



ה. בקר

חגים תשפ"ה

## רק כמה מילים, וקצת יותר-

רק שנה חלפה מערב החגים תשפ"ד.

עמדנו אז, בישראל, אפינו, הכנו, אפילו התרגשנו. עוד שנה חלפה. ותבוא עוד אחת והלוואי לברכה.

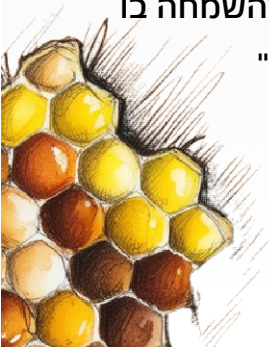
עמדנו בראש השנה וביום כיפור, ביקשנו, התפללנו, המלכנו את בורא העולם עלינו, זכרנו שהוא יחיד ואין בלתו, תקענו בשופר ורעדו הלבבות.

בני אשכנז שבינינו, ומיעוט מבני ספרד, בכו ברגע השיא של תפילות ראש השנה ויום הכיפורים. "בְּרֹאשׁ הַשָּׁנָה יִכְתְּבוּן. וּבְיוֹם (צוֹם) כְּפוּר יִחַתְמוּן. מִי יִחֶיָּהּ. וּמִי יָמוּת. מִי בְקָצוֹ. וּמִי לֹא בְקָצוֹ... מִי בְחָרָב... מִי יָנוּחַ. וּמִי יָנוּעַ. מִי יִשְׁקֵט וּמִי יִטְרֹף. מִי יִשְׁלֹו. וּמִי יִתִּיּוֹר" ובהמשך בסדר זכרונות "נַעַל הַמִּדִּינוֹת בּוֹ יֹאמַר אֵיזוֹ לַחֲרָב, וְאֵיזוֹ לְשָׁלוֹם..."

האם הקדשנו למילים אלו מחשבה מיוחדת מעבר לתפילה בכל שנה? האם היה מישהו בינינו שחשב שהמילים הנוראות האלו תקבלנה השנה משמעות מוחשית כל כך? תקומנה ותעמודנה מולנו, עקובות מדם, משמיעות קול זעקה ואזעקה, עטופות בכאב, צער, יגון, סבל שמילים מתגמדות מולו? האם היה אי מישהו מתוכנו שהעלה בצירו, בדמיונו, את המשמעות שתהיה למילים האלו כשנקרא אותן בשנה זו, שנת תשפ"ה?

אני לפחות, לא העליתי בדמיוני עד כמה המילים האלו תכאבנה לנו השנה יותר מכל שנה. עד כמה אביט בהן ובליבי תרבוץ אבן כבדה של "מדוע לא בכיתי יותר בשנה שעברה במילים האלו?"

כי בא שמחת תורה, החג שבו רקדנו עם התורה, תורת חיים, היום שבו שרנו להקב"ה "אמת אתה הוא ראשון, אמת אתה אחרון ומבלעדיך אין לנו מלך גואל ומושיע", החג שהשמחה בו פורצת גבולות ועולה עד לכסא הכבוד, ושבת משוש ליבנו ונהפך לאבל מחולנו..."



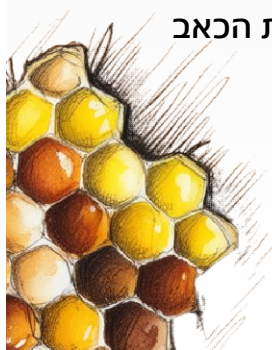
מי פילל אז, בעת שעמדנו בעזרת הנשים והתרגשנו מול עזרת הגברים הרוקדת ושרה בהתלהבות, מול ספרי התורה, והילדים הנרגשים בקפיצת "משה אמת ותורתו אמת", מול הקטנטנים שהצטופפו תחת הטליתות ב"כל הנערים", שהשנה הזו תהיה שנה של כאב, אובדן, סבל, טירוף הדעת, נדודים, עקירה, ארעיות, רעש תותחים וקולות מרגמה וטילים, בכי מספדים, לוויית דבר יום ביומו, שבי, ייסורים, דמעה ודמע, נדודי שינה של הורים שליבם בשבי, אזעקות בלי סוף, שכול, וריח חריף של דם.

ואם לא די בכל אלו, קפץ עלינו רוגזם של שונאי הדת, המבקשים לעקור את השורש הרוחני, לפגוע בציפור הנפש של העם היהודי, לומדי התורה. ברוח החיה ומחייה, המגנה ומאצילה מכוחותיה על לוחמי הקרב בחזית. לפלג, להעמיק את הקרע העמוק כבר כל כך, לשסוע שסע, לקרוע את האחדות, ליטול מהעם היהודי את ה"כאיש אחד בלב אחד".

לא אשת דברים אני, אישה ככל נשות ישראל. אבל הלב, לב יהודי. לב שנושא בעול יחד עם כולם את הכאב, את חלקי הצער המשותף של העם כולו, ואת החלקים של ציבור לומדי התורה.

וככזו, תקבלנה כל אותן המילים שאמרנו בשנה שעברה, שבכינו בהן כבכל שנה, משמעות עמוקה יותר. אמיתית. מציאותית. כזו שעומדת לנו מול העיניים, יושבת לנו בלב, מכה בנו בכדי לעורר אותנו.

אין לי ספק כי בשנה זו, בעת שנעמוד בתפילות ראש השנה ויום כיפור, יעמדו לנו בראש כל אותם האסונות הקשים שפקדו את העם שלנו בשנה החולפת, תשפ"ד. נשמע את קול הבכי, את קול הזעקה, המספד, את קולות המלחמה, מלחמת הרשע מול העם הנבחר, ומלחמת הרוח. נרגיש את הסבל, את הכאב. ומי מתוכנו שנעקר מביתו, שחווה את הכאב מקרוב ממש, יחיה את המילים האלו בעוצמה חזקה אף יותר.



והלואי ונזכה שתהיה השנה הזו שנה טובה, שנה מתוקה, שנה של בשורות טובות, שנה של ישועות לכלל ולפרט, שנה של שקט ושלווה, שנה של מגורי קבע, שנה של מנוחת הנפש והדעת, שנה של ברכה ושפע, שנה שיתקבלו בה התפילות, שנה שלא נזדקק בה להתעורר בדרכים קשות, שנה של גאולה אמיתית, שנה שיירפא בו הלב הפועם בקרב העם שלנו, שנה שבה ייחפך אבלינו למחול.

שנה בה "ידעו כל עמי הארץ כי ה' הוא האלוקים"

-----

אני נרגשת להגיש לכם את החוברת הזו.

החוברת מאגדת בתוכה מתכונים מכל הסוגים. כאלו שיוכלו להרכיב להם ארוחות חג משובחות. אבל מעבר לזה, זו חוברת שמאגדת בתוכה את הלב ואני מקווה שתרגישו אותו בין הרכיבים, הוראות ההכנה, והתמונות.

מאמצים רבים הושקעו בחוברת.

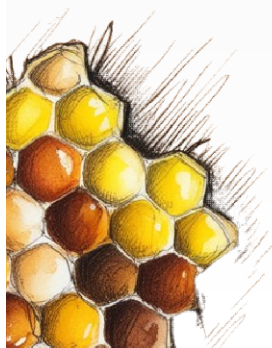
היא לא היתה מתוכננת. לא היתה לי תכנית להוציא חוברת השנה. עומס החיים. עומס הלב מהמתרחש סביבנו, חוסר השלווה שעוטף אותנו, כל אלו ועוד היו מקלות בגלגלי העשייה, ולא חשבתי להתחדש בחוברת נוספת השנה.

אלא שאז, יצא לי להתקשר למישהי בענין שאינו נוגע כלל למתכונים. אבל זו, ברגע ששמעה מי מעבר לקו, זרקה לי משפט שמולו לא יכולתי לעמוד. "וואי, כל שנה אני מחכה לחוברת מתכונים שלך. הם בשימוש אצלי כל הזמן. והמדור ללא גלוטן, עליו אני מודה במיוחד, אני והבת שלי, נטולת הגלוטן". דברנו מה שדברנו. סגרתי את הטלפון וידעתי, אני לא מוותרת, גם לא השנה. יהא העומס אשר יהיה, חוברת תהיה.

וישנה, ב"ה.

אז תודה לך אישה יקרה שהיית השמן שהניע בסופו של דבר את גלגלי העשייה.

בשמי ובשם כל נשות עמ"י באשר הן שהחוברת הזו בידיהן.





ורק בקשה קטנה יש לי.

בעת שתכינו מתכונים מתוך החוברת הזו, תתפללו לשלום החטופים, להשבתם הביתה, להבאתם לקבר ישראל של אלו שאינם עוד בין החיים. לחזרתם הביתה לשלום של החיילים הלוחמים בחזית, להצלחתם של חיילי הרוח שבישיבות ובכוללים שכח תורתם ותפילותיהם מזינים את חיילי החזית..

ואם יורשה לי, בקשו במיוחד עבור אלו הקרובים לליבי,

גדעון בן אירית

עמוס בן אירית

משה נחום בן פנינה פעסיל

מיטל בת פרח

שיחזרו הביתה לשלום.

-----

כמה הערות:

-בחוברת הושקעו מאמצים רבים, אך טעויות אנוש עלולות ליפול בה. אני מתנצלת עליהם מראש.

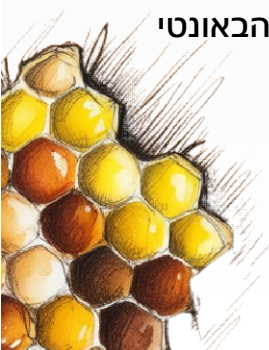
-כל המתכונים במדידה של כוסות חד פעמי לשתייה קרה, 180 מ"ל אלא אם כן צוין אחרת -השתדלתי לרשום בראש כל מתכון מהם תנאי האחסון האופטימאליים שלו, לתועלת כולם -החוברת ניתנת להעברה לאנשים פרטיים. בהעברה לקבוצות יש לקבל אישור ממני. העברה בלי אישור לקבוצה היא גזל. בבקשה, אל תגרמו לי עוגמת נפש, ואל תעבירו לקבוצות מבלי לקבל את אישורי.

-----

תודה מיוחדת לאסנת זליגר, שכנה מתוקה במיוחד שהתנדבה לצלם לי את עוגת הבאונטי עוגת שכבות הקוקוס ללא גלוטן וסלט החומוס. צלמת אלופה. 0533142607

שנה טובה ומתוקה.

העני



# תוכן

[מנות פתיחה](#)



[מאפים ולחמים](#)



[סלטים וירקות](#)



[עיקריות בשרי](#)



[עיקריות דגים](#)



[תוספות](#)



[עוגות](#)



[עוגיות](#)



[קינוחים](#)



[חלבי](#)



[ללא גלוטן](#)



[אפיה ובישול במיניקיטשן](#)



# מנות פתיחה

[מרק פטריות קרמי](#)



[מרק עגבניות ואורז](#)



[קוביות חזה עוף על מצע פולנטה](#)



[פטריות בנוסח אסיאתי על אצבעות פולנטה אפויות](#)



[שיפודים של כדורי עוף פריכים](#)



[אגרול בשר הודו טחון](#)



[רוג'לך בשרי](#)



[מנת פתיחה בניצול שאריות עוף](#)



[טבעות בצק למנת פתיחה](#)



## מרק פטריות קרמי- מקרר



לסיר 3 ליטר:

2 בצל קצוץ

3 קופסאות שמורי פטריות

מלח

פלפל שחור

4 כפות אבקת מרק פטריות

מעט שמן לטיגון

אגוז מוסקט טחון לפי הטעם- כשליש כפית

מים רותחים לכיסוי + עוד 3-4 ס"מ

להגשה:

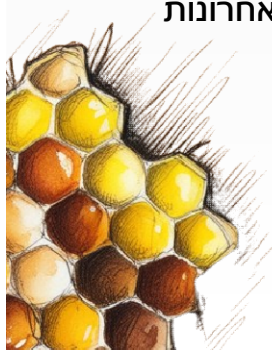
פטריות טריות מסוגים שונים, נבטים סיניים

בסיר שמנים שמן ומטגנים בצל לשקיפות. מוסיפים פטריות ומטגנים כדקה. מוסיפים תיבול ומים רותחים. מבשלים 13-15 דקות. טוחנים במוט למרק חלק.

בהגשה שמנים בקערה מרק ומקשטים בפטריות טריות ונבטים סיניים

טיפ: ניתן להמיר לפטריות טריות. 3 סלסלאות. אפשר לערב מינים. מטגנים עם הבצל יותר זמן עד לריכוך וממשיכים לפי ההוראות הנ"ל.

ועוד טיפ: ומי שבכל זאת רוצה מוקרם ממש וחלבי-לקראת סוף הבישול- 2 דקות אחרונות מוסיפים שמנת לבישול בטעם פטריות. או שמנת לבישול רגילה



## מרק עגבניות עם אורז- מקרר

אפשר להקפיא, האורז עלול להתפורר יותר



סיר 4 ליטר

2 בצלים גדולים קצוצים גס  
3 גבעולי סלרי חתוכים לקוביות קטנות  
3 עגבניות גדולות בשרניות חתוכות לקוביות  
3 שיני שום פרוסות  
1 גזר גדול חתוך לקוביות קטנות  
3 כפות שמן  
מלח  
פלפל שחור  
1 כף פפריקה מתוקה  
2-3 כפות סוכר  
1 קופסא 250 גרם רסק עגבניות  
2.5-3 ליטר מים

1-3/4 כוס אורז לבן [פרסי או בסמטין]  
מי מלח לבישול חלקי של האורז

בסיר בגודל מתאים מאדים בצל בשמן לשקיפות. מוסיפים סלרי ומאדים עוד קצת. מוסיפים עגבניות וגזר ומאדים בסיר מכוסה כ-6-7 דקות. מערבבים מדי פעם. מוסיפים את יתר הרכיבים [לא כולל האורז] ומבשלים כחצי שעה. מערבבים מדי פעם ואם המרק נעשה סמיך מדי [כי התאדו נוזלים], מוסיפים עוד מעט מים. המרק צריך להיות סמיך מעט אבל לא במרקם סמיך ממש.

בינתיים,  
מרתיחים מים עם מלח בסיר.  
שוטפים את האורז ומסננים במסננת. מעבירים לבישול במי המלח. מבשלים כ-8-10 דקות ומערבבים מדי פעם.  
מסירים מהאש. מסננים ושוטפים במים קרים. מניחים בצד.

כשהמרק עבר בישול של חצי שעה, טוחנים אותו במוט ומוסיפים את האורז. מערבבים ומבשלים עוד כ-6 דקות רק עד שהאורז מוכן לאכילה.



