחה לתוך הסיר.





ליאת ניב

קציצות אבוחצירה - טל"ם

המצרכים:

- חצי ק"ג בשר בקר טחון
- בצל גדול מגורד בפומפיה
- תפוז"א מגורד בפומפיה
- 1 מצה רטובה לסחוט ולשבור לחתיכות קטנות
- חצי צרור פטרוזיליה קצוצה דק
- קצת מלח
- קצת פלפל שחור
- חצי כוס אורז לא מבושל !!

אופן ההכנה:

לערבב את כל המצרכים בקערה גדולה יחד ולקרוץ קציצות.

להכין 2 קערות:

- קערה עם 2-3 ביצים מקושקות
- קערה עם קמח מצה
- 1. לטבול כל קציצה בביצה ואח"כ בקמח מצה.
- 2. לחמם שמן רגיל במחבת עד חצי מהגובה.
- 3. לטגן כל קציצה משני הכיוונים עד שתזהיב. לא טיגון מלא, הקציצות עוד תעבורנה בישול.
- 4. בסיר סוטה, לחמם 2 כפות שמן ולהוסיף 2 כפות פפריקה אדומה, 2 כפות מרק עוף, מלח ופלפל לצורך "פתיחת" התבלינים.
- 5. להוסיף חצי כוס מים רותחים.
- 6. להנמיך לאש הכי נמוכה, להוסיף את הקציצות ולכסות כל קציצה ברוטב בעדינות. לבשל 40 דקות.





איליז ויסברג

עוף מתואה בסירות יבלים (מתכון של אמי האפריקה, מאיה ויסברג)

המצרכים (מתכון ל-6 מנות):

- 1 עוף טרי במשקל 1.5-2 ק"ג
- שקית קוקי

למלית:

- 1 1/2 כוסות אורז מבושל
- 8 שזיפים מיובשים, מגולענים וקצוצים
- 5 תאנים מיובשות, קצוצות
- 1/2 כוס צימוקים כהים (רצוי צימוקים אוזבקים)
- 3 כפות צנוברים
- 5 כפות פטרזיליה קצוצה
- 1/4 כפית פלפל צ'ילי קצוץ - לא חובה
- 1/2 כפית קינמון
- 1/4 כפית כמון
- מלח לפי הטעם

לתיבול העוף:

- 1/4 כוס שמן תירס (או שמן צמחי אחר)

- 5 כפות סילאן
- 1 כף פפריקה מרוקאית בשמן
- מלח גס
- 1/4 כוס מים

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-220 מעלות.
2. שוטפים היטב את העוף ומייבשים. נזהרים לא לקרוע את העור.
3. מערבבים את כל חומרי המלית, וממלאים את חלל הבטן של העוף. דוחסים את המלית ובעזרת שני קיסמים סוגרים את פתח העוף. אם נשארה לכם מלית, אפשר להניחה סביב העוף.
4. מערבבים את חומרי התיבול ומורחים היטב את העוף מכל צדדיו.
5. מכניסים את העוף לשקית קוקי, אוטמים את השקית, צולים במשך שעה וחצי עד שהוא רך מאוד והבשר כמעט נופל מהעצמות.
6. מגישים לשולחן.



מכון התקנים הישראלי

בתיאבון!





מלי אטיאס-קאס

צלי בשר

המצרכים:

- 10 חתיכות בשר צלי (מספר 5)
- פטריות מקופסא
- תבלינים: מלח, פלפל שחור, כורכום, פפריקה מתוקה

אופן ההכנה:

1. בסיר לחץ לטגן מעט את הבשר (לסגור מכל הצדדים).
2. להוסיף מים עד לגבוה שמכסה את כל הצלי ולבשל בסיר לחץ עד שהצלי רך - בערך 45 דק'.
3. מעבירים את הצלי לסיר נמוך ורחב (סוטאז') ומוסיפים מעט מים, את הפטריות והתבלינים ומבשלים עד שהמים מצטמצמים כמעט לגמרי.





