



הקמפוס הקולינרי

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

גורמה בקלי קלות

שף יוסי בן דיין





SEVICHE

קוביות דג נא בתחמיץ

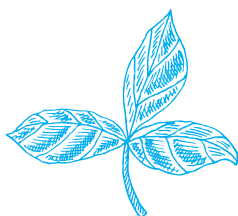
אופן הכנה:

משרים את הדג יחד עם קצת מלח במיץ
הליים למשך כ-1/2 שעה.
מסננים ומערבבים עם שאר החומרים .
מגישים צונן.

אפשר להוסיף לסלט פרי. לדוגמה: מנגו,
נקטרינה, קיווי, פסיפלורה...
מגישים עם טורטייה מטוגנת.

חומרים:

500 גר' דג לבן חתוך לקוביות קטנות
1/2 כוס מיץ ליים
1 זר קטן של כוסברה קצוצה
3 שיני שום קצוצות
1 עגבנייה מקולפת וקצוצה (לא חובה)
1 פלפל חריף קצוץ או פרוס דק
1 בצל סגול קצוץ או חתוך לרצועות דקות
1/4 כוס שמן זית (אין במתכון המקורי)
מלח, פלפל





רול של סשימי טונה וסלמון בטמפורה

חומרים :

לתיבול הדגים:

- 200 גר' פילה סלמון טרי
- 200 גר' פילה טונה אדומה טרייה
- 2 כפות רוטב סויה
- 1 כף שמן שומשום
- 1 כפית רוטב סרירצ'ה
- 4 דפי נורי

לטמפורה:

- 1 כוס קמח (ניתן לרכוש קמח טמפורה מוכן)
- 1 כוס מים קרים (עדיף מאוד קרים)
- 1 ביצה
- שמן לטיגון

רוטב ספייסי מיונז:

- 3 כפות מיונז
- 1 כף סרירצ'ה (או רוטב חריף אחר)
- 1/2 כף מיץ לימון

סלט בצד:

- 1 מלפפון חתוך לרצועות דקיקות (רק החלק הירוק)
- גזר חתוך לרצועות דקיקות
- 1 קולרבי חתוך לרצועות דקיקות
- 1 צנון גדול חתוך לרצועות דקיקות
- 1 כף רוטב סויה
- 1 כף חומץ אורז
- 1 כף שמן שומשום
- מיץ מ- 1/2 לימון



אופן הכנה:

הכנת הרולים:

פורסים את פילה הסלמון ופילה הטונה לרצועות עבות יחסית. מערבבים את חומרי התיבול ומשרים את הדגים בתערובת. מניחים חתיכת דף נורי בגודל המתאים לאורך רצועות הדגים על משטח עבודה שטוח. מניחים רצועת סלמון על דף הנורי, ומגלגלים בצורה הדוקה. חוזרים על אותה פעולה עם רצועת טונה. כאשר שתי הדגים עטופים מניחים אותם זה לצד זה ועוטפים אותם יחד בדף סושי נוסף.

לטמפורה:

מכינים את בלילת טמפורה ע"י ערבוב הקמח עם המים הקרים והביצה. מחממים שמן לטיגון עמוק בסיר או במחבת עמוקה. טובלים את הרול בבלילת הטמפורה, ומטגנים בשמן החם למשך כ-20 שניות. מוציאים מהשמן, מכניסים שוב לטמפורה ושוב לשמן. מוציאים ומניחים על נייר סופג. מקררים ופורסים את הרולים לפרוסות בעובי של כ-1 ס"מ

הכנת רוטב ספייסי מיונז:

מערבבים את כל רכיבי הרוטב בקערה קטנה עד לקבלת מרקם אחיד.

הכנת הסלט:

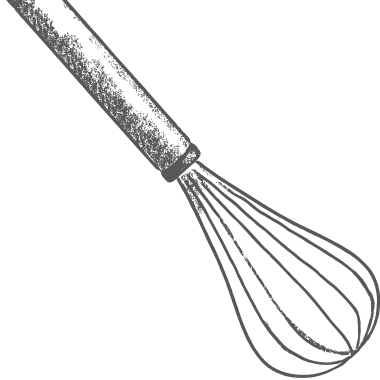
מערבבים את כל רכיבי הסלט בקערה תוך כדי תיבול.

הגשה:

מסדרים 5 פרוסות מהרול על צלחת, מוסיפים את רוטב הספייסי מיונז וקצת מהסלט מסונן מהמיץ שלו. הגישו עם צ'ופסטיקס ותינו!



טוייל תחרה



חומרים:

10 גר' קמח

70 גר' מים

30 גר' שמן

מלח

קורט כורכום

אופן הכנה:

מערבבים היטב את כל החומרים יחד. אפשר בעזרת מוט בלנדר.

מחממים מחבת לחום בינוני.

יוצקים מעט מהתערובת לתוך המחבת ומטגנים עד שהבלילה מתייבשת ויוצרת משטח דמוי תחרה.

מוציאים בעדינות בעזרת פלטה לנייר סופג.

אפשר לחתוך ידנית, חתיכות בגודל הרצוי.