## קוביות חזה עוף על מצע פולנטה - עוף מעולה בהקפאה

הפולנטה צריכה להיות טריה. שומרים בתוך סיר בתוך סיר נוסף עם מים על האש עד להגשה. לכן כדאי להכין סמוך לארוחה



לעוף:

2 פרפרי חזה עוף חתוכים לקוביות קטנות

3 כפות שמן

1 פלפל אדום

1 פלפל צהוב

1 בצל גדול

מלח

פלפל שחור

1 כף פפריקה

2 כפות רוטב צ'ילי מתוק

2 כפות קטשופ

2 כפות רוטב סויה

1 כף כוסברה יבשה

4 שיני שום כתושות

½ כוס מים

לפולנטה:

2.5 כוסות חלב סויה

1 כוס מים

1 כוס קמח תירס

1 כפית מלח

מעט פלפל שחור

2 כפות שמן

מאדים בצל ופלפלים בשמן במחבת גדולה להזהבה. מוסיפים את קוביות העוף ואת יתר הרכיבים. מבשלים על אש לא גבוהה כ-8 דקות תוך כדי ערבוב.

מכינים פולנטה:

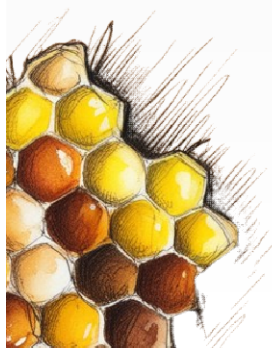
שמים בסיר מים, חלב, מלח ופלפל שחור, מביאים לרתיחה. מורידים את גובה האש ומוסיפים את קמח התירס. ממשיכים לבשל תוך כדי ערבוב מתמיד עד שהפולנטה מסמיכה. יש להקפיד לערבב כל הזמן בכדי למנוע גושים של קמח תירס. כשהפולנטה מסמיכה, מכבים את האש. הפולנטה ממשיכה להסמיך גם לאחר כיבוי האש, לכן יש לכבות את האש כשהיא לא סמיכה ממש אלא במרקם של פודינג.

הגשה:

מניחים תלולית פולנטה על צלחת ויוצקים מעליה מקוביות חזה העוף.

טיפ: השתמשו ברינג מתכת לקבלת עיגול מושלם של פולנטה.

טיפ: אפשר להמיר פולנטה בפירה תפוזי או פירה בטטות.





# פטריות בנוסח אסיאתי על אצבעות פולנטה אפויית-

הפטריות מעולות בקירור אף לשבוע. הפולנטה- לפי הוראות המתכון הקודם



פולנטה לפי המתכון הקודם

לפטריות:

2 בצלים גדולים -רבעי טבעות

1 כוס טבעות בצל ירוק

2 סלסלאות פטריות טריות

או 2 קופסאות שימורי פטריות שלמים

מלח

פלפל שחור

1 כף רוטב צ'ילי מתוק

1 כפית פפריקה

1 כף דבש

1 כפית חרדל

1 כף קטשופ

מעט מים

2 כפות שמן

מורחים את הפולנטה בתבנית קטנה מ 4A. משתדלים שהשכבה תהיה אחידה. אופים ב 180 מעלות להשחמה קלה. מקררים מעט וחותכים בסכין חדה ומשוננת, לחה, לאצבעות בגודל של כ 10 ס"מ X 3 ס"מ. מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה במרחקים קטנים זה מזה ואופים עוד 10 דקות. מניחים במד.

בזמן שהפולנטה בתנור, מאדים בצל לשקיפות. מוסיפים פטריות ואת יתר הרכיבים ומערבבים היטב. מבשלים עוד כשתי דקות.

הגשה:

מניחים אצבע פולנטה על צלחת ויוצקים מעליה מהפטריות.



## שיפודים של כדורי עוף טחון פריכים- מעולה בהקפאה

במקרר ארבעה ימים



500 גרם עוף טחון

1.5 כפיות מלח

מעט פלפל שחור

$\frac{3}{4}$  כוס כוסברה קצוצה

כף כמון

2 כפות פפריקה מתוקה

3 ביצים

$\frac{3}{4}$  כוס פירורי לחם

לציפוי: פירורי לחם מוזהבים

מערבבים את הרכיבים בקערה. אם התערובת מדי רטובה מוסיפים עוד מעט פירורי לחם יוצרים כדורים מהתערובת.

מגלגלים בפירורי לחם מוזהבים.

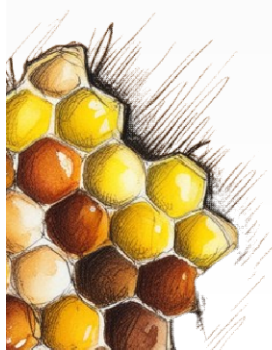
משחילים בזהירות על שיפוד שלושה כדורים.

מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה ומרוססת בתרסיס שמן

מרססים תרסיס שמן מעל הכדורים

אופים ב 180 מעלות להשחמה נאה

מגישים עם רוטב צ'ילי מתוק, או כל רוטב אחר שתמצאו



## אגרול בשר הודו טחון- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



20 יחידות אגרול ארוכים [אורך של כ-10 ס"מ]

20 עלים מוכנים לאגרול.

750 גרם בשר הודו טחון

1 בצל קצוץ דק

4 שיני שום כתושות

1 כוס פטרוזיליה קצוצה

מלח

פלפל שחור

1 כף פפריקה מתוקה

1/2 כפית כורכום

2 כפות רוטב צ'ילי מתוק

שמן לטיגון

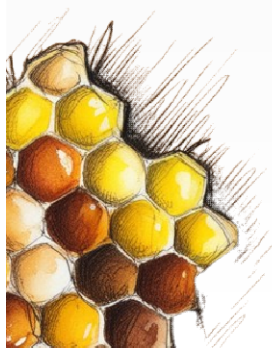
מזהיבים בצל ושום כתוש במחבת.

שמים בקערה את כל הרכיבים, כולל הבצל והשום המאודים עם שמן האידוי מערבבים היטב לעיסה אחידה. מניחים בצד לבערך 15 דקות.

מכינים אגרולים:

מניחים תלולית מילוי בקצה כל עלה. מקפלים פנימה את הצדדים ומגלגלים לאגרול ארוך.

מטגנים בשמן כ-2 דקות מכל צד להשחמה נאה



## רוגלאך בשריים- מעולה בהקפאה במקרר שלושה ימים.



כ-30 יחידות

לבצק:  
3 כוסות קמח  
2 ביצים  
2 כפות חומץ  
1/2 כף מלח  
1/3 כוס שמן  
מים לפי הצורך

למלית:  
500 גרם בשר/עוף/הודו טחון  
2 בצלים בינוניים קצוצים דק  
2 כפות שמן  
1 כף כמון  
מעט מלח  
1/2 כוס כוסברה קצוצה דק, או 2 כפות כוסברה יבשה  
1 כפית פפריקה מתוקה

לציפוי:  
ביצה טרופה  
שומשום, קצח, פרג - כולם יחד או חלקם

שמים בקערה את רכיבי הבצק, למעט מים. מתחילים לעבד בצק ביד.  
מוסיפים מים לפי הצורך עד שמתקבל בצק נח לעבודה ולא דביק מדי [קצת דביק זה בסדר גמור]  
שמים את הבצק בקערה בצד. מכסים בניילון שלא יתייבש

מכינים מלית:  
במחבת מטגנים את הבצלים בשמן עד להשחמה נאה. שמים בקערה את הבשר הטחון והתבלינים.  
מוסיפים את הבצלים המטוגנים + שמן הטיגון. מערבבים היטב לעיסה אחידה.  
מקמחים היטב את פני הבצק מלמעלה ומרדדים את כדור הבצק על משטח מקומח היטב לעלה מלבני  
גדול [בערך 35 ס"מ גובה, 50 ס"מ אורך]. מורחים את מלית הבשר על העלה. מוודאים שיש מתערובת  
הבשר על פני כל העלה. חוצים את עלה הבצק ל-2 ברוחב [2 רצועות מלבניות כ-17.5 ס"מ גובה, 50  
אורך]חותכים את רצועות הבצק למשולשים.  
מגלגלים לרוגעלך  
מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה. מברישים בביצה טרופה ומפזרים שומשום.

אופים ב 180 מעלות כ-20 דקות  
מגישים עם רוטב פטריות.



## מנת פתיחה בניצול שאריות עוף- אפשר להקפיא.

מומלץ טרי. אפשר קירור ליומיים שלושה



שאריות עוף, כנפיים, חזה עוף, בשר בקר וכדומיהם.  
מוגשים על מצע פחמימה.

מפרקים את העוף הכנפיים. את שאריות העוף  
האחרים חותכים לחתיכות קטנות.

על כל כוס שאריות עוף משתמשים בבצל אחד בינוני + כוס ירקות  
[מקלות גזר, כרוב קצוץ, פטריות, קישואים,  
סלרי- אחד מהם או שילוב של כמה]

מאדים בצל בשמן לשקיפות. מוסיפים ירקות ומקפיצים כ-3 דקות. לא כדאי להקפיץ יותר מדי  
כדי שהירקות יישארו פריכים. מוסיפים את העוף ומקפיצים עוד כדקה.

מוסיפים תבלינים, הכמות לא מדויקת, משתנה לפי הטעם:  
תיבול מומלץ: פפריקה גריל עוף, שום, כמון, מלח, כורכום, פלפל שחור, קטשופ, מעט סוכר חום  
לאיזון הטעמים, רוטב צ'ילי מתוק, טריאקי או סויה, וככל העולה על טעמכם.....חוויאג'  
למשל...קארי וכיוצ"ב.

מקפיצים דקה עם התבלינים. מוסיפים מעט מים כדי שיהיה רוטב לפחמימה. ומערבבים.

תוך כדי הקפצת הירקות מכינים את הפחמימה. זה יכול להיות קוסקוס, אורז, פסטה, ספגטי,  
נודלס ואפילו פירה.

מגישים:

יוצרים גבעה מהפחמימה ומניחים במרכזה מהעוף והירקות. מערים מעט רוטב על הפחמימה.

טיפ:

ללא הוספת מים, אפשר לסנן את המנה מהנוזלים ולמלא בטורטיה עם ממרח חומס או טחינה  
וכיוצ"ב.



## טבעות בצק למנת פתיחה- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ- יומיים



מכינים בצק חלות, לפי כל מתכון שיש לכם  
או לפי המתכון המופיע בחלות כוסמין  
בהמרה לקמח לבן

לאחר התפחת הבצק  
מרדדים,

חותכים רצועות ברוחב של כ-3 סנטימטר.

עוטפים קופסאות שימורים ריקות בנייר כסף.

עוטפים ברצועות. רק 2 רצועות על כל קופסא כי אחרת הם נצמדים.  
החיבור בצד התחתון של קופסת השימורים, הצד שישה על ניר האפיה.

בעזרת קשית מחוררים 2 חורים להשחלה של פפיון עירית בהגשה.  
מושחים בביצה טרופה  
אופים ב 180 מעלות להשחמה נאה

מחלצים רק לאחר הקירור. מסירים את ניר הכסף עם הטבעות מהשימורים ומחלצים  
את הטבעות.

בהגשה,  
מניחים טבעת על צלחת. קושרים פפיון מבצל ירוק בחורים שיצרנו בעזרת הקשית  
מזלפים סלט כלשהו כגון סלט ביצים, טונה, כבד קצוץ וכיוצ"ב.

לחילופין מניחים את הטבעת בשכיבה ובמרכזה מניחים קערית עם סלט כלשהו ומטבל





# מאפים ולחמים

לחמניות ג'בטה מהירות



מקלות לחם, מלח גס ורוזמרין



לחמניות שבלול תלושותי בצל מטוגן ושום



לחמניות שום, תירס ועשבי תיבול



חלה מקמח כוסמין



# לחמניות ג'בטה מהירות- מעולה בהקפאה.

בשקית פסגור בחוץ יומיים



בצק מקילו קמח

אפשר כל בצק

או המתכון שבחלות כוסמין בהמרה לקמח לבן

לאחר שהבצק תפח.

מחלקים לחלקים ומרדדים כל חלק לעלה עבה

בעובי של כ 2.5 סנטימטר.

מקמחים את פני הבק וחותכים למלבנים בגודל הרצוי.

מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה.

מפעילים תנור ל 190 מעלות. מניחים תבנית מלאה במים בשלב התחתון של התנור.

מקמחים את פני הלחמניות מלמעלה במעט קמח, לפני התפחה שניה, ובעזרת סכין חדה

ומשוונת חורצים חריצים אלכסוניים על הלחמניות. מתפיחים כ-12 דקות.

מפזרים עוד קמח וחורצים שוב באותם חריצים לעומק של כחצי סנטימטר.

מכניסים לתנור בשלב שמעל השלב שבו התבנית עם המים.

האדים שנוצרים בתנור מהתבנית עם המים הם שיקנו לג'בטות את הקרום המהמם שלהם.



# מקלות לחם, מלח גס ורוזמרין- מעולה בהקפאה

בשקית פסגור בחוץ כשלושה ימים



בצק-

כל בצק שמרים של לחמניות יתאים.  
אפשר למצוא במתכון בחלות כוסמין,  
בהמרה לקמח לבן  
רצוי להמיר מחצית מהשמן לשמן זית

ביצה טרופה להברשה

מלח גס

רוזמרין טרי או מיובש

50 גרם נטורינה [או חמאה לחלבין]

לאחר התפחת הבצק, מרדדים חלק מהבצק לעלה בעובי של כחצי ס"מ. חותכים למקלות. הכי קל בגלגלת של פיצה.

מסדרים את המקלות בתבנית מרופדת בניר אפיה במרחקים לא גדולים האחד מהשני.

מתפיחים כ- 20 דקות עד שהמקלות תפוחים. מברישים בביצה טרופה.

מפזרים מלח גס [אל תגזימו...] ורוזמרין טרי, או יבש.

אופים ב 200 מעלות כ-14-12 דקות להשחמה נאה.

בינתיים ממיסים 50 גרם נטורינה או חמאה.

לאחר שהמקלות שחומים, מורחים מעליהם בעדינות נטורינה או חמאה מומסים ומחזירים לתנור

לעוד דקת אפיה



## לחמניות שבלול בצל מטוגן ושום- מעולה בהקפאה



לבצק:  
½ כף מלח  
500 גרם קמח  
1 כף גדושה שמרים  
2 כפות סוכר  
1.5 כוסות מים  
½ כוס שמן

שמים בקערה את המלח ומעליו- קמח, שמרים, סוכר ומים. מתחילים ללוש וכאשר המים נבלעים בקמח מוסיפים את השמן. לשים על מהיות גבוהה של המיקסר כ-6 דקות עד שמתקבל בתק נעים ורך. אן הבצק יבש מדי מוסיפים מעט מים. מעט. יוצרים מהבצק כדור, משמנים קלות קערה, מניחים את כדור הבצק בקערה ומכסים את הקערה בניילון נצמד. מתפיחים להכפלת הנפח.