מור אבויה אכא

קציצות במטבוחה

המצרכים לקציצות:

- חצי קילו בשר טחון
- חופן כוסברה
- שן שום כתוש
- תפוחי אדמה קטן מגורר
- מעט קמח מצה
- תבלינים: מלח, פלפל, פפריקה מתוקה, כמון, ראסל חנות

אופן ההכנה:

1. לערבב את כל המצרכים
2. ליצור כדורים קטנים

להכניס את הקציצות לסיר עם המטבוחה ולבשל לפחות 50 דקות, אש בינונית.

המצרכים למטבוחה:

- 5 עגבניות חלוטות (לטחון במגמיקס)
- 4 פלפלים קלויים
- 2 פלפלים חריפים קלויים
- 4 שיני שום
- 2 כפות רסק איכותי
- תבלינים: 3 כפות סוכר, פפריקה מתוקה, מלח, פלפל

אופן ההכנה:

1. לטחון הכל למרקם גס.
2. להוסיף שום (4 שיניים לחתוך או לכתוש) לטגן עם שמן זית/קנולה, להוסיף את העגבניות, הפלפלים הקלויים והחריפים.
3. להוסיף 3 כפות סוכר, פפריקה מתוקה, מלח, פלפל, מים לא הרבה, 2 כפות רסק איכותי - לערבב כל הזמן.
4. לאחר שהמטבוחה מוכנה, מכניסים את הקציצות.



מנה ציקרית



בני ברק

פסל (מאכל ספרדי)

המצרכים:

- 10 מצות
- 5 ביצים
- מגש עוף/בשר טחון 500 ג'
- בצל
- 3 כפות שמן
- מעט שמן לטיגון
- מלח
- פלפל

אופן ההכנה:

1. שוברים את המצות, משרים בקערה עם מים, ולאחר מספר דקות סוחטים את כל המים.
2. מוסיפים למצות ביצים, מלח, ו-3 כפות שמן ומערבבים.
3. במחבת מטגנים את הבשר הטחון עם בצל, מלח, ופלפל.
4. את תערובת הבשר מוסיפים לתערובת המצות ומערבבים.
5. מכניסים לתבנית אפיה, ואופים בתנור עד להשחמה.



מכון התקנים הישראלי

בתיאבון!





אדי כהן

צ'י בקר עם קניידלך

המצרכים:

- 1 ק"ג נתח בשר כתף
- 3 בצלים בינוניים פרוסים
- שמן לטיגון
- מלח ופלפל שחור
- 1 חבילה תערובת קניידלך
- 2 ביצים
- 2 כוסות מרק עוף
- 150 גר' שזיפים מיובשים מגולענים

אופן ההכנה:

1. בסיר כבד מחממים את השמן ומטגנים את הבצלים עד שהזהיבו.
2. מוסיפים את נתח הבשר ומטגנים מכל הצדדים.
3. מתבלים במלח ופלפל, מכסים את הסיר, מנמיכים מאוד את האש ומבשלים כשעתיים ללא תוספת נוזלים.
4. מערבבים את אבקת הקניידלך עם הביצים ומשהים כ-10 דק'. בינתיים מרתיחים את המרק, בידיים רטובות יוצרים מהתערובת קניידלך קטנים ומוסיפים למרק, מבשלים מס' דקות עד שהקניידלך צפים.
5. בעזרת כף מחוררת מעבירים לסיר הבשר, מוסיפים את השזיפים ומבשלים כרבע שעה.

בתיאבון!





יניב סל

קובות כליות אפסח (מתכון של אשתי אנה סל)

המצרכים לבצק (30 מנות):

- 2 כוסות קמח מצה
- 1 כוס אורז טחון דק
- 1 כפית תערובת פלפל שחור
- 1 כפית מלח
- 1 כפית שטוחה אבקת מרק עוף (לא חובה)
- 1.5 כוסות מים

המצרכים למלית:

- 1/2 ק"ג בשר בקר טחון
- 2 כפיות תערובת פלפל שחור
- 1 כפית גדושה אבקת מרק עוף
- 1 כפית שטוחה מלח
- 2 כפיות בהרט סורי קנוי
- 1 כוס מים
- 2 בצלים גדולים קצוצים דק
- 1/3 כוס שמן לטיגון הבצל

אופן ההכנה:

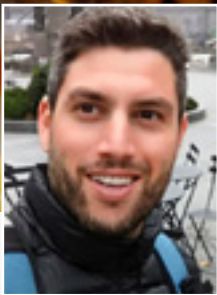
1. מכינים את הבצק: לשים היטב את כל החומרים. אם הבצק דביק מדי ולא נוח לעבודה, מוסיפים מעט קמח מצה.
2. מכינים את המלית: מבשלים את הבשר עם התבלינים וכוס מים בסיר עד לאידוי כמעט מלא של המים (לשים לב שלא התייבש).
3. מטגנים בצלים במחבת עם שמן עד הזהבה. מוסיפים את הבצל לבשר ומערבבים היטב. מצננים.
4. מגלגלים, ממלאים ומטגנים: מכינים כוס מים עם כפית שמן להרטבה ושימון של הידיים. חוצים את הבצק ומגלגלים כל חלק לנקניק בקוטר 4-5 ס"מ. פורסים כל נקניק לפיסות באורך 6 ס"מ ומגלגלים כל פיסה לכדור. טובלים אצבע במים ויוצרים חור בכדור הבצק. מסובבים סביב האצבע, תוך כדי לחיצה פנימה ולכיוון הדפנות, עד שהבצק עוטף את האצבע והדפנות דקות ככל האפשר. ממלאים את כדורי הבצק בתערובת בעזרת כפית וסוגרים לצורת טורפדו.
5. מחממים שמן לטיגון עמוק ומטגנים את הקובות כ-10 דקות עד לקבלת גוון זהוב עמוק (קובות קפואות מטגנים כ-15 דקות).



מכון התקנים הישראלי

בתיאבון!





אמיר ארנסקי

צ'אזות כהל עם פירות יבשים

המצרכים לבשר (6 מנות):

- קילו וחצי צלעות בשר כבש
- 2 ק"ג בצל פרוס לפרוסות דקות
- 200 גרם צימוקים
- 250 גרם שזיפים (ללא חרצנים)
- 2 כפות שמן
- כפית קינמון
- 1/8 כפית זנגוויל
- 1 כפית סוכר
- 1/4 כפית אגוז מוסקט מגורד
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1/4 כפית מלח
- 1/4 כוס מים
- חצי כפית כורכום
- מעט פטרוזיליה קצוצה

המצרכים לאורז:

- כוס וחצי אורז
- 3 כוסות מים רותחים
- פלפל לבן, מלח, שמן
- 200 גרם שקדים קלופים

אופן הכנת הבשר:

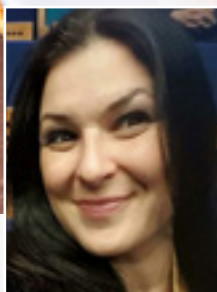
1. מחממים מחבת גריל ומטגנים את הבשר עד לסגירה ומעבירים לקערה.
 2. במחבת נפרדת מחממים מעט שמן ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
 3. מוסיפים את הפירות היבשים ומתבלים במעט קינמון.
 4. מעבירים חצי מהכמות לסיר, מעל מניחים את הצלעות, מתבלים בפלפל שחור ומוסיפים את תערובת הבצל שנתרה.
 5. מוסיפים זנגוויל, סוכר, אגוז מוסקט, מלח ורבע כוס מים. מרתיחים ומבשלים על להבה קטנה במשך שעתיים.
- ניתן במקום בישול להכניס לתבנית לתנור למשך 60 דק.

אופן הכנת האורז:

1. מחממים מעט שמן בסיר ומטגנים קלות את האורז, מוסיפים את התבלינים ואת המים הרותחים. מנמיכים להבה ומבשלים 10 דקות.
2. במחבת מטגנים קלות את השקדים.
3. שמים את האורז המוכן בכלי הגשה ומפזרים מעל את השקדים הקלופים.

בתיאבון!





