

רטטואי- לא שרויה

5 קישואים קלופים - טבעות

2 בצל קצוץ

2 עגבניות – קוביות

1 פלפל ירוק קוביות

1/3 חציל- קוביות

1 רסק עגבניות קטן

4 שיני שום כתושות

1/4 כוס שמן

מלח

פלפל שחור

1 כף סוכר חום

שמים את השמן בסיר. מטגנים בצל לשקיפות. מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים היטב.

מבשלים על אש בינונית כ-20 דקות תוך כדי ערבוב. הירקות יגירו נוזלים באפיה והסר תמלא ברוטב מעולה.

אני אוהבת לצקת מהרוטב יל זה על פירה ולהגישו לצד הרטטואי ובשר או עוף#



לגיוון: אפשר ליצור כדורי בשר/הודו/עוף טחון קטנים ולבשל בתוך הרטטואי כ-20 דקות נוספות. מוסיפים מים לפי הצורך. דליל מספיק לבישול הכדורים.

מתכון לכדורי בשר בעמוד הבא.

כדורי בשר טחון – שרויה

500 גרם עוף/הודו/בקר טחון, מופשר

2 ביצים

1/2-3/4 כוס קמח מצה דק [ואולי קצת יותר, לפי הצורך]

1 כף כמון

1 כף כורכום

מלח

פלפל שחור

חופן כוסברה קצוצה דק ממש [כמעט טחונה]

מערבבים את כל רכיבי הכדורים בקערה גדולה עד לקבלת תערובת אחידה.

משהים בצד להתגבשות.

בינתיים מכינים רוטב:

1 רסק עגבניות גדול

מלח

פלפל

1/2 כוס סוכר חום

כוסברה קצוצה [לא חובה]

3 כפות פפריקה

1 כף כורכום

1 כף כמון



3 כפות יין אדום מתוק

מים [בערך 2.5 ליטר]

בסיר גדול מערבבים את כל רכיבי הרוטב. טועמים לראות שהטעם מאוזן [יכול להיות שצריך עוד סוכר חום תלוי באיזה משתמשים וברמת המתיקות האהובה עליכם]

כשהרוטב מבעבע מכינים כדורים מעיסת הבשר בעזרת ידיים לחות. אם התערובת רטובה מדי מוסיפים עוד קמח מצה לפי הצורך. אל תוסיפו יותר מדי כדי שהם יישארו אווריריים. התערובת צריכה להיות כזו שניתן ליצור ממנה כדורים רכים בעזרת ידיים לחות.. מכינים את כל הכדורים [אני מכינה בגודל של שזיף קטן, בערך 22-25 כדורים מחצי קילון] וזורקים בעדינות לסיר.

מבשלים כחצי שעה.

הרוטב מסמיך אבל אם הוא מדי סמיך מוסיפים קצת מים תוך כדי בישול. צריך לבדוק מדי פעם בסופו של תהליך אנחנו רוצים רוטב סמיך יחסית ולא דליל ומימי.

טיפ: קצצו כרוב וזרקו לסיר עם בישול הכדורים. תקבלו כרוב ממש טעים אפשר לבשל את הכדורים ברטטואי [לפי הוראות המתכון בעמוד קודם]

חזה עוף בגריל - לא שרויה

4 פרפרי חזה עוף חצויים ל-2, סה"כ 8 מנות



1/3 כוס שמן

2 כפות כמון

1/2 כפית מלח

פלפל שחור

1/3 כוס דבש

1 כף מיץ לימון

מעט רוזמרין- לא חובה

מרבבים את כל הרכיבים למעט חזה העוף.

משרים את חתיכות חזה העוף במרינדה למשך כשעה- שעה וחצי.

מחממים מעט שמן במחבת פסים וצולים את חתיכות החזה במחבת לחריכה קלה מכל צד.

אפשר לבשל על מנגל

פריטטה- לא שרויה

3 קישואים בינויים- טבעות דקות

1 בצל גדול- קצוץ

3 שני שום כתושות

1 פלפל אדום קוביות

1 כפית מלח

1 כפית פפריקה

4-5 ביצים

1/4 כוס שמן

במחבת עמוקה מטגנים בצל ופלפל אדום בשמן לחצי ריכוך.

מוספים טבעות קישוא וממשיכים לטגן לריכוך כמעט מלא. בקערה מערבבים ביצים ותבלינים כולל שני שום כתושות

יוצקים מעל לירקות שבמחבת. מכסים ומבשלים על האש כ-10 דקות על אש נמוכה. מחליקים את הפריטטה לצלחת והופכים בזהירות לבישול של כוד כ-5-7 דקות.