בזמן שהבצק תופח, מטגנים 6 בצלים גדולים קצוצים בשמן בכמות נדיבה. לשקיפות והשחמה קלה. מוסיפים 1 ראש שום כתוש ומערבבים. משהים להתקררות.

אחרי שהבצק תפח, מחלקים אותו ל-2 מרדדים כל חלק לעלה מלבני גדול ודק ככל האפשר. שופכים על המלבן מחצית מהבצל, עם השמן... מורחים על כל העלה ומגלגלים לכרוכית. מכינים כך גם את החלק השני עם המחצית השניה של הבצל המטוגן. [למשתמשים בשום גבישי אפשר לוותר על שיני השום לפזר מעל לבצל שעל הבצק שום גבישי]

בסכין חדה ומשוונת פורסים פרוסות בעובי של כ-2 ס"מ. מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה במרחקים לא גדולים מדי האחד מהשני. תבנית 12 = A4 שבלולים.

מתפיחים כ-20 דקות. מושחים בביצה טרופה מהולה במעט מים.

מפזרים טבעות של בצל ירוק. מהדקים מעט את הבצל הירוק לתוך השבלולים ביד. מפזרים קצח, או שומשום שחור ואופים ב 190 מעלות להשחמה נאה, כ-15 אל תתפתו לאפות יותר מדי, שלא יתייבשו מדי. בזכות השמן של הבצק המטוגן, הלחמניות האלו רכות ועסיסיות

מניחים את הלחמניות על מגש ומגישים לשולחן וכל אחד תלש לעצמו לחמניה.



## לחמניות שום, תירס ועשבי תיבול- מעולה בהקפאה



פרווה או חלבי, בחירה שלכם.

בצק מחצי קילו קמח כמו בלחמניות שבלול בצל מטוגן ושום מכינים בצק ומתפיחים.

תירס משימורים  
כוסברה, פטרוזיליה או אחד מהם קצוצים דק  
שום גבישי  
פתיתי גבינה צהובה- לא חובה  
שמן זית או חמאה מומסת

לרוטב שום ועשבי תיבול:

3 כפות מיונז  
7 שיני שום  
1/3 כוס שמן זית  
מעט סוכר- קמצוץ  
1/2 כפית מלח  
מעט פלפל שחור  
חופן מלאה עשבי תיבול- כנ"ל.  
פתיתי גבינה צהובה- לא חובה

מרדדים חלק מהבצק לעלה ברוחב של כ-40 ס"מ ואורך 30 מושחים בשמן זית או חמאה מומסת [לחלבי]  
מפזרים שום גבישי, תירס, עשבי תיבול ופתיתי גבינ"צ [לחלבי]  
מגלגלים לרולדה.  
מהדקים היטב את החיבור.

פורסים לפרוסות בסכין חדה ומשוננת, ומניחים בתבניות אישיות או בשקעי מאפינס מסיליקון. אפשר גם להניח ישירות על תבנית אבל הצורה לא תהיה מושלמת.

מכינים רוטב שום ועשבי תיבול:

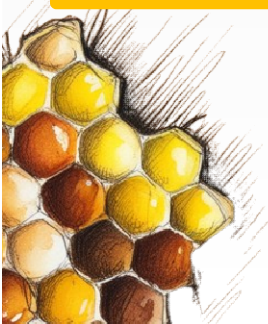
שמים בכלי את רכיבי הרוטב וטוחנים לרוטב אחיד. עשבי התיבול לא ייטחנו לגמרי וזה בסדר. טועמים ומתקנים תיבול- שמן זית נותן טעם מריר ויתכן שצריך עוד קצת סוכר.

מתפיחים את הלחמניות  
מושחים ברוטב בנדיבות

אופים ב 200 מעלות כ-15 דקות להשחמה נאה



## חלות מקמח כוסמין לבן- מעולה בהקפאה



1 כף מלח  
1 קילו קמח  
3/4 כוס סוכר  
2 כפות שמרים יבשים  
550 מ"ל מים  
3/4 כוס שמן

שמנים בקערה מלח ומעל זה קמח, סוכר, שמרים ומים.  
מתחילים ללוש לבצק.  
אחרי שמתחיל להיווצר בצק מוסיפים את השמן.  
לשים עד לקבל בצק רך, נעים ולא דביק.  
מניחים לכמה דקות ומערבלים שוב.

מעבירים לקערה מרוחה בשמן ומורחים גם את פני  
הבצק במעט שמן. מכסים בניילון ומתפיחים להכפלת  
הנפח. לא יותר. התפחת יתר הורסת את המרקם.

יוצרים כדורים מהבצק, הגודל תלוי בגודל החלה שתרצו.  
לחלה גדולה אני ממליצה על כדורי במשקל 150 גרם  
לקליעה של 6, 180 גרם לקליעה של 4.  
מניחים את הכדורים על ניר אפיה ומכסים להתפחה  
של כ-12 דקות.

מרדדים כל כדור לפיתה ומגלגלים לגליל.  
משהים להתפחה נוספת של כ-10 דקות, מכוסה בניילון.  
קולעים.

מעבירים לתבנית  
מתפיחים עוד 10 דקות  
מושחים בביצה טרופה ומפזרים תוספות לפי טעמכם

אופים ב 200 מעלות השחמה נאה, כ-25 דקות.

מקפיאים לאחר התקררות עטוף היטב בניילון נצמד.



# סלטים וירקות

גזר צבעוני מקורמל



סלט ארבעס ועשבי תיבול



רטבים לסלטים- חסה וכרוב



סלט קולורבי מרענן



סלט ירוקים בנוסח אסיאתי



סלט חצילים ומלפפון חמוץ- חמוץ מתוק



סלט עגבניות שרי, נבטים וזיתים



סלט כרובים ובטטות צליות



סלט ברוקולי



סלט כרוב ופלפלים



סלט חסה, פקאן ורימון



## גזר צבעוני מקורמל- מקרר מספר ימים



6-7 יחידות גזר בצבעים שונים

יש להשיג חבילה של גזר צבעוני מעורב-

צהוב, לבן, כתום וסגול

שמן לזילוף על הגזרים

כ-3 כפות סירופ מייפל

מעט מלח

2 כפות כוסברה או פטרוזיליה יבשה

קולפים את הגזרים ופורסים לאצבעות בגודל בינוני.

מניחים בשכבה אחת בתבנית חד פעמית מרופדת בניר אפיה.

מזלפים שמן על הגזרים.

מזלפים סירופ מייפל.

זורים מלח ופטרוזיליה או כוסברה.

צולים ב 200 מעלות ללא כיסוי עד להשחמה נאה

הגזר טעים חם וקר.



## סלט ארבעס ועשבי תיבול- מקרר מספר ימים



1 קופסא שימורי ארבעס או 3 כוסות ארבעס מוכן

1 בצל סגול קצוץ

חופן כוסברה קצוצה

חופן פטרוזיליה קצוצה

מעט פלפל שחור

1 כף דבש

מעט חרדל

מעט רוטב צ'ילי מתוק

שומשום

מערבבים בקערה את כל הרכיבים.



## רטבים מעולים לסלטים- מקרר, שבוע ויותר

### רוטב תפוזים לחסה:

1/2 כוס שמן

1/2 כוס מיץ תפוזים טבעי

1 כף חומץ

2 כפות דבש

מלח

פלפל שחור

מערבבים יחד לרוטב אחיד ויוצקים על הסלט. מערבבים היטב

### רוטב שום לסלט חסה או כרוב:

3/4 כוס מיונז

1/3 כוס מים

1 כף חומץ

2 כפות סוכר

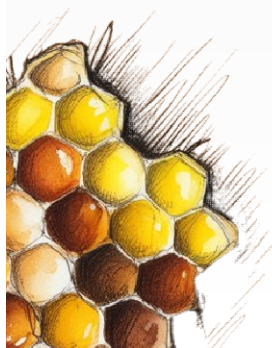
מעט מלח

מעט פלפל שחור

1 כף רוטב צ'ילי מתוק [לא חובה]

4 שיני שום קלופות

טוחנים יחד לרוטב אחיד וחלק. יוצקים על הסלט ומערבבים היטב



## סלט קולורבי מרענן- במקרר חמישה ימים



- 3 קולורבי בינוני חתוך לגפרורים בעובי של כחצי ס"מ
- 2 מלפפון חתוך לחצאי טבעות בעובי של כחצי ס"מ
- 1 בצל סגול פרוס לרבעי טבעות דקים
- 3/4 כוס טבעות בצל ירק

לרוטב:

מיץ מחצי לימון טרי

2 כפות שמן

1 כף חומץ

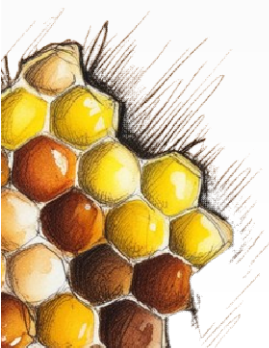
1/2 כף סוכר

מלח

פלפל שחור גרוס

מעט סומק [אפשר בלי אבל חבל]

מערבבים את כל רכיבי הרוטב עם הירקות יחד בקערה.



## סלט ירוקים בנוסח אסיאתי- מקרר

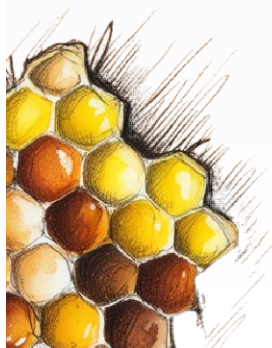


1 צרור פטרוזיליה קצוצה  
2 מקלות סלרי חתוכים לקוביות קטנטנות ממש  
1 כוס בצל ירוק טבעות קטנות.  
גרעיני חמניה  
גרעיני דלעת  
גפרורי שקדים מולבנים  
חצאי בוטנים קלויים במלח  
חמוציות ללא סוכר

לרוטב:

2 כפות רוטב צ'ילי מתוק  
1 כף רוטב טריאקי או 1 כף רוטב סויה + כף סילאן או סוכר חום [בנוסף לסילאן שיש במתכון]  
2 כפות סוכר חום או סילאן  
1 כף חומץ  
מעט מלח ופלפל שחור  
2 שיני שום כתושות  
2 כפות שמן

מערבבים את רכיבי הרוטב לרוטב אחיד. טועמים ומתקנים תיבול. הרוטב צריך להיות מתקתק  
שמים את כל רכיבי הסלט בקערה ומערבבים עם הרוטב.





# סלט חצילים ומלפפון חמוץ- חמוץ מתוק- מעולה בהקפאה

במקרר שבוע



2 חצילים חתוכים לקוביות 2X2 ס"מ בערך

שמן

מלח

1 פלפל אדום חתוך לקוביות

3-4 מלפפונים חמוצים חתוכים לחצאי טבעות לא עבות

4 שיני שום פרוסים

פטרוזיליה קצוצה או בצל ירוק [לא חובה]

1 רסק עגבניות קטן

2 כפות חומץ

2-3 כפות סוכר חום

מעט פלפל שחור

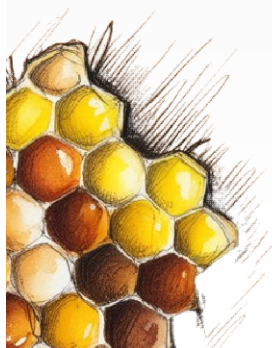
2 כפות מים

1 כף רוטב סויה

שמים את קוביות החציל בתבנית מרופדת בניר אפיה. מרססים או מערבבים בשמן. ממליחים ושלחים לצליה בתנור עד לריכוך.

בינתיים חותכים את הירקות ומערבבים את רכיבי רוטב [טועמים את הרוטב ומתקנים לפי הטעם].

מוציאים את החצילים מהתנור ומעבירים לקערה. מערבבים עם הירקות האחרים והרוטב בעודם חמים. כך החצילים יספגו את הטעמים לעומק.



## סלט עגבניות שרי, נבטים, זיתים, ועוד---במקרר עד חמישה ימים



הכמויות נתונות לשינוי לפי הטעם

עגבניות שרי חתוכות לרבעים  
נבטים סיניים חצויים  
טבעות זיתים  
קוביות סלרי  
בצל ירוק

תיבול:

מלח

פלפל שחור

רוטב טריקאי- מעט או רוטב סויה + 1 כף סוכר חום

שומשום

שום כתוש

מעט אורגנו

טיפ:

הוסיפו לסלט פיצוחים כדוגמת קשיו, שקדים, גרעיני חמניה, גרעיני דלעת, או אדממה קלויה.



## סלט כרובים ובטטות צליות—במקרר יומיים



1/4 ראש בינוני של כרוב לבן  
1/4 ראש בינוני של כרוב סגול  
1 בצל - חצאי טבעות  
2 בטטות פרוסות דק  
חופן גרעיני חמניה  
1/2 סלסלה גבטים סיניים  
מעט שמן לטיגון הבטטות

לרוטב:

4 שיני שום  
1 כפית חרדל  
1-2 כפות סוכר  
1 כף חומץ  
3 כפות מיונז  
2 כפות דבש  
מעט מלח  
מעט פלפל שחור

מטגנים את הבטטות במחבת עד שהן נצרבות ונעשות פריכות.  
מוציאים מהשמן ומניחים על ניר סופג

בינתיים שמים בקערה את הכרובים והבצל.

מכינים רוטב:

טוחנים במקל את כל רכיבי הרוטב.

בהגשה מוסיפים לכרובים את הנבטים, גרעיני החמניה והבטטות.  
מוסיפים רוטב. מערבבים ומגישים

אפשר להשתמש בצ'יפס בטטה קנוי. פחות טעים לדעתי.



## סלט ברוקולי- במקרר יומיים



1 שקית ברוקולי קפוא, מופשר ללא בישול.

1 פלפל אדום פרוס לרבעי טבעות

[או פלפל אדום ארוך- טבעות]

2 גזרים פרוסים לטבעות

1 בצל סגול קצוץ

כוס קשיו חצוי

לרוטב:

2 כפות דבש

1 כף חרדל

2 כפות חומץ

1 כף מיונז

מלח

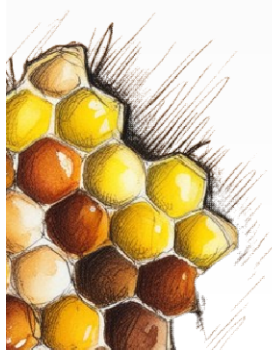
פלפל שחור

2 כפות סוכר חום

מעט טימין

מערבבים את רכיבי הרוטב לרוטב אחיד וחלק.