רוית לוח

קינואה עם בטטה ואפזי

המצרכים:

- כוס קינואה לבנה
- כף קינואה אדומה או שחורה
- בצל
- 3 גזר
- בטטה בינונית
- כף שמן
- כפית שטוחה מלח גס
- כפית כורכום
- רבע כפית כמון
- רבע כפית פלפל שחור גס

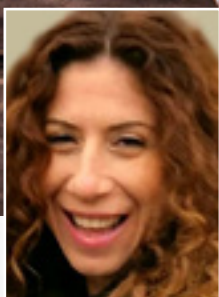
אופן ההכנה:

1. מטגנים את הבצל בשמן עד שמזהיב.
2. מוסיפים את הקינואה ומטגנים כדקה.
3. מוסיפים 2 כוסות מים רותחים, את הגזר (מגורד), את הבטטה (קוביות) ותבלינים.
4. מנמיכים את האש ומבשלים עד שנגמרים הנוזלים.



בתיאבון!





אנונית סגד נוי

אורז ירוק עם עלי תיבול

המצרכים:

- 1 כוס אורז עגול
- 200 גר' עלי תרד ביבי
- 2 כפות שמן קנולה
- מלח
- צרור כוזברה
- 4 שיני שום

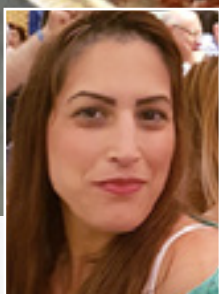
אופן ההכנה:

1. חותכים את עלי התרד לרצועות, שמים בקערה ומשרים קלות במים חמים עם קצת מלח.
2. שוטפים את האורז, מטגנים קלות עם שתי כפות שמן קנולה.
3. מוסיפים את עלי התרד ללא המים מוסיפים מלח ומערבים.
4. מוסיפים 1.5 כוסות מים מערבים מכסים את הסיר על אש גבוהה עד לרתיחה.
5. מנמיכים את האש ושמים מגבת על הסיר. זמן בישול כ-20 דק'.
6. לאחר שהאורז מוכן, קוצצים את עלי הכוזברה, מטגנים קלות את השום הקצוץ ועלי הכוזברה הקצוצים במחבת עם קצת שמן.
7. מכניסים לסיר האורז ומערבים, נותנים לאורז לנוח עם מכסה סגור כ-10 דק'.



בתיאבון!





נאלי אטאק-קאי

רוזת שוקולד איטלקית (טורטת קפריצה)

המצרכים:

- תבנית קפיץ בקוטר 24 ס"מ
- 200 גרם שוקולד מריר (רצוי בעל 60% מוצקי קקאו ומעלה)
- 200 גרם חמאה
- 6 ביצים מופרדות בטמפרטורת החדר
- כוס ורבע (250 גרם) סוכר
- כוס וחצי (150 גרם) פקאנים מסוכרים/בוטנים מסוכרים/שקדים טחונים טחונים (אפשר ורצוי לערבב בניהם)
- 2 כפות ליקר (או רום/ברנדי/ליקר קפה או כפית תמצית וניל/תמצית שקדים)
- לעיטור: 2-3 כפות אבקת סוכר

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-160 מעלות. על גבי בן מארי ממיסים יחד שוקולד וחמאה עד לקבלת תערובת אחידה וחלקה. מסירים מהלהבה ומצננים מעט.
2. בקערת המיקסר ובמהירות גבוהה מקציפים את החלמונים במשך כ-5 דקות. מוסיפים תוך כדי הקצפה 3/4 כוס (150 גרם) סוכר בהדרגה וממשיכים להקציף עד לקבלת תערובת תפוחה ובהירה.
3. מוסיפים לקצף החלמונים את תערובת השוקולד ובעזרת מרית מקפלים היטב. מוסיפים גם את הפקאנים/בוטנים/שקדים הטחונים ואת הליקר ומערבבים שוב. מעבירים את הבלילה לקערה נקייה, שוטפים ומייבשים את קערת המיקסר.
4. מקציפים את החלבונים במהירות גבוהה עד להיווצרות קצף לבן. מוסיפים בהדרגה את יתר הסוכר וממשיכים להקציף עוד 2-3 דקות נוספות ועד שנוצר קצף רך אך יציב.
5. מקפלים בהדרגה את קצף החלבונים לבלילת השוקולד. בכל פעם שליש מכמות החלבונים בלבד. מעבירים את הבלילה לתבנית מרופדת בנייר אפייה ומשומנת בצדיה בחמאה.
6. אופים כ-55 דקות ועד שחלקה העליון של העוגה תפוח וסדוק מעט. מוציאים מהתנור ומצננים לחלוטין. לפני ההגשה מפדרים את העוגה בנדיבות באבקת סוכר.
7. העוגה נשמרת עוד 3 ימים נוספים כשהיא עטופה היטב בטמפרטורת החדר.
8. העוגה ללא קמח כך שהיא כשרה לפסח ולרגישים לגלוטן.