סלמון חריף – לא שרויה

1 סלמון שם טרי קטן או 6 מנות פילה סלמון

שמן לשימון

2 כפות סוכר חום

1.5 כפות תבלין צ'ילי גרוס

1.5 כפות מלח

מיץ מלימון בינוני

1/2 כפית כמון

3 כפות שמן זית

פרוסות לימון

חופן כוסברה קצוצה

מניחים חתיכת ניר כסף גדולה בתבנית. ניר הכסף צריך לעטוף היטב את הסלמון [השלם או המנות]. משנים את ניר הכסף בשמן.

מייבשים בעזרת ניר סופג את הסלמון כדי שלא יהיה רטוב.

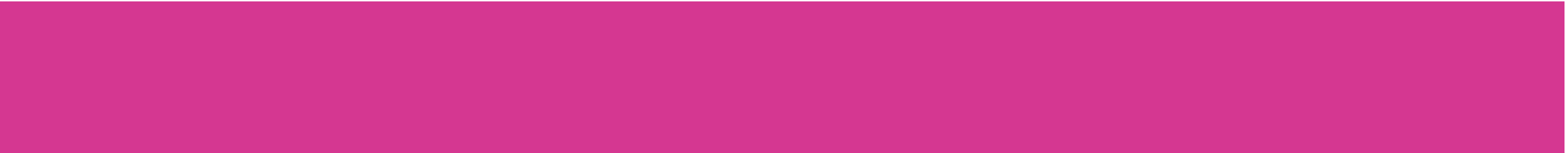
מערבבים בקערה סוכר חום, צ'ילי, מלח, מיץ לימון, כמון ושמן זית

מושחים את הסלמון בתערובת.

סוגרים בניר הכסף ואופים ב 180 מעלו כ-15 דקות.

מעבירים את התנור למצב גריל. פותחים את ניר הכסף, מפזרים פרוסות לימון וכוסברה קצוצה על הדג ואופים בגריל 5 דקות.





קערות תפוז"א למילוי- לא שרויה		#	# סלט חסה וחזה עוף – לא שרויה
מו קערות קדאיף שניתנות למילוי, אבל מתפוז"א			2 פרפרי חזה עוף חתוכים לקוביות
			1/4 כוס דבש
8 קערות			מעט כמון
			שמן להקפצה
3 תפוז"א גדולים			
מלח			1 ראש חסה שטוף
פלפל			1 בצל סגול
			5 עגבניות שרי חסויות
מגרדים תפוז"א דק.			לרוטב:
מוספים את יתר הרכיבים.			1/3 כוס דבש
משמנים היטב תבנית שקעים			מלח
מסננים נוזלים מתערובת תפוח האדמה ודוחסים ממנה לדפנות השקעים			פלפל שחור
אופים ב 180 מעלות להתקשות.			1 כף מיץ לימון
ממלאים בירקות מוקפצים עם או בלי חזה עוף. כבד קצוץ, כבדים ביין וכו' #			1 כף שמן

סלט סלק - לא שרויה

#

מקפצים קובית חזה עוף המחבת עם שמן. מוסיפים דבש וכמון. מבשלים מספר דקות עד השחזה מוכן. הוא יקבל צבע עמוק ומעט חריכה.

מניחים בקערה גדולה חסה חתוכה, בצל סגול בחצאי טבעות, חצאי עגבניות שרי וקוביות חזה עוף לאחר הבישול.

מערבבים היטב את רכיבי הרוטב- טועמים ומתקנים תיבול למתיקות רצויה. יוצקים על הסלט ומערבבים. מגישים מיד.



4 סלקים מבושלים במים לריכוך

2 כפות חומץ

מעט מלח

1 כפית סוכר

קוסברה קצוצה

1 כף שמן זית

חופן אגוזי מלך קצוצים

חותכים את הסלקים המבושלים לקוביות בינוניות

מערבבים בקערה חומץ, מלח, קוסברה, סוכר ושמון זית. יוצרים על הסלקים.

שומרים במקרר.

בסמוך להגשה מפזרים אגוזי מלך קצוצים על הסלט.

#

עוגיות קמח שקדים – לא שרויה



3 כוסות קמח שקדים

3/4 כוס שמן קוקוס

3/4 כוס אבקת סוכר

2 סוכר וניל

קמצוץ מלח

מערבבים א כל הרכיבים בקערה לבצק אחיד.

יוצרים כדורים בידי לחות. אם הבצק רטוב מדי מוסיפים עוד קמח שקדים.

מניחים בתבנית מרופדת בניר אפה במרחקים זה מזה.

במזלג רטוב מעט לוחצים מעט על העוגיות בשתי וערב עד שישתטחו לגובה של בערך 3/4 ס"מ.

אופים ב 180 מעלות ג-10 דקות. משחררים מניר האפיה רק אחרי התקררות.

העוגיות שבירות מאוד ועדינות.