מניחים את כל הרכיבים בקערה, יוצקם רוטב ומערבבים



## סלט כרוב סגול ופלפלים צבעוניים - במקרר יומיים



3 כוסות כרוב סגול קצוץ

1 פלפל אדום

1 פלפל ירוק

1 פלפל כתום

1 פלפל צהוב

שומשום

לרוטב:

1/4 כוס חומץ

1/3 כוס רוטב סויה

1/2 כוס סוכר

מעט מלח

מעט פלפל שחור

2 כפות שמן

2 שיני שום כתושות

חותכים את הפלפלים לקוביות קטנות

שמים בקערה עם הכרוב.

מערבבים היטב את רכיבי הרוטב ויוצקים על הכרוב והפלפלים. מערבבים היטב



## סלט חסה, פקאן ורימון- טרי



1 חסה

1 בצל סגול

1 כוס גרעיני רימון

100 גרם פקאן סיני שלם

1 כוס טבעות בצל ירוק

½ סלסלה נבטים סיניים

חופן נבטי ברוקולי

לרוטב:

1/3 כוס מיץ רימונים [בהיעדר מיץ רימון אפשר לטחון גרעיני רימון ולסנן]

1/3 כוס חומץ

½ כוס סוכר

1/3 כוס שמן

3 שיני שום

3 כפות דבש

מלח

פלפל שחור

טוחנים את רכיבי הרוטב בבלנדר ידני לרוטב אחיד.

שמים את הירקות, גרעיני הרימון והפקאנים בקערה. את הבצל קוצצים.

יוצקים מעליהן את הרוטב ומערבבים



# עיקריות בשרי

- כרעי עוף בנוסח מזרח אסיאתי
- פרוסות חזה עוף ושום בחרדל ודבש
- כדורי בשר טחון בציפוי פריך
- שיפודי עוף עסיסיים
- גלילי חצילים וחזה עוף
- גלילת שניצל עוף, אורז והודו טחון
- פרגיות
- עוף בפירורי קורנפלקס ורוזמרין
- גאוצ'ו - בשר בקר נתלש
- פרגיות בטעמים איטלקיים
- חזה עוף בפטריות בנוסח אסיאתי
- שניצל עוף ממולא פסטרמה
- שניצל עוף ממולא מגולגל עם פסטרמה ברוטב חרדל ודבש





# כרעי עוף בנוסח מזרח אסיאתי- מעולה בהקפאה

במקרר ארבעה ימים



4 כרעיים

1/2 כוס רוטב צ'ילי מתוק  
1/2 כוס רוטב טריאקי  
3 כפות דבש או סילאן  
1/3 כוס קטשופ  
מעט פלפל שחור  
1 כף פפריקה מתוקה  
2 שיני שום מעוכות

שומשום- המון

מים

מערבבים את רכיבי הרוטב לרוטב אחיד.

מסדרים את הכרעיים בתבנית ויוצקים את הרוטב מעליהם באופן שיכוסו בשלימות שופכים מעט מים לתבנית, לא על העוף.

מפזרים המון שומשום על הכרעיים

מכסים בניר כסף ואופים שעתיים בתנור בטמפרטורה של 180 מעלות. אחרי שעה וחצי בודקם שיש מספיק נוזלים בתבנית. אם חסר מוספים מעט מים.

לאחר שעתיים מסירים את הכיסוי. מגבירים את הטמפרטורה ל 200 מעלות ואופים עוד 5 דקות להשחמה ומעט צריבה



# פרוסות חזה עוף ושום בחרדל ודבש- מעולה בהקפאה

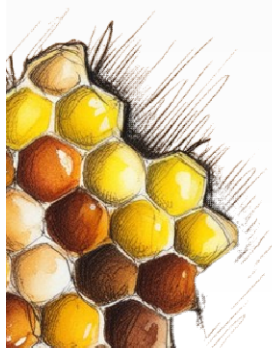
במקרר ארבעה ימים



- 6 חתיכות חזה עוף
- 2 בצלים פרוסים לרבעי טבעות
- 1 פלפל ירוק רצועות
- 3 כפות שמן
- 1/2 כוס דבש
- 2 ראשי שום מפורקים, קצוצים דקדק
- 1.5 כפות חרדל
- 3-4 כפות סוכר חום
- 2 כפות ריבת משמש [או תפוזים, או 2 כפות רכז תפוזים במידה ואין ריבה]
- 3 כפות רוטב ברביקיו
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1/4 כפית תבלין קארי הודי
- מלח
- מעט פלפל שחור
- 1/4 כוס מים
- 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה

בסיר בגודל מתאים מאדים בצל ופלפלם בשמן לשקיפות של הבצל. מוסיפים את יתר הרכיבים, למעט העוף והפטרוזיליה ומערבבים היטב. מביאים לרתיחה. מכניסים את חתיכות חזה העוף לסיר. אם הם עולים אחד על השני זה בסדר. מבשלים על אש נמוכה-בנונית, מכוסה כ-20 דקות. מערבבים מדי פעם. מכבים את האש וממתנים להתקררות העוף.

פורסים את חתיכות חזה העוף לפרוסות בעובי של כ-1/2 ס"מ מניחים בצורה רודפת בתבנית. יוצקים את הרוטב מעל. מפזרים פטרוזיליה קצוצה. מכסים ואופים ב 180 מעלות כ-15 דקות. לאחר 15 דקות מסירים את הכיסוי ואופים עוד כ-3 דקות. מערים כל דקה מהרוטב על פרוסות חזה העוף. הרוטב יהיה סמיך ודביק



## כדורי בשר טחון מטוגנים בציפוי פריך- מעולה בהקפאה

במקרר ארבעה ימים



500 גרם בשר בקר טחון  
1.5 כפיות מלח  
מעט פלפל שחור  
 $\frac{3}{4}$  כוס כוסברה קצוצה  
כף תבלין לקציצות  
2 כפות פפריקה מתוקה  
3 ביצים  
 $\frac{3}{4}$  כוס פירורי לחם

לציפוי:

1.5 כוסות קמח  
4 ביצים  
1 כף רוטב צ'ילי מתוק  
2 כוסות פירורי לחם מוזהבים  
2 כפות שומשום  
מעט שום גבישי

שמן לטיגון עמוק

מערבבים את הרכיבים בקערה. אם התערובת מדי רטובה מוסיפים עוד מעט פירורי לחם יוצרים כדורים מהתערובת.

מכינים 3 צלחות. באחת שמים את הקמח, בשניה את הביצים ורוטב הצ'ילי ובשלישית את פירורי הלחם עם השומשום והשום. מגלגלים את הכדורים בקמח, לאחר מכן בערובת הביצה ובסוף בפירורי הלחם.

מחממים שמן בסיר קטן. כשהשמן חם מספיק מטגנים בכל מסר כדורים, על להבה לא גבוהה. להבה גבוהה תגרום לפיצוץ של הכדור.

מגישים חם

טיפ: אפשר להמיר לכל מתכון של קציצות עוף/הודו/בשר בקר טחון



## שיפוד עוף עסיסיים- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



כ-15 יחידות

6 חתיכות חזה עוף מופרדות מהעצם,

חתוכים לקוביות לא גדולות

4 כפות שמן

1 כפית מלח

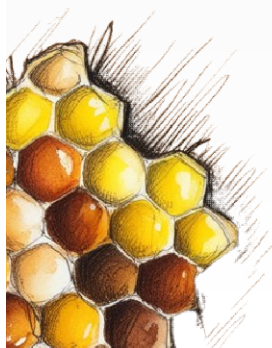
מעט פלפל שחור

1 כפית תבלין לשווארמה

1/2 כפית פפריקה

1 כפית אבקת שום

מכניסים את קוביות חזה העוף לקערה ויוצקים מעליהם שמן. מוסיפים תבלינים ומערבבים היטב לכיסוי של הקוביות בתערובת התיבול.  
משפדים קוביות חזה עוף מתובלות על שיפוד. אפשר להשחיל בצל ועגבניות שרי בין הקוביות. מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה. מכסים את חלקי השיפוד שאין עליהם עוף בניר כסף.  
צולים ב 200 מעלות כ-8 דקות.  
אפשר לצלות על מנגל או פלנצ'ה



## גלילי חצילים וחזה עוף- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים

12-16 מנות



4 חצילים שטופים ופרוסים לאורך

לפרוסות דקות בעובי של כחצי ס"מ.

[מכל חציל מתקבלים 3-4 מנות]

את הקצוות חותכים קוביות ומכינים סלט חצילים.

2-3 פרפרי חזה עוף דפוקים היטב ומחולקים כל אחד ל-4-6

רצועות ברוחב דומה לרוחה פרוסות החציל [תלוי כמובן בגודל בחציל]

מלח

פלפל שחור

שמן

חרדל

1 רסק עגבניות בינוני [קופסא פלסטיק לא קטנה]

2 כפות רוטב צ'ילי

2 כפות רוטב טריאקי

3 כפות סוכר חום

1/4-1/3 כוס מים

1 פלפל אדום חתוך לרצועות

4-5 שיני שום קצוצים

1 בצל גדול פרוס לרבעי טבעות

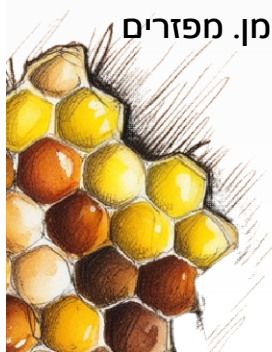
מתחילים בהכנת החצילים

מניחים את פרוסות החציל בתבנית מרופדת בניר אפיה. מרססים או מושחים בשמן. מפזרים

מלח ומעט פלפל שחור

צולים ב 200 מעלות, מגולה, עד לריכוך.

החצילים צריכים להגיע למצב שניתן לגלגל אותם.



## גלילי חצילים וחזה עוף- המשך

בינתיים מכינים את הרוטב:

בסיר קטן שמים שמן

מאדים בצל שום ורצועות פלפל אדום במשך כ-4-5 דקות  
מוסיפים את יתר הרכיבים [למעט החרדל] ומערבבים היטב.  
מבשלים כשתי דקות תוך כדי ערבוב

מוציאים את החצילים מהתנור.

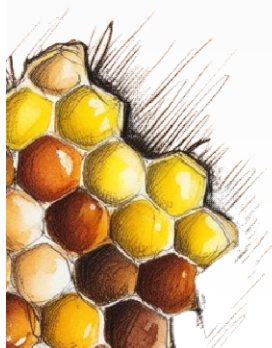
בעודם חמימים לוקחים פרוסת חציל. מורחים במעט חרדל. מניחים מעליו רצועת חזה עוף  
באופן שיכסה את כל החציל [עד כמה שאפשר]. מגלגלים לגלילה כשהחציל כלפי חוץ.  
מניחים את הגלילים בתבנית חד פעמית מרופדת בניר אפיה די בצפיפות.  
יוצקים מעליהם את הרוטב.  
מכם בניר כסף ואופים ב 190 מעלות כ 20-25 דקות.

אחרי 15 דקות אפיה ראשונות פותחים את ניר הכף, מערים מהרוטב על הגלילים. סוגרים  
וממשיכים באפיה.

מגישים חם

אפשר לשדרג, אבל זה תוספת פחמימה:

לאחר הכנת הגלילים טובלים אותם בביצה טרופה ופירורי לחם ואז אופים .





# גלילת שניצל עוף, אורז והודו טחון- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



חוט חבל דק לקשירה של הרולדה

3 פרפרי חזה עוף פרוסים לשניצלים  
דופקים את שניצל דק ממש.  
פותחים ניילון נצמד על השיש ומהדקים לשיש.  
חותכים גודל של רוחב הניילון הנצמד  
וגובה של כ-40 ס"מ

למחר:

1 כפית חרדל

2 כפות קטשופ

1 כף רוטב צ'ילי מתוק

1.5 כוסות אורז מבושל במי מלח

לתערובת העוף הטחון:

350 גרם עוף טחון

1 כפית מלח

מעט פלפל שחור

1/2 כוס כוסברה קצוצה

מעט כמון

1 כף פפריקה מתוקה

1 ביצה

1/3 כוס פירורי לחם

לרוטב:

2 בצל גדול

2 פלפל אדום- רצועות

1 פלפל צהוב- רצועות.

2 כפות רוטב צ'ילי מתוק

1 כף טריאקי

מלח

פלפל שחור

3 שיני שום כתושות

מעט כוסברה יבשה [אפשר בלי]

1 כפית פפריקה

1 כף סוכר





## גלילת שניצל עוף- המשך

הכנה:

דופקים שניצל עוף דק ממש.

פותחים ניילון נצמד על השיש ומהדקים לשיש. חותכים גודל של רוחב הניילון הנצמד וגובה של כ-40 ס"מ

מניחים פרוסות שניצל דפוק דק על הניילון בנצמד, באופן שיחפפו מעט אחד על השני.

מכינים ממרח:

1 כפית חרדל

2 כפות קטשופ

1 כף רוטב צ'ילי מתוק

מורחים שכבה דקה על חלקי השניצל.

לוקחים אורז. מפזרים על הממרח.

לוקחים עיסת קציצות ומשטחים על האורז על כל "עלה" השניצלים מתחילים לגלגל לכרוכית בעזרת

הניילון הנצמד. מגלגלים מהצד הצר יותר [רוחב בניילון הנצמד המקורי] מהדקים תוך כדי גלגול עד

שהכרוכית מוכנה

בעזרת חוט חבל קושרים את הכרוכית במספר מקומות כדי למנוע פירוק שלה באפיה וכדי שתשמור טוב

על צורתה. עובדים בזהירות

גוזרים את קצוות החוט והופכים את הרולדה לצד השני כשחיבור האחרון כלפי מטה

מכינים רוטב:

במחבת עם שמן מאדים 2 בצל גדול, 2 פלפל אדום, 1 פלפל צהוב- רצועות. מטגנים לריכוך חלקי תוך כדי

הקפצה

מוסיפים:

2 כפות רוטב צ'ילי מתוק

1 כף טריאקי

מלח

פלפל שחור

3 שיני שום כתושות

מעט כוסברה יבשה [אפשר בלי]

1 כפית פפריקה

1 כף סוכר

מערבבים תוך כדי בישול כדקה. טועמים ומתקנים תיבול לפי הטעם. יוצקים את הרוטב מעל לגלילה

שבתבנית

מכסים בניר כסף ואופים ב 180 מעלות כרבע שעה.

פותחים את כיסוי ומערים מהרוטב על הגלילה. סוגרים ואופים עוד רבע שעה. שוב פותחים ומערים

מהרוטב. אופים עוד 7-8 דקות ללא כיסוי להזדגגות

פורסים רק לאחר שהתקרר.