בתיאבון!





נטע פרלמאן

באנצ'ס מצות עם בננה ונוטלה

המצרכים (4 מנות):

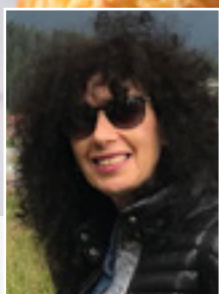
- 2 מצות רטובות וספוגות
- 2 בננות בשלות
- נוטלה למריחה
- קוקוס, אגוזי מלך, 1 ביצה, 1/4 כוס חלב, סוכר חום-כף שטוחה, 50 גרם חמאה לטיגון, 2 כפות שמן קנולה

לזילוף: שוקולד נוטלה מחומם במיקרוגל

אופן ההכנה:

1. למרוח שכבה של נוטלה על המצה הלחה.
2. לפזר מעל קוקוס ואגוזי מלך.
3. לשים בקצה המצה בננה ולגלגל בעדינות לא לקרוע את המצה.
4. ממיסים במחבת את החמאה ומוסיפים את השמן.
5. טובלים את המצה בבליטה (ביצה, חלב וסוכר) ומטגנים כמה דקות על להבה בינונית.
6. מוציאים לצלחת הגשה עם נייר סופג ומזלפים מעט נוטלה חמימה עם אגוזים וקוקוס.





סוידה אלבז

צואיות קוקוס אפס

המצרכים (18 יחידות):

- 3/4 כוס סוכר
- 2.5 כוסות קוקוס גרוס
- 2 חלבוני ביצה גדולים
- 1 כפית תמצית וניל
- מעט מלח
- 1/2 כוס שוקולד מגורר על פומפייה גסה (לא חובה)

אופן ההכנה:

1. מערבבים בקערה את כל החומרים.
2. בעזרת כף גדושה להניח ניר אפיה בתבנית, מהדקים קצת.
3. אופים ב- 170 מעלות, כרבע שעה עשרים דקות עד שמוכן, לא לייבש.





מוטי שיי

לברי מצבה עם קימח, שוקולד ופקאן (ממכון של חמותי מלי כוזבאום)

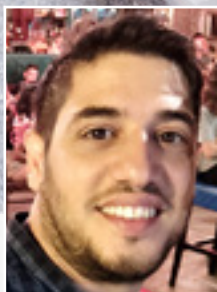
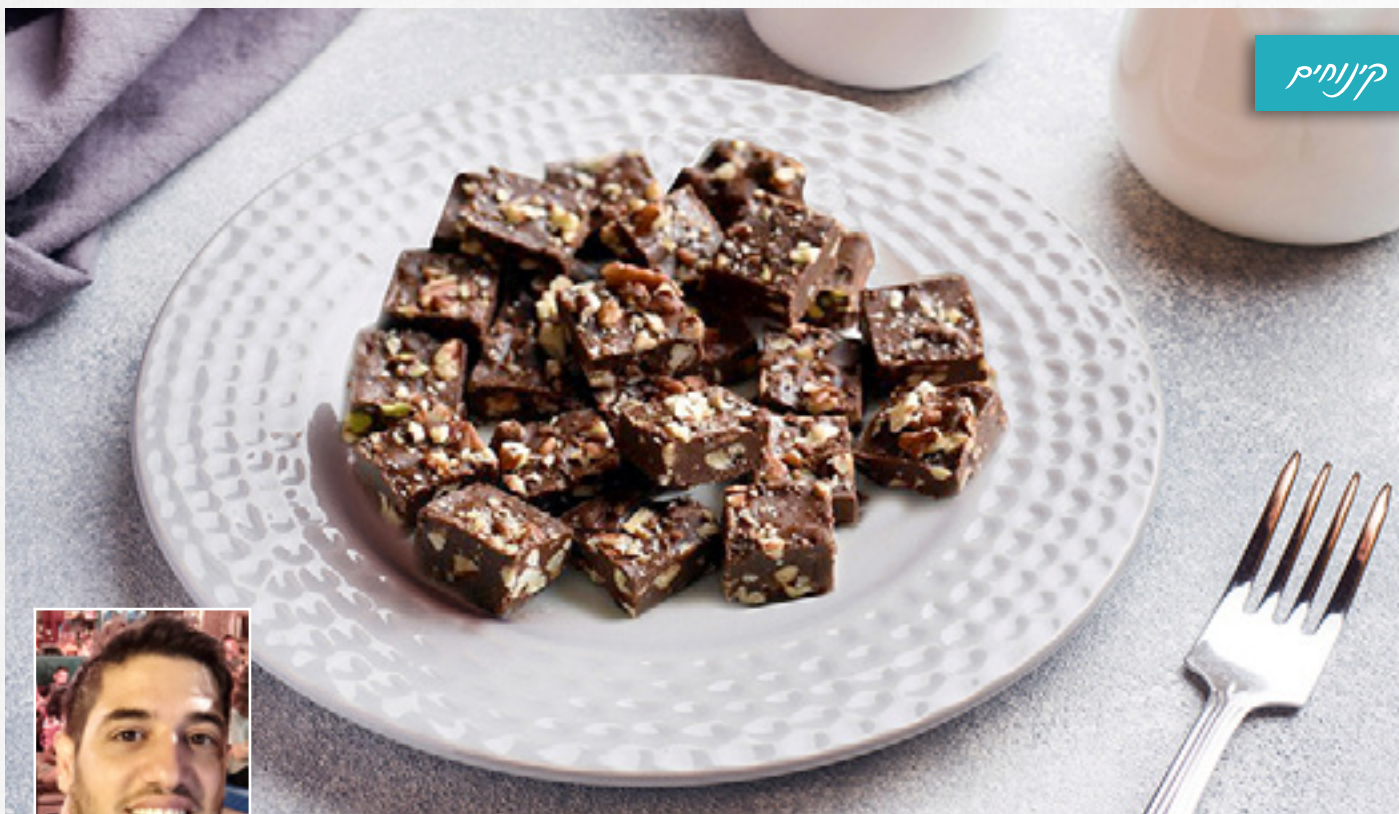
המצרכים:

- 5 מצות
- 150 גרם חמאה
- חצי כוס סוכר חום
- חצי כוס סוכר לבן
- 1 כפית שטוחה מלח
- 200 גרם שוקולד מריר קצוץ
- 100 גרם (כוס אחת) אגוזי פקאן קצוצים

אופן ההכנה:

1. להניח 4 מצות בצפיפות בתבנית למלא את הרווחים שנשארו בחתיכות מהמצה החמישית.
2. בסיר קטן להמיס סוכר חום ולבן, מלח, חמאה.
3. לצקת את התערבות החמה על המצות ולפזר באופן שווה בעזרת גב של כף ולאפות כ 10 דקות ב 180 מעלות.
4. לפזר השוקולד עד שיימס ולמרוח בתנועות מעגליות בעזרת מזלג.
5. לפזר באופן שווה את הפקאנים ולהכניס למקרר עד שהשוקולד קשה.
6. בעזרת סכין גדולה לחתוך/לשבור באופן חופשי ולשמור בכלי אטום במקרר.





יניב שאי

טרפס טחינה ולוקולד (מתכון של מציין, אלתי פיקר) *

המצרכים:

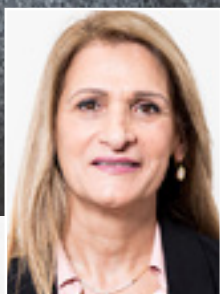
- 1 כוס טחינה גולמית
- כוס תערובת של שקדים, פיסטקים, אגוזי מלך, אגוזי לוז (מה שאוהבים/יש בבית בתקופת הקורונה)
- שתי חבילות שוקולד מריר אכותי (100x2 גרם)
- רבע כפית מלח

אופן ההכנה:

1. קולים את תערובת האגוזים ושקדים במחבת (לא לשרוף!!!)
 2. מכניסים לקערת זכוכית את השוקולד להמסה.
 3. לאחר המסת השוקולד מוסיפים לקערת הזכוכית את הטחינה, תערובת האגוזים והמלח ומערבבים. זהו, הטרפס מוכן, נשאר להקפיא ולהגיש...
- ניתן להעביר לתבנית אלומיניום "אינגליש קיק", לכסות בנילון נצמד, להקפיא לכשלוש שעות ולאחר מכן לחתוך לקוביות או להעביר לתבניות סיליקון קטנות ולהקפיא.