מגישים חם



## פרגיות- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



פרגיות

תודה לאמא שלי על המתכון

8-10 מנות פרגית עוף

2 כפות רוטב סויה

2 כפות שמן זית

2 כפות חומץ בלסמי [לא חובה]

1 כף חרדל דייזון

2 כפיות פטרוזיליה יבשה

1 כפית בזילקום יבש [לא חובה]

2 כפיות אבקת שום

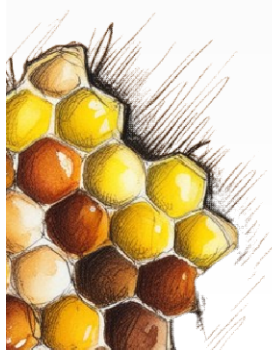
2 כפיות מלח

2 כפיות פפריקה

1/2 כפית פלפל שחור

שמים את הפרגיות בתבנית ומעליהם את התבלינים. מערבבים.

אופים ללא כיסוי ב 200 מעלות כ- 20-30 דקות



## עוף בפירורי קורנפלקס ורוזמרין- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



3 כרעיים מחולקים  
2 כוסות פירורי קורנפלקס גסים- טחינה חלקית  
מעט מלח  
פלפל שחור  
1/2 כפית אבקת שום  
1 כף פפריקה מתוקה  
מעט תבלין קארי הודי  
רוזמרין טרי או מיובש

רוטב צ'ילי מתוק- בערך 1/2 כוס או מיונז.

מעט שמן זית לזילוף

הכנה:

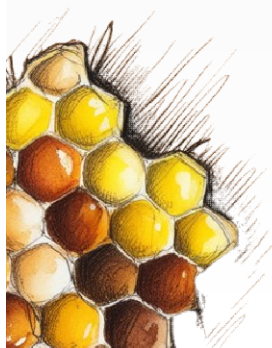
מסירים את העור מחלק העוף, או משאירים- איך שמקובל אצלכם.  
מורחים ביד את חלקי העוף הצ'ילי מתוק או מיונז

מערבבים בשקית הקפאה או פסגור גדולה את הפירורים והתבלינים למעט הרוזמרין ומנערים לערבוב מושלם.

מכניסים חתיכת עוף לשקית ומנערים לכיסוי מושלם בתערובת הפירורים והתבלינים.  
מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה  
כך מצפים את כל חלקי העוף.

מזלפים מעט שמן זית על חלקי העוף המצופים ומפזרים רוזמרין  
יוצקים 1/3 כוס מים בתחתית התבנית.

מכסים בניר כסף ואופים ב 200 מעלו כשעה ורבע.  
מסירים את הניר הכסף ואופים עוד כרבע שעה.



## גאוצ'ו- בשר בקר נתלש-מעולה בהקפאה

במקרר ארבעה ימים



תודה לאמא שלי על המתכון

נתח גדול של בשר צלי כתף או צלעות

או 2 נתחים בגודל רגיל

1 כפית וויסקי

1 כפית אבקת שום

2 כפות רוטב רוטב סויה

1 כפית אבקת בצל

4 כוסות ציר עוף

כ 2 ו 1/4 כוסות רוטב ברביקיו

2 כפיות קורנפלור מומסות במעט מים

ממליחים ומפלפלים את הבשר משני הצדדים

שמים את הבשר בתבנית עם הרבה פרוסות דקות של בצל סגול

מפזרים שום ואבקת בצל על הבשר שבתבנית

שמים מרק עוף בתבנית סביב לבשר-לא שופכים אותו על הבשר

מוסיפים קורנפלור, וויסקי ורוטב סויה לציר העוף שסביב הבשר. יוצקים רוטב ברביקיו על הבשר

מכסים ב-2 שכבות של נייר כסף- מקפידים לאטום היטב. אופים 8-9 שעות ב-120 מעלות.

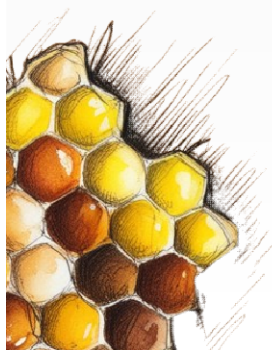
בודקים בדקירת מזלג אם הבשר רך. אם הוא לא רך אופים עוד עד שמתרכך. אפשר להעלות

בשלב זה את הטמפרטורה במידת הצורך.

לאחר שהבשר מוכן, מוציאים מהתנור וממתינים שלא יהיה רותח. בעזרת מזלג מפרקים את

הבשר ל"שערת".

מגישים חם עם רוטב.



# פרגיות בטעמים איטלקיים-מעולה בהקפאה

במקרר ארבעה ימים



10 מנות פרגית

לרוטב:

1 ראש שום

1 כפית מלח

מעט פלפל שחור

$\frac{3}{4}$  כוס שמן

$\frac{3}{4}$  כוס חומץ

3 כפות מיונז

1 כף חרדל

2 כפות דבש

2 כפות רוטב צ'ילי מתוק

2 כפות תבלין אורגנו

טוחנים במקל את כל רכיבים הרוטב. מעבירים לקערה טובלים את הפרגיות ברוטב ומניחים בשכבה אחת בתבנית. מערים את יתרת הרוטב על הפרגיות.

אופים ב 200 מעלות ללא כיסוי 10 דקות. במהלך האפיה מערים מהרוטב שבתבנית על הפרגיות.



## חזה עוף בפטריות בנוסח אסיאתי- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



8 מנות

4 פרפרי חזה עוף, מחולקים ל-8,

דפוקים לא מדי דק

1-2 סלסלת פטריות שמפיניון

לרוטב:

1/3 כוס טריאקי

1/3 כוס צ'ילי מתוק

2 כפות קטשופ

2 כפות סוכר חום או סילאן [לפי הטעם..]

1 כף חרדל

1/2 כפית פפריקה

1/3 כוס שמן

1 כפית טימין יבש

1 כפית רוזמרין יבש

מעט מלח

מעט פלפל שחור

חוצים את הפטריות לחצי. אם הן גדולות ממש חוצים לרבעים.

מערבבים את רכיבי הרוטב בקערה.

טועמים ומתקנים תיבול- עוד סוכר או סילאן לפי הטעם וכו'. טעמו של הרוטב

צריך להיות מתקתק עדין.

טובלים את חתיכות חזה העוף ברוטב מ-2 צדדים ומניחים בתבנית מרופדת בניר

אפיה בשכבה אחת. מערבבים את הפטריות עם יתרת הרוטב ושופכים במפוזר

על חתיכות חזה העוף

אופים ב 180 מעלות, מגולה כ-15 דקות עד שהחזה עוף מוכן.

טיפ: הרוטב מתאים גם לכרעי עוף. יש להכפיל את הכמות. מומלץ להוסיף

אגנס משימורים בהכנת כרעי עוף עם הרוטב ו-2 כפות ממיץ השימורים

לרוטב



## שניצל עוף ממולא בפסטרמה- מעולה בהקפאה במקרר שלושה ימים



8 מנות שניצל  
16 פרוסות פסטרמה הודו  
4 ביצים  
1.5 כוסות קמח  
1 חבילה גדולה של ביסלי בטעם גריל  
שמן לטיגון

דופקים את השניצלים דק ממש, עובי של כ-2 מ"מ.  
חותכים את פרוסות הפסטרמה למלבנים [מסירים את הקצוות העגולים]

מניחים 2 מלבני פסטרמה בקצה של שניצל דפוק דק, באופן שיכסה חצי מהשניצל. מקפלים מעליו את החצי השני של השניצל.  
מכינים כך את כל השניצלים.  
טוחנים את הביסלי גריל לפירורים דקים

מכינים 3 צלחות:

1. קמח
2. ביצים טרופות
3. ביסלי גריל טחון

טובלים כל "סנדוויץ" שניצל ופסטרמה בקמח, לאחר מכן בביצים ולבסוף בביסלי הטחון.  
מטגנים כדקה וחצי מכל צד להשחמה נאה.





## שניצל עוף ממולא מגולגל עם פסטרמה ברוטב חרדל ודבש-

מעולה בהקפאה במקרר שלושה ימים

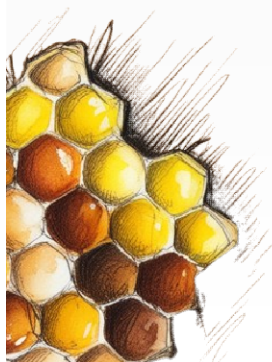


10 מנות שניצל  
20 פרוסות פסטרמה הודו  
קטשופ למריחה על השניצל

לרוטב:  
2 כפות מיונז  
1/2 כוס שמן  
1 כף קטשופ  
1 כוס פטרוזיליה קצוצה  
4 שיני שום  
1/2 כוס דבש  
2 כפות חרדל  
1 כף רוטב צ'ילי מתוק  
מלח  
פלל שחור

דופקים את השניצלים דק ממש, עובי של כ-2 מ"מ.  
מורחים מעט קטשופ על כל מנת שניצל.  
מניחים 2 פרוסות פסטרמה חופפים במעט מעל השניצל באופן שיכסה את כל  
אורך השניצל. מגלגלים במהודק ומניחים בתבנית.  
מכינים כך את כל השניצלים. מניחים בצפיפות בתבנית.

מכינים רוטב:  
טוחנים את כל רכיבי הרוטב לרוטב אחיד ויוצקים מעל לגלילי השניצל.  
אופים ב 180 מעלות מכוסה 25 דקות.  
מוציאים את הכיסוי. מעלים את הטמפרטורה ל 200 מעלות ואופים עוד 5 דקות



# עיקריות דגים

מאפה בצק עלים וטונה



סלמון כבוש



פשטידת סלמון טחון



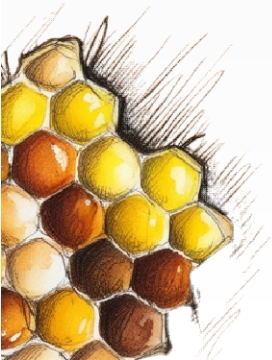
סלמונבורגר



שניצל סלמון טחון



קציצות דג טחון ברוטב אדום חמוץ-מתוק



# מאפה בצק עלים וטונה- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



1/3 חבילה בצק עלים  
2 קופסאות טונה בשמן, מסוננות מהשמן  
1 בצל סגול קצוץ דק  
1 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות  
3/4 כוס פטרוזיליה קצוצה דק  
מעט מלח  
פלפל שחור  
1 כפית פפריקה מתוקה  
1/2 כפית כמון  
1/2 כפית אבקת שום  
2 כפות מיונז

לציפוי:

ביצה טרופה

שומשום שחור ולבן

מפוררים היטב את הטונה ומערבבים בקערה עם יתר הרכיבים לתערובת אחידה שלא מתפוררת.

מניחים את המלית כתלולית במרכז מלבן בצק העלים. תלולית ברוחב של כ-3 ס"מ וגובה זהה בערך. משאירים שוליים בצדדים הצרים

סוגרים את הצדדים הצרים על המלית ולאחר מכן את צדדי הרוחב מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה כשקו החיבור לאורך כלפי מטה

בסכין חדה חורצים חריצים לא עמוקים בגליל. מברישים בביצה טרופה ומפזרים שומשום

אופים ב 180 מעלות כ-35 דקות להשחמה נאה



# סלמון כבוש- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



סלמון  
בסגנון כבוש  
תודה לאמא שלי על המתכון,

מכינים יומיים מראש ומשהים במקרר. טעים קר.

6 מנות פילה סלמון  
מלח ופלפל שחור  
1 בצל אדום קטן  
3 כפות שמן זית  
1/4 כוס חומץ  
מלח גס

פלפל שחור או פלפל לבן [בעדיפות לפלפל מטחנה, טחון טרי], בנוסף לנ"ל  
1/2 כוס שמיר קצוץ טרי + שמיר להגשה

מחממים תנור ל-100 מעלות [כן, זו לא טעות]  
ממליחים ומפלפלים את מנות הפילה ומניחים בתבנית.  
אופים ללא כיסוי כ-30-40 דקות. מכסים בניר כסף וממשיכים לאפות עד שהדג עשוי במידה  
שאתם אוהבים

מפזרים בצל סגול בטבעות דקות ממש על מנות הדג האפויות.

מכינים רוטב:  
מערבבים שמן זית, חומץ, מלח ופלפל  
יוצקים מעל למנות הסלמון מכסים בניר אפיה ומעליו נייר כסף  
משהים במקרר כ-2 ימים לספיגת הטעמים.

מגישים קר.  
מניחים מנת דג בצלחת  
מפזרים מעט שמיר טרי קצוץ וטבעות בצל סגול מהתבנית. יוצקים מעט מהרוטב.



## פשטידת סלמון טחון- מעולה בהקפאה. במקרר שלושה ימים



תבנית קטנה מ 4A  
או 2 אינגליש ארוכות

1 קילו סלמון טחון

2 בצלים גדולים קצוצים דק דק  
[או טחונים יחד עם הסלמון במטחנה  
כולל הנוזלים שהם מגירים]

5 ביצים

2 כפות שטוחות מלח

מעט פלפל שחור

1.5 כפות גדושות כמון

2 כפות פפריקה מתוקה

1/2 כוס קטשופ

1 כף חרדל

1.5 כפות שום גבישי

1-1.5 כוסות כוסברה או פטרוזיליה קצוצים דק

1 כוס פירורי לחם מוזהבים צד

לציפוי:

ביצה טרופה

שומשום

מערבבים את כל הרכיבים בקערה לתערובת אחידה ולא נוקשית.

לפשטידה- מעבירים מהתערובות לתבנית אינגליש מרופדת בניר אפיה.  
מורחים ביצה טרופה

מפזרים שומשום ואופים ב 180 מעלות כ-30 דקות.



## סלמוןבורגר- מעולה בהקפאה.

במקרר שלושה ימים



1 קילו סלמון טחון  
[יש לקנות טחון במקפיאים בסופר,  
לחילופין אפשר לטחון לבד במטחנה ביתית.  
לפעמים אפשר למצוא בסופרים קצוות של סלמון  
שהם חתיכות שהצורה שלהם לא יפה ולא אחידה  
אבל לטחינה זה מעולה וזול יותר]

2 בצלים גדולים קצוצים דק דק  
[או טחונים יחד עם הסלמון במטחנה כולל הנוזלים שהם מגירים]

5 ביצים

2 כפות שטוחות מלח

מעט פלפל שחור

1.5 כפות גדושות כמון

2 כפות פפריקה מתוקה

1/2 כוס קטשופ

1 כף חרדל

1.5 כפות שום גבישי

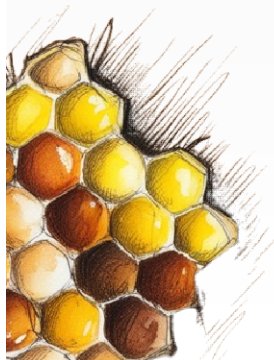
1-1.5 כוסות כוסברה או פטרוזיליה קצוצים דק

1 ו- 1/3 כוסות פירורי לחם מוזהבים

מערבבים בקערה גדולה את כל הרכיבים לתערובת אחידה ולא נוקשית.