צריך לאכול כאשר עדיין קריר, הטרפס נמס מהר אבל אין דאגה, כך גם נאכל... מהר:)





אליזבט שמיר

בראונים (חמניות) לביסקוויט

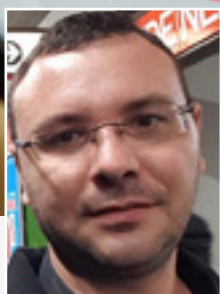
המצרכים (מתכון ל-6 מנות):

- 1 1/4 כוסות סוכר
- 1 חבילה מרגרינה
- 2 חבילות שוקולד מריר
- 4 ביצים
- 1/2 - 3/4 כוס קמח מצה
- 1 כפית אבקת אפייה
- 100 גרם אגוזי מלך קצוצים גס

אופן ההכנה:

1. בתוך קערה שמים את הסוכר, המרגרינה והשוקולד וממיסים במיקרוגל.
2. לתוך התערובת מוסיפים את הביצים, כל אחת בנפרד ובוחשים מהר.
3. מוסיפים את הקמח מצה ואבקת אפייה וממשיכים לבחוש ולבסוף מוסיפים את האגוזים.
4. אופים בחום בינוני, כשזה מוכן להוציא ולחתוך חם ולהכניס לתנור כבוי למספר דקות.





אבי ארוך

רצפת גבינה כלורה לבסח (מתכון של הילף אלתי הארובה)

המצרכים:

- 750 גרם גבינה
- 2 שמנת חמוצה (גביעים קטנים)
- 6 ביצים
- 3 כפות קרונפלור (כפות יחסית גדושות)
- כוס וחצי סוכר
- גרידת לימון / תפוז מה שאוהבים

אופן ההכנה:

1. להפריד ביצים לחלבונים וחלמונים.
2. להקציף חלבונים עם כוס וחצי סוכר (קצף יציב).
3. בקערה נפרדת לערבב את החלמונים עם שאר החומרים בצורה טובה.
4. לחבר בין 2 התערובות בעדינות.
5. למזוג את הבליילה לתבנית 26 ס"מ או חד פעמית גם הולך. (את התבנית לרפד בנייר אפיה)
6. לאפות בחום 200 מעלות 10-15 דקות שהעוגה טיפה משחימה להוריד חום ל 170 מעלות, לאפות עוד שעה בערך, העוגה צריכה להיות יציבה וטיפה רוטטת. לכבות תנור לא להוציא את העוגה עד שהתנור מתקרר. אפשר לצפות את העוגה בקצפת ותותים או להשאיר איך שהיא.



מכון התקנים הישראלי

בתיאבון!





אסמיטא

מתכון לבראונץ' שוקולד

המצרכים:

- 200 גרם שוקולד מריר
- 3/4 כוס שמן
- 1.5 כוס סוכר
- 4 ביצים
- 3/4 כוס קמח מצה
- כפית אבקת אפייה
- אגוזי מלך / שקדים / שוקולד צ'יפס

אופן ההכנה:

1. להמיס את השוקולד המריר, לערבב עם השמן והסוכר.
2. להוסיף בהדרגה את הביצים.
3. להוסיף את קמח המצה והאבקת אפייה.
4. להעביר לתבנית בינונית ולפזר מעל אגוזים/שקדים או שוקולד צ'יפס.
5. לאפות 25 דקות בחום של 180 מעלות.





אבי זיב

קונכיית מרנג ואימון

המצרכים למרנג:

- 3 חלבונים
- 120 גר' סוכר

אופן הכנת המרנג:

1. מקציפים את החלבונים והסוכר לקצף יציב לשים בשקית זילוף.