מחממים שמן במחבת פסים-

יוצרים מהתערובת קציצות בצורה של בורגר שטוח בעובי של כ 1 ס"מ. לקבלת  
ורה אחידה, אפשר להיעזר בקורצן עגול ממתכת. טובלים את קצה הקורצן בשמן.  
ממלאים בתערובת לגובה של כסנטימטר, מהדקים בעזרת האצבעות, שולפים את  
הקורצן ומעבירים את הבורגר בעזרת תרוד למחבת. מטגנים כ-2-1.5 דקות מעל  
צד על אש לא גבוהה מדי שלא ישרף.



## שניצל סלמון טחון- מעולה בהקפאה. במקרר שלושה ימים



רכיבים זהים למתכון סלמונבורגר

מערבבים בקערה גדולה  
את כל הרכיבים לתערובת אחידה ולא  
נוקשית.

שמים בצלחת פירורי לחם מוזהבים.  
יוצרים מהתערובת קציצה שטוחה דקה  
בצורה של שניצל סויה. טובלים בפירורי לחם מ-2 הצדדים.

מחממים שמן במחבת.  
בזהירות מעבירים שניצלים לטיגון של כ 2-1.5 דקות מכל צד





## קציצות דג טחון ברוטב אדום חמוץ מתוק- מעולה בהקפאה. במקרר שלושה ימים



850 גרם דג טחון [סלמון, בקלה, מוסר, נילוס [פחות מומלץ]

2 ביצים

חופן כוסברה קצוצה

1.5 כפיות מלח

4 שיני שום כתושות

1 כפית כורכום

1 כפית כמון

1 כפית פפריקה

1/3 כפית צ'ילי גרוס

מעט פלפל שחור

מערבבים את כל הרכיבים בקערה גדולה עד לקבלת עיסה אחידה. מערבבים היטב במשך כמה דקות כדי לפתוח את החלבון שידיבק הכל. העיסה תהיה קצת דביקה וזה בסדר. מעבירים למקרר ומכינים רוטב

2 עגבניות גדולות בשלות

1 ראש שום מפורק לשיניים

4 כפות שמן

1 פלפל אדום חתוך לרצועות דקות

2 כפות רסק עגבניות

1 לימון קטן פרוס לפרוסות דקיקות ממש

1 כפית פפריקה

1 כפית כמון

1 כפית כורכום

1 פלפלון ירוק חריף פרוס לטבעות

3 כפות שטוחות סוכר חום

1 קופסא של שימורי חומס [ארבעס]

חופן כוסברה קצוצה

1/3 כפית צ'ילי גרוס

2 כוסות מים

בסיר רחב מחממים את השמן ומטגנים שום, פלפלים ועגבניות במשך כ-3 דקות. מערבבים תוך כדי הטיגון. מוסיפים את יתר הרכיבים למעט המים ומערבבים היטב. מכסים את הסיר ומבשלים כ-5 דקות. מוסיפים מים ומבשלים עוד 2 דקות. מערבבים היטב

מוציאים את עיסת הקציצות מהמקרר. בידיים לחות מכינים קציצות קטנות ומניחים בתוך הרוטב. בשכבה אחת. אפשר בצפיפות.. מבשלים 3 דקות והופכים את הקציצות בעדינות. מכסים את הסיר ומבשלים עוד 13-15 דקות.

מגישים על תלולית אורז, פירה וכיוצ"ב עם הרוטב

אפשר לערבב את הרוטב עם פסטה מבושלת או ספגטי.



# תוספות

טבעות תפוח אדמה במילוי עוף טחון



אצבעות תפוח אדמה פריכים בתנור



כדורי פולנטה מטוגנים בפירורי לחם



פשטידות בטטות אישיות



אורז חגיגי עם תוספות



תפוחי אדמה שבורים פריכים במיוחד



פשטידת ברוקולי ושיבול שועל



כדורי בצל



גלילות סושי



כדורי אורז בציפוי פריך, במילוי בשר טחון



תפוחי אדמה צלויים בתנור



אורז בסמטי ופתיתים בתנור



## טבעות תפוח אדמה במילוי עוף טחון- מקרר



כ-20 יחידות

6-7 תפוחי אדמה גדולים

1/2 קילו עוף טחון.  
אפשר בשר בקר, אפשר הודו ואפשר תערובת.

24 ביצים

1/3 כוס פירורי לחם מוזהבים

1/2 כוס פטרוזיליה או כוסברה קצוצים

1 כף אבקת מרק בצל

1 כף תבלין ללחם שום של חברת טעם וריח. לחילופין- 4 שיני שום כתושות ומעט פלפל שחור

1 כף פפריקה מתוקה

1 כפית כמון

לציפוי:

1.5 כוסות קמח

4 ביצים טרופות

2 כוסות פירורי לחם, בעדיפות למוזהבים

מערבבים את כל הרכיבים בקערה גדולה. מערבבי היטב עד שאן גושים כלל. אם התערבות עדיין מדי רטובה- מוסיפים עוד קצת פירורי לחם.  
משהים את התערבות למשך כ-10 דקות על השיש.

בינתיים מכינים את תפוחי האדמה.

קולפים ופורסים לפרוסות בעובי של כ-1.5 ס"מ. בעזרת קורצן עגול ממתכת מוציאים עיגל ממרכז כל פרוסה.

מניחים על צלחת בשכבה אחידה ומכניסים למיקרוגל לריכוך של כ-85%.

ממלאים בכל חור מעיסת העוף הטחון.

טובלים בקמח ולאחר מכן בביצים. בסוף בפירורי הלחם.

מסגנים בשמן נמוך כ-2 דקות מכל צד.



## אצבעות תפוח אדמה פריכים בתנור



6 מנות

4 תפוחי אדמה גדולים

שמן בכמות נדיבה

מלח

פלפל שחור

פורסים תפוז"א לאצבעות עבות.

מגלגלים בשמן. כך שהאצבעות מכוסות מעטפת של שמן

מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה בשכבה אחת.

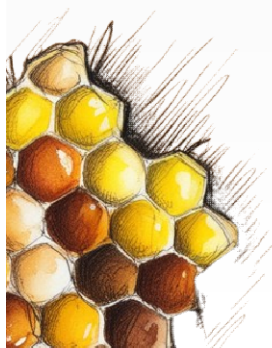
מפזרים מלח, די בנדיבות. מפזרים פלפל שחור.

לא נבהלים מהשמן שנאגר בתבנית...

צולים ב 200 מעלות כ-20 דקות עד שתפוחי האדמה משחימים ממש בקצוות ובחלקם העליון והם רכים.

מתקבלים תפוחי אדמה פריכים ממש מבחוץ ורכים רכים בפנים.

אפשר להכין בתרסיס שמן. אבל צריך לרסס בנדיבות.



# כדורי פולנטה מטוגנים בפירורי לחם- מעולה בהקפאה

במקרר ארבעה ימים



הכנתם פולנטה ונשאתם עם שארית?

תכינו את הכדורים האלו.

לא תתחרטו

והאמת- שווה להכין פולנטה במיוחד לכדורים אלו.

פולנטה- לפי ההוראות שבמתכון הפולנטה.

פירורי לחם מוזהבים

שמן לטיגון עמוק

שמים בקערה פירורי לחם מוזהבים.

בידיים לחות יוצרים כדורים מהפולנטה.

אם הפולנטה סמיכה מדי ואי אפשר לכדרר

אותה, מוסיפים מעט מים ומערבבים היטב.

טובלים את הכדורים בפירורי לחם לציפוי מושלם.

מטגנים בשמן עמוק להשחמה נאה.



# פשטידות בטטות אישיות- מעולה בהקפאה

במקרר ארבעה ימים



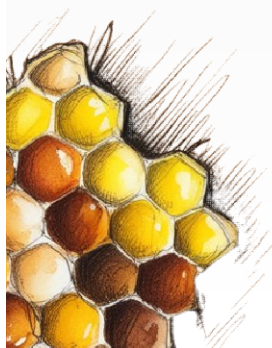
2 בטטות גדולות חתוכות לקוביות  
1 בצל גדול קצוץ  
מעט שמן  
מלח  
פלפל שחור  
3 שיני שום כתושות  
4 ביצים  
3/4 כוס בצל ירוק טבעות או עירית קצוצה  
1/2 כוס קמח  
1/2 כפית אבקת אפיה

לזריה על המאפה-  
קצח  
בצל ירוק טבעות או עירית קצוצה

הכנה:  
מטגנים את הבצל במעט שמן להשחמה.  
שמים את קוביות הבטטה בתבנית ומערבבים עם מעט שמן. צולים בחום גבוה להשחמה נאה וריכוך.

מעבירים את הבטטות והבצל המטוגן לקערה.  
מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים היטב. תוך כדי הבטטות ימעכו מעט וזה בסדר גמור.

מעבירים לתבניות אישיות [גודל לבחירתכם]  
זורים קצח ובצל ירוק או עירית  
אופים ב 180 מעלות כ-25 דקות להשחמה נאה



## אורז חגיגי עם תוספות- מקרר

את האורז ללא התוספות אפשר להקפיא ולהעביר לחימום ישירות מההקפאה



2 כוסות אורז פרסי או בסמטי

3 כפות שמן

4 כוסות מים

1 כפית מלח- או יותר לפי נטעם

1/2 כוס גרעיני דלעת קלופים

1 כוס חמוציות ללא סוכר

1 כוס גפרורי שקד מולבן

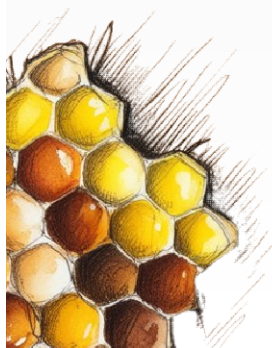
2 כפות סוכר חום

שוטפים את האורז ומניחים לייבוש.

מחממים שמן בסיר. מטגנים את האורז כדקה תוך כדי בחישה. מוסיפים מלח ומים ומביאים לרתיחה מכסים את הסיר ומבשלים כ-20 דקות על אש נמוכה עד שנראים חורים בין גרגרי האורז והמין ברובם נספגו באורז. מכבים את האש ומשאירים את הסיר מכוסה לעוד כ-7-8 דקות.

שמים חמוציות, גרעיני דלעת קלופים, גפרורי שקד מולבן וסוכר חום במחבת טפלון. מקפצים על אש נמוכה במשך כ-2 דקות להשחמה קלה.

בהגשה, מפזרים מהפיצוחים והחמוציות על האורז.





## תפוחי אדמה שבורים קריספיים במיוחד- מקרר



6 תפו"א בינוניים, עם קליפה, שטופים

שמן זית [בנדיבות]

מלח

פלפל

שום כתוש

מעט צ'ילי גרוס

פטרזיליה קצוצה

מבשלים את תפוחי האדמה השטופים עם הקליפה בשלמותם במים עם מלח עד לריכוך כמעט מלא.

מסננים, שוטפים וממתינים שיתייבשו.

שמים בתבנית

מועכים רק למעלה בממערך פירה באופן שתפוחי הרדמה "יתפוצצו" וחלק מהפנים שלהם יתגלה.

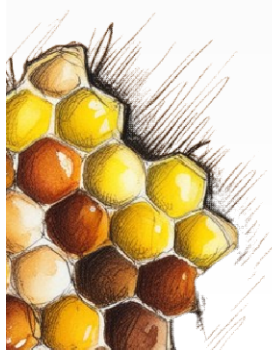
מזלפים שמן זית בנדיבות

מפזרים מלח, פלפל שחור, צ'ילי גרוס, שום כתוש ופטרזיליה קצוצה

צולים ב 200 מעלות כחצי שעה עד שתפוחי האדמה שחומים ממש

החלק התחתון יהיה קריספי במיוחד. גם החלק העליון והפנים רך ונימוח

בהגשה מזלפים מעט מן זית ומפזרים פטרזיליה קצוצה טריה



# פשטידת ברוקולי ושיבולת שועל-מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים

## תבנית קטנה מבינונית

לבסיס:

2 ביצים

2 כוסות שיבולת שועל טחונה או קמח שיבולת שועל

3/4 כוס שמן

1/2 כפית מלח

3/4 כוס קמח חיטה מלא או קמח כוסמין מלא

1 כפית אבקת אפיה

לתערובת הפשטידה:

600 גרם ברוקולי קפוא, מופשר וחתוך לחתיכות לא גדולות

1 בצל גדול קצוץ דק

1/2 כוס פיסטוק טחון גס [אפשר לוותר, אבל חבל]

1 כוס קמח חיטה מלא או קמח כוסמין מלא

1/2 כוס שיבולת שועל טחונה או קמח שיבולת שועל

1 כפית אבקת אפיה

1 כפית מלח

1 כף אבקת מרק בצל ללא מונסודיום [אפשר לוותר]

5 ביצים

1 כף פפריקה מתוקה

מעט פלפל שחור

מכינים בסיס: מערבבים בקערה, בעזרת כף את רכיבי הבסיס עד שמתקבלת תערובת שאפשר לשטוח בתבנית. משטחים בשכבה דקה ואחידה ככל האפשר בתבנית קטנה מהגודל הבינוני. מהדקים בעזרת הידיים.

מכינים את תערובת הפשטידה:

מערבבים בקערה את רכיבי הפשטידה ויוצקים מעל לבצק. משטחים בעזרת כף לשכבה אחידה.

אופים ב 180 מעלות 50 דקות.

טיפים:

-לא אוהבים ברוקולי? אפשר להמיר לכרובית, בטטה, כרוב, קישואים וכל תערובת ירקות אחרת במשקל זהה. בטטה יש לאדות מעט לריכוך לפני הכנת הפשטידה.

-אפשר להכין כפשטידות אישיות. משך האפיה יתקצר בהתאם לגודל התבניות.

-לגירסא חלבית- מוסיפים גביע של 250 גרם קוטג' ו 1 כוס גבינה לבנה ועוד ביצה אחת נוספת. אפשר לפזר מעל לפשטידה מעט פתיתי גבינה צהובה 5 דקות לפני סוף האפיה.



## כדורי בצל במולטיקייק [או בקוקטים אישיים קטנים] – מעולה בהקפאה



כ-35 כדורים

3 בצל גדול קצוץ דק ממש

3/4 כוס עירית קצוצה דק

4 ביצים

3 כוסות קמח

1/2 כוס שמן

1 אבקת אפיה

מלח

פלפל שחור

1 כף גדושה אבק מרק בצל

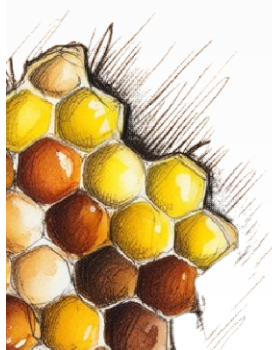
1 כפית אבקת שום

מערבבים הכל יחד. מרססים שמן בפלטה של כדורים. בעזרת כף ממלאים בכל שקע בפלטה התחתונה עד לגובה השוליים + עוד גובה של קצת פחות מס"מ אחד. סוגרים את המכשיר ל--3 דקות. הכדורים מוכנים כאשר הם זהובים ממש.

מגישים עם גבינה לבנה, קוטג' או כל רוטב שרוצים. ואפשר כמובן בלי רוטב, נשנוש.

טיפ:

אפשר להכין בקוקטים קטנים של מאפינס. ממלאים לגובה 2/3. אופים ב 180 מעלות כ-20 דקות. אפר גם בתבנית עוגלה לפשטידה. אופים כ-45-50 דקות



## גלילי סושי- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



- 5 מנות פילה סלמון
- 1.5-2 כוסות אורז עגול לסושי מבושל במי מלח
- 1 גזר- מקלות דקיקים
- 1 קישוא- מקלות דקיקים
- 1 כוס כרוב קצוץ דק
- 1 בצל קצוץ
- 1 כוס קמח
- 3 ביצים
- 2 כפות רוטב טריאקי
- 1.5 כוסות פירורי לחם מוזהבים
- 2 כפות שומשום שחור
- שמן לטיגון

מאדים במעט שמן את הירקות לריכוך חלקי בלבד.

מכינים גלילים:

לוקחים רצועת ניילון נצמד. מניחים פרוסות דקות של סלמון- דקות ממש. אחד חופף מעט לשני ומסדרים למלבן בגודל של כ-30 ס"מ על 8 ס"מ.  
בקצה המלבן הארוך מסדרים תלולית אורז. ולצידו תלולית ירקות. מהדקים ביד.  
בעזרת הניילון נצמד מרימים את שולי המלבן ומגלגלים לגליל תוך כדי הידוק של הסלמון סביב המילוי.  
מהדקים היטב ומגלגלים את קצוות הניילון הנצמד במהודק כדי שהגליל יהיה הדוק

מקפאים להתקשות חלקית, על מנת להקל על הפריסה והציפוי.

מכינים כך גלילים לפי כמות הסלמון שיש.

כשהגליל קפוא חלקית פורסים לפרוסות בסכין חדה ומשוננת בזהירות.  
מניחים על מגש.

מחממים שמן בגובה של כ-2 ס"מ במחבת בעלת שוליים רחובות

מכינים 3 צלחות:

1. קמח
2. ביצים טרופות עם טריאקי וכיוצ"ב
3. פירורי לחם ושומשום שחור.

טובלים כל גליל בזהירות בקמח, ביצים ולבסוף בפירורי הלחם עם השומשום.  
מטגנים כ-1.5 דקות מכל צד להשחמה נאה.  
מגישים חם או קר בליווי רטבים.



# כדורי אורז בציפוי פריך, במילוי בשר טחון- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



5 כוסות אורז לבן מבושל- בעדיפות לאורז פרסי.

לתערובת הבשר:

500 גרם בשר בקר טחון [או עוף או הודו]

1 בצל גדול קצוץ דק

1 כף שמן

1/2 כפית מלח

מעט פלפל שחור

1 כפית פפריקה

1/2 כפית כורכום

1/2 כפית כמון

1 כפית אבקת שום

1 ביצה

לציפוי:

3 קערות. אחת עם קמח, שניה עם ביצה ושלישית עם פירורי לחם מוזהבים

שמן לטיגון עמוק

מטגנים בצל בשמן להשחמה קלה.

שמים בקערה את כל רכיבי תערובת הבשר, כולל הבצל המטוגן עם שמן הטיגון. מערבבים היטב לתערובת אחידה. מעבירים למקרר לחצי שעה.

מכינים כדורים:

יוצרים כדורים מתערובת הבשר הטחון. כדורים קטנים בקוטר של כ-2 ס"מ. לוקחים ככף וחצי אורז מבושל ומשטחים בידיים מעט לחות על שקית אוכל. מניחים כדור בשר במרכז האורז ומקפלים את שולי השקית לסגירה של האורז סביב הבשר. מהדקים למעלה את השקית בסיבוב. משחררים ומהדקים את הכדור המצופה באורז כמו קובבה. כך מצפים את כל כדורי הבשר באורז. הכדורים צריכים להיות מהודקים והמגע של האורז- יבש למדי.

מצפים: טובלים את הכדורים בקערת קמח לכיסוי בשכבה דקה של קמח, לאחר מכן טובלים בזהירות בביצה ומסיימים בפירורי לחם מוזהבים. כך מצפים את כל הכדורים. מחממים שמן לטיגון עמוק בסיר בגודל מתאים. כאשר השמן חם מכניסים לתוכו כ-5 כדורים בכל פעם ומטגנים על אש בינונית כ-4-5 דקות להשחמה נאה ממש.

בהגשה מניחים כדור על מצע חסה או עלי בייבי. יוצקים מעט רוטב פטריות. אפשר לנעוץ קיסם דקורטיבי



## תפוחי אדמה צלויים בתנור- מקרר



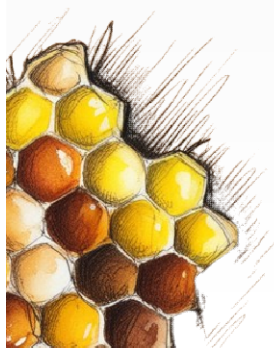
אין כאן כמויות מדויקות

תפו"א- כמה שרוצים. חותכים לקוביות גדולות  
שמן, או תרסיס שמן  
מלח הימאליה במטחנה [אפשר מלח רגיל או מלח גס]  
כמון  
כורכום  
פלפל שחור  
פפריקה

מבשלים את תפוחי האדמה בסיר עם מים לריכוך חלקי בלבד.  
מסננים מהמים ומעבירים לתבנית מרופדת בניר אפיה.  
מרססים שמן  
מתבלים

תופסים בשולי ניר האפיה ומניעים מצד לצד עד שהתפו"א מכוסים בתבלינים  
אופים ב 200 מעלות, מכוסה, כ- 40 דקות לריכוך.  
מסירים את ניר הכסף  
מעלים את הטמפרטורה לגבוהה ביותר.  
צולים עד להשחמה נאה ממש

מרססים שוב בתרסיס שמן.  
צולים עוד כמה דקות



## אורז בסמטי ופתיתים בתנור - מקרר

מעולה בהקפאה - יש להעביר ישירות מההקפאה לחימום בלי הפשרה.



1 כוס אורז בסמטי

1 כוס פתיתים

1/3 כוס שמן

1 כף מלח

1 כף כורכום

1 כף שום גבישי

1 כף פפריקה

1 כף כמון

1.5 כפות כוסברה יבשה

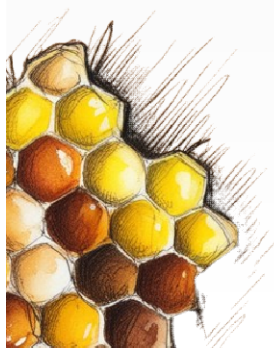
פלפל שחור

4.5 כוסות מים רותחים

בתבנית עמוקה, עדיף תבנית רוסטר, שמים את האורז והתבלינים. מערבבים היטב ויוצקים מלמעלה את המים הרותחים. מערבבים.

מכסי בניר כסף ואופים ב 180 מעלות 15 דקות. בודקים שהמים נספגו באורז והפתיתים ושהם מוכנים.

מכבים את התנור ומשהים את התבנית בתנור לעוד 5 דקות.





# עוגות

- [ריבועי דאבל שוקולד ופקאן](#) 🍪
- [עוגת שכבות קצף עם חלבה](#) 🍪
- [קולוניאל אינקיפרס](#) 🍪
- [עוגת באונטי - שוקולד וקוקוס](#) 🍪
- [עוגת שכבות קוואקר ולוטוס](#) 🍪
- [עוגת שכבות קרם וניל, קרם חמאת בוטנים וגנאש](#) 🍪
- [עוגת שכבות פריך, בראוניס ובחוושה וניל](#) 🍪
- [עוגת מספרים מעוגה בחוושה](#) 🍪
- [עוגת מוקה, אגוזי מלך ופיסטוק](#) 🍪
- [עוגת שוקולד וטחינה/חמאת בוטנים](#) 🍪
- [עוגת שכבות עם קצף אפוי בנגיעות נוגט](#) 🍪
- [בחוושה שיכולת שועל עם נגיעות קפה וקינמון](#) 🍪
- [עוגת שיש, קפה ושוקולד](#) 🍪
- [חיתוכיות שוקולד צ'יפס, קוואקר וחמאת בוטנים](#) 🍪
- [קוביות פיסטוק ושוקולד לבן](#) 🍪
- [עוגת שוקולד וחמאת בוטנים על בסיס פריך](#) 🍪
- [עוגת מיץ בחוושה אוורירית ורכה](#) 🍪
- [מאפינס קפה מעודנים](#) 🍪
- [עוגת שוקולד כמו בראוניס עם קרוקנט לוז ושטרויזל](#) 🍪
- [עוגת וניל עם קרם בייגלה מלוח](#) 🍪



## ריבועי דאבל שוקולד ופקאן- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ חמישה ימים



מתכון לתבנית חד פעמית ענקית

5 ביצים

1 כוס סוכר חום עדיף דחוס

1.5 כוסות סוכר לבן

1/2 כוס סירופ בטעם מייפל

1 כוס שמן

5.5 כוסות קמח

200 גרם שוקולד מריר קצוץ גס

200 גרם פקאן קצוץ

1 כוס שוקולד צ'יפס לבן

1 כף סודה לשתיה

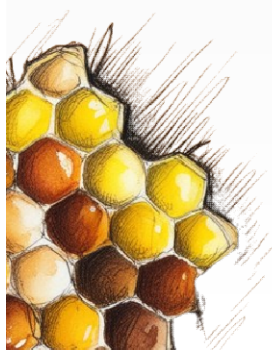
1/2 כפית מלח

מערבבים את כל הרכיבים במיקסר או בקערה ביד.

משטחים בתבנית חד פעמית ענקית מרופדת בניר אפיה.

אופים ב 180 מעלות בערך 30-35 דקות. או עד שהעוגה יציבה אבל לא קשה.

פורסים לאחר צינון



## עוגת שכבות קצף עם חלבה- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ שלושה ימים



תבנית חד פעמית ענקית

לשכבה הכהה:

6 חלבונים

3/4 כוס קקאו

1.5 כוסות סוכר

3/4 כוס שמן

1 אבקת אפיה

2 כוסות קמח

1/3 כוס מים

100 גרם חלבה מפוררת

לשכבת הקצף:

6 חלבונים

2 כוסות סוכר חום

1 פודינג וניל

2 כפות קפה מומס ב-2 כפות מים

3/4 כוס קמח

מערבבים במיקסר את רכיבי השכבה הכהה לתערובת אחידה משטחים בתבנית חד פעמית ענקית מרופדת בניר אפיה. זו תהיה שכבה דקה והיא תעלה באפיה. אבל לא תהיה מאוד גבוהה וזה בסדר

מפזרים 100 גרם חלבה מגורדת מפוררת ומהדקים מעט

מקציפים חלבונים בקערה נקיה לקצף קל ומוסיפים סוכר חום בהדרגה ומקציפים לקצף נוקשה. מוסיפים את יתר הרכיבים ומורחים מעל לשכבה הכהה והחלבה

אופים ב 180 מעלות כ-35 דקות להשחמה נאה ועד שהקצף יציב. נוגעים בו והוא קופץ חזרה



# קולוניאל אינקיפרס- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ שלושה ימים



תבנית חד פעמית ענקית

לבסיס:

200 גרם נטורינה בטמפרטורת חדר, חתוכה לקוביות

3.5 כוסות קמח

1 ביצה

1 כף מים קרים

100 גרם אבקת סוכר

לסירופ שוקולד:

1 כוס מים

150 גרם שוקולד מריר

1 ו 1/3 כוסות סוכר

75 גרם נטורינה - כאן אפשר להמיר ל 1/3 כוס שמן

2 סוכר וניל

לעוגה הלבנה:

3 כוסות קמח

1.5 שקיות אבקת אפיה

1 כפית מלח

3/4 כוס שמן

2 כוסות סוכר

3 ביצים

1 ו 1/4 כוסות חלב שקדים או חלב סויה או מים [באין ברירה]

1 כוס ריצ' גולמי

3 שקיות סוכר וניל

לפיזור מלמעלה:

150 גרם פקאן טבעי שבור לחתיכות לא גדולות, או אגוזי מלך שבורים



## קולוניאל אינקיפרס- המשך

מעבדים את רכיבי הבסיס במעבד מזון לפירורים. מוציאים ממעבד המזון ומעבדים עוד על שטח מקומח עד שמתקבל בצק רך רק ונעים. אם הבצק דביק מדי מוסיפים מעט קמח לפי הצורך. אבל אל תגזימו. חשוב שהבצק ישר רך ואם הוא רק מעט דביק, זה בסדר. עוטפים את כדור הבצק בניילון נצמד ושולחים לקירור של כשלושת רבעי שעה במקרר.

לאחר שלושת רבעי שעה, מוציאים את הבצק מהמקרר ומשטחים בעזרת ידיים מקומחות קלות את הבצק בתבנית חד פעמית ענקית מרופדת בניר אפיה בשכבה אחידה ודקה. השכבה תהיה דקה. זה בסדר.

מכינים סירופ שוקולד:

שמים את כל רכיבי הסירופ, למעט הנטורונה [אם משתמשים בשמן מכניסים יחד עם כל הרכבים לסיר] בסיר קטן ומבשלים על אש נמוכה תוך כדי ערבוב עד להמסה מלאה של כל הרכיבים ולקבל סירופ שוקולד חלק. מסירים מהאש ומוסיפים נטורונה חתוכה לקוביות. מערבבים עד להמסה מלאה של הנטורונה. מניחים בצד.

מכינים את העוגה הלבנה:

מקציפים ביצים שלימות עם סוכר עד להמסה של הסוכר. מוסיפים שמן. מוסיפים את יתר הרכיבים, נוזלים וריצ' לסירוגין עם מלח, קמח, סוכר וניל ואבקת אפיה. מערבבים רק עד שמתקבלת תערובת אחידה לא מאוד דלילה. נוזלית, אבל לא ממש דלילה.

מכאן חשוב לעבוד בתבנית שכבר תהיה מונחת על תבנית התנור או רשת האפיה כדי שיהיה קל להכניס תנור מבלי לטלטל את העוגה יותר מדי.