המצרכים לקרם:

- מיץ מ-4 לימונים גדולים
- 150 גר' סוכר
- 3 ביצים גדולות
- 3 חלבונים
- 1 כף קורנפלוור

אופן הכנת הקרם:

1. מבשלים בסיר את שאר המרכיבים לקרם ומעבירים לשקית זילוף

אופן ההכנה:

1. למרוח מהקרם על המרינג ועל זה ליזלוף מהקצף.
2. את הקצף לצרוב מעט במבער.
3. מכניסים לייבוש בתנור 100 מעלות כ-3 שעות, עד שהמרנג מתנתק בקלות.

בתיאבון!



מכון התקנים הישראלי





גלי אריק

רועה מצות (מתכון של גלי)

המצרכים:

- 5-6 מצות
- 150 גרם שוקולד מריר
- 150 גרם שוקולד חלב
- 3 כפות סוכר
- מעט חלב
- 1/4 חבילה מרגרינה/חמאה
- 4 חלמונים
- 6 כפות קוניאק

אופן ההכנה:

1. להמיס על האש את השוקולד עם הסוכר והחלב.
2. להוסיף את המרגרינה/חמאה, החלמונים והקוניאק.
3. לשים במקרר למשך 1/2 שעה.
4. להוציא מהמקרר ולהקציף במשך 1/4 שעה במהירות נמוכה.
5. להרטיב במים את המצות ואח"כ לטבול כל מצה ביין אדום מתוק.
6. למרוח על כל מצה את הקרם.
7. לגרד למעלה שוקולד (אפשר גם קוקוס).





אביאל יונה

רואת קראבו כלורה אפסח (מתכון לא אלתי פיקרה אסרת)

אופן ההכנה:

1. להפריד בין החלבונים לחלמונים. להקציף החלבונים עם הסוכר. לערבב את החלמונים עם הנס הקפה, הקקאו והקף הקמח מצה. לערבב יחד עם הקצף בעדינות.
2. לאפות הבלילה בחום בינוני בתבנית של 25X25 ס"מ (אפשר להיות גמישים בגדלים, כמובן) כ- 25 דקות. בדיקה עם קיסם שיוצא יבש תלמד כי הבסיס מוכן.
3. להכין את הקרם עם כל המוצרים בהקצפה ולמרוח אותו מעל הבסיס. את השוקולד ממסים ומוסיפים החומרים. מערבבים היטב ויוצקים מעל הקרם. שומרים בהקפאה ואח"כ נהנים כשזה מופשר.

המצרכים לבסיס העוגה:

- 5 ביצים - להפריד ולהציף החלבונים
- 5 כפות סוכר - לערבב עם החלמונים
- 1.5 כפות נס קפה
- 1.5 כפות קקאו
- 1 כף קמח מצה כשר לפסח

המצרכים מעל לבסיס לאחר האפייה:

- שמנת מתוקה
- 1 חבילה אינסטנט פודינג
- 1/2 כוס חלב
- 2 כפות סוכר

המצרכים לקרם:

- 100 גרם שוקולד מריר
- 1 כף סוכר
- 1 כף קקאו
- 6 כפות חלב
- מוסיפים לפי המתכון 50 גרם חמאה (הייתברגים מוסיפים פחות....)



מכון התקנים הישראלי

בתיאבון!





צוּמַת אֲבִינָה אֶפוּיָה וּפֶאֶסֶטֶרֶף אֶל עֲדֵי

המצרכים:

- 3 גבינות לבנות 250 גרם
- 1 גביע שמנת חמוצה
- 1 כוס סוכר
- 3 כפות קמח לפסח
- תמצית וניל
- 5 ביצים גדולות
- סוכר וניל

אופן ההכנה:

1. לחמם תנור לטמפרטורה של 200 מעלות.
2. לערבב היטב את כל החומרים, לפירקס עגול 26 אינץ'.
3. לאפות את העוגה בטמפרטורה של 160 מעלות למשך שעה וחצי.
4. להכניס למקרר ללילה.
5. ניתן לצפות את העוגה בקצפת ולקשט באוכמניות או דובדבנים מסוכרים.





”עֲבַרְנוּ אֶת פְּרַעֲהַ”
נְעַבְרוּ גַם אֶת זֶה...”