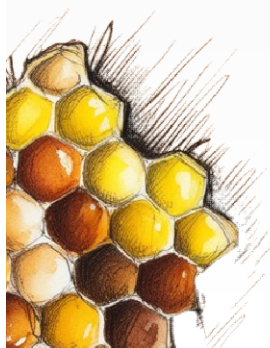
יוצקים את בלילת העוגה הלבנה מעל לבצק שבתבנית.

בזהירות, בעזרת מצקת, יוצקים את סירופ השוקולד שהתקרר מעט בינתיים מעל לשכבת העוגה. לא מערבבים את השכבות. חלק מהסירופ ישקע תוך כדי האפיה בעוגה ויעניק לו א המרקם הרצוי.

מפזרים שברי פקאן [או אגוזי מלך] מעל לסירופ

אופים ב 180 מעלות כ-45 דקות.

פורסים רק לאחר קירור מוחלט ועדיף הקפאה חלקית.



## עוגת באונטי- שוקולד וקוקוס- מעולה בהקפאה

במקרר שבוע



אסנת 0533142607

### תבנית 4A

לשכבת השוקולד:

6 חלבונים

1 כוס סוכר

$\frac{1}{2}$  כוס קקאו

$\frac{1}{2}$  כוס שמן

1 כפית אבקת אפיה

1.5 כוסות קמח

$\frac{1}{4}$  כוס ריצ'

לשכבת הקוקוס:

6 חלבונים

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר

$\frac{1}{2}$  כוס ריצ'

3 כפות קמח

2 כפות פודינג וניל

4 כוסות קוקוס

לציפוי:

200 גרם שוקולד מריר

$\frac{2}{3}$  כוס ריצ'

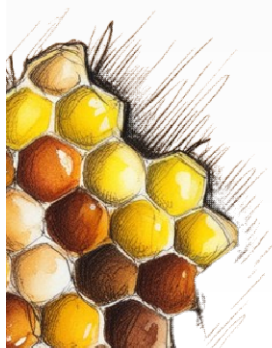
מערבבים בקערה את רכיבי שכבת השוקולד ומשטחים בתבנית מרופדת בניר אפיה.

מקציפים חלבונים במיקסר לקצף קל. מוסיפים סוכר בהדרגה עד שמתקבל קצף נוקשה. מוסיפים את יתר רכיבי שכבת הקוקוס. מערבבים בעדינות. משטחים מעל שכבת השוקולד.

אופים ב 180 מעלות כ-25-30 דקות להתייצבות שכבת הקוקוס והשחמה קלה.

מקררים ומכינים ציפוי. ממיסים ריצ' עם שוקולד לגנאש חלק ויוצקים על שכבת הקוקוס. מורחים על פני כל העוגה.

מעבירים להקפאה להתקשות. פורסים בסכין חדה ומשוננת, לחה מעט רק כשהעוגה קפואה למחצה.



## עוגת שכבות קוואקר ולוטוס- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ ארבעה ימים



### תבנית A4

לשכבת הבסיס:

1.5 כוסות קוואקר דק

1.5 כוסות קמח

1 ביצה

$\frac{3}{4}$  כוס שמן

1 כפית סודה לשתייה

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר חום

$\frac{1}{2}$  כוס סוכר לבן

כוס קרם לוטוס [או קרם עוגיות או כל קרם אחר שרוצים...] למריחה על הבסיס

לשכבה הבהירה:

3 ביצים

1 ורבע כוסות סוכר לבן

$\frac{1}{2}$  כוס שמן

2 כוסות קמח

1 כפית אבקת אפיה

$\frac{1}{2}$  כוס ריצ' גולמי +  $\frac{1}{4}$  כוס מים או  $\frac{1}{2}$  כוס מים

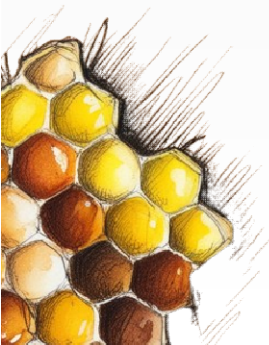
$\frac{3}{4}$  כוס שקד מולבן גרוס

אבקת סוכר לזריה על העוגה

מערבבים בקערה את רכיבי הבסיס. משטחים בידיים לחות בתבנית A4 מרופדת בניר אפיה מורחים בעדינות קרם לוטוס על שכבת הבסיס.

באותה קערה שבה השתמשנו לשכבת הבסיס [לאחר ניקוי קל של שאריות בעזרת מרית, אין צורך לשטוף], טורפים ביצים וסוכר בעזרת מטרפה ידנית במשך כדקה. מוסיפים שמן וטורפים עוד כחצי דקה. מוסיפים את יתר הרכיבים, למעט השקדים, וטורפים עד שמתקבלת תערובת אחידה ולא יותר. יוצקים מעל לקרם. מפזרים שקדים מולבנים גרוסים אופים ב 180 מעלות חצי שעה עד שהשכבה העליונה יציבה.

מצננים מעט ומפזרים אבקת זוכר פורסים בסכין חדה ומשוננת





## עוגת שכבות קרם וניל, קרם חמאת בוטנים וגנאש – מעולה בהקפאה



היא רק נראית מורכבת  
אבל היא הכי קלה שיש

לעוגת הבסיס:

4 ביצים M מופרדות

3/4 כוס סוכר

קמצוץ מלח

1/2 כוס קמח

1 כף גדושה פודינג וניל

לקרמים:

375 מ"ל ריצ'

1 כוס קרם וניל [או פטיסייר, מחנויות למוצרי אפיה, או בהכנה ביתית, העליתי בעבר מתכון]  
1.5 כוסות חמאת בוטנים קראנצ'ית- עם שברי בוטנים.

לגנאש:

125 מ"ל ריצ'

150 גרם שוקולד מריר

מתחילים בהכנת העוגה:

מקציפים חלבונים עם קמצוץ מלח. כשמתקבל קצף קל מוסיפים סוכר בהדרגה תוך כדי ערבול במהירות הגבוהה ביותר עד שמתקבל קצף בוהק ונוקשה.. מורידים את מהירות ההקצפה ומוסיפים את יתר הרכיבים, בערבול במהירות נמוכה ממש. שוטחים בתבנית חד פעמית ענקית מרופדת בניר אפיה מניחים בתבנית תנור ואופים ב 180 מעלות כ-15-18 דקות עד שהעוגה יבשה. מוציאים מהתנור ומקררים.

מכינים גנאש:

ממיסים יחד ריצ' ושוקולד תוך כדי ערבוב עד לקבלת קרם שוקולד חלק ומבריק. אפשר להמיס יחד במיקרו בפולסים של חצי דקה ולערבב ושוב חצי דקה ולערבב עד שמוכן. שמים בצד שיתקרר מעט [לא במקרר]

מכינים קרמים:

מקציפים ריצ' לקצפת יציבה.

מחלקים ל 1/3 ו 2/3

ל 1/3 מוסיפים קרם וניל

ל 2/3 מוסיפים חמאת בוטנים

מרכיבים את העוגה

חותכים את העוגה ל-3 חלקים שווים, לרוחב. מורחים מעט גנאש לא חם על שכבת עוגה אחת. מורחים שכבה ממש דקה. אפילו חצי שקופה זה בסדר, שלא יהיה מדי מתוק. מעל לגנאש מורחים מהקרם חמאת בוטנים שכבה של כחצי סנטימטר. מכסים בשכבת עוגה נוספת. שוב מורחים מעט גנאש והפעם מעל לגנאש מורחים מהקרם עם הוניל. שוב מניחים שכבת עוגה, אחרונה, מורחים גנאש ומורחים שוב מהקרם עם החמאת בוטנים את הגנאש הנותר משאירים בצד בינתיים

מקפאים את העוגה עד שהקרם העליון קפוא כמעט לחלוטין, כדי שיהיה אפשר לצקת מעליו את הגנאש שנותר בלי שיתערבב עם הקרם. אם הגנאש בינתיים כבר התקשה - מדי. מכניסים למיקרו להמסה של 20-30 שניות ולא יותר.. מערבבים היטב יוצקים מעל העוגה ומאפשרים זליגה של הגנאש לצדדים



# עוגת שכבות פריך, בראוניס ובחושה וניל- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ כשלושה ימים



תבנית חד פעמית ענקית.

לבסיס הפריך:

4.5 כוסות קמח

3/4 כוס שמן קוקוס או שמן רגיל

3 חלבונים

3/4 כוס סוכר

1/2 כוס מים, או יותר לפי הצורך שלא יהיה בצק מדי פירורי

מערבבים בקערה ומשטחים בשכבה דקה בתבנית חד פעמית ענקית מרופדת בניר אפיה.

לשכבת השוקולד:

4 ביצים

1.5 כוסות סוכר

3/4 כוס קקאו

1 כפית אבקת אפיה

1 כוס שמן

1.5 כוסות קמח

באותה קערה, אין צורך לשטוף, טורפים היטב את רכיבי שכבת השוקולד לבלילה אחידה וסמיכה מעט. יוצקים מעל לשכבת הבסיס.

מפזרים 1.5 כוסות שוקולד צ'יפס מעל לשכבת השוקולד.

שוטפים את הקערה. מייבשים.

לשכבת העוגה הבחושה:

3 חלבונים

3 ביצים

3 כפות פודינג וניל

1.5 כוסות סוכר

1 כוס שמן

1 ו 1/4 כוסות מים

1 כף אבקת קפה נמס

3 כוסות קמח

1 אבקת אפיה

טורפים את כל רכיבי הבחושה בקערה בעזרת טרפה, לבלילה אחידה.

יוצקים בעדינות ממש בעזרת מצקת את הבלילה מעל לשכבת השוקולד והשוקולד צ'יפס. משתדלים בעדינות כדי שלא יתערבב עם שכבת השוקולד. אם נראה שמעט מתערבב, זה בסדר...מעט.

אופים ב 180 מעלות כ-40-35 דקות עד שהשכבה העליונה יציבה.

פורסים לאחר קירור בסכין חדה ומשוננת.



## עוגת מספרים מעוגה בחושה- מעולה בהקפאה

במקרר יומיים-שלושה



2 תבניות חד פעמית ענקיות.

לעוגה:

6 ביצים

1.5 כוסות סוכר

1 כוס שמן

1 שקית אבקת אפיה

1 כוס חלב סויה/מים/מיץ תפוזים

3.5 כוסות קמח

לקרם:

500 מ"ל ריצ' או שמנת מתוקה לחלבי

1 פודינג וניל

בוו של עוגות בחושות, מקציפים ביצים שלימות במשך כ-5 דקות עם הסוכר. מורידים מהירות הקצפה ומוסיפים שמן בזילוף עדין. מוסיפים קמח וא.א. לסירוגין עם הנוזלים. מערבבים רק עד שהבליה אחידה.

מחלקים ל-2 ומשוחים כל חצי בתבנית מרופדת בניר אפיה. אפים ב 180 מעלות מקרים.

מכינים קרם: מקציפים את הריצ' או השמנת המתוקה לקצפת יציבה ומוסיפים פודינג וניל.

מרכיבים את העוגה:

בעזרת שבלונה חותכים מ-2 העוגות את הצורה הרצויה.

מניחים עוגה אחת על מגד ומזלפים קרם. מניחים בעדינות את העוגה השניה מעל לקרם ושוב מזלפים מהקרם.

מקשטים בשוקולדים שונים, עוגיות, פירות, או כל קישוט אחר שתבחרו.

נשארו שאריות מהעוגה? חבל לנשנש סתם. עוד יותר חבל לזרוק. בעמוד הבא מתכון ניצול שאריות.



## עוגת מוקה, אגוזי מלך ופיסטוק- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ- שלושה ימים



תבנית A4

לבסיס:

1 ביצה

1 אבקת אפיה

1 כוס סוכר חום

1 כוס אגוז מלך טחון דק

3/4 כוס פיסטוק טחון גס

1 כוס קמח

3/4 כוס שמן

[מעט מים, לפי הצורך ורק אם יש צורך]

לפיזור מעל הבסיס:

3/4 כוס שוקולד צ'יפס לבן

לשכבת שניה:

4 ביצים

1.5 כוסות סוכר

1 אבקת אפיה

1 כוס חלב סויה/מים

2 כפות אבקת קפה נמס/מוקה

3/4 כוס שמן

2 כוסות קמח

לפיזור מעל העוגה:

1/2 כוס פיסטוק טחון גס

שמים בקערה את רכיבי הבסיס. מערבבים בכף לתערובת אחידה. משטחים בשכבה אחידה בתבנית מרופדת בניר אפיה. אם התערובת פירורית, מוסיפים מעט מים. [אבל לא אמורה להיות פירורית בכלל]. מפזרים שוקולד צ'יפס ולוחצים קלות לתוך הבסיס.

שמים בקערה [אותה קערה, אין צורך בשטיפה], את רכיבי השכבה השניה. טורפים במטרפה עד לקבלת כלילה אחידה ללא גושים. יוצקים מעל לשוקולד צ'יפס. מפזרים פיסטוק

אופים ב 180 מעלות כ 40 דקות עד שהעוגה קפיצית למדע וקיסם שננעץ במרכז יוצר יבש. נזהרים שלא לייבש את העוגה יותר מדי.

פורסים רק לאחר התקררות.

שכבת הבסיס מרגישה רטובה מעט וכאילו לא מוכנה לפני שמתקררת בגלל השוקולד צ'יפס. לאחר קירור היא מתייצבת



## עוגת שוקולד וטחינה/חמאת בוטנים- מעולה בהקפאה



6 ביצים  
1 כוס סוכר דמררה  
1.5 כוסות סוכר לבן [אל תפחיתו, כבר הפחתתי!...]  
1 כוס שמן  
1.5 כוסות חמאת בוטנים או טחינה גולמית  
2 כפיות סודה לשתייה  
3/4 כוס קקאו  
4.5 כוסות קמח  
2 כוסות שוקולד צ'יפס [חום, לבן או שילוב של השתיים]

מערכבים את כל הרכיבים ביד בקערה גדולה.  
אם הבצק דביק מדי מוסיפים עוד מעט קמח.

משטחים בתבנית חד פעמית ענקית.  
אופים ב 180 מעלות 25-30 דקות. אל תאפו יותר כדי שהעוגה תישאר רכה.

הערה: בעוגה זו המדידה בכוסות קרטון לשתייה חמה בגודל הרגיל. 



## עוגת שכבות עם קצף אפוי בנגיעות נוגט- מעולה בהקפאה



תבנית A4

לבצק:

2.5 כוסות קמח

1 כוס שקדים טחונים [עדיף מולבנים]

5 חלבונים

1 אבקת אפיה

2 סוכר וניל

1/2 כוס סוכר

2 כפות פודינג בטעם נוגט

3/4 כוס שמן

2 כפות מים

מעל הבצק:

150 גרם שוקולד מריר

1 כוס שוקולד צ'יפס לבן

לקצף:

5 חלבונים

1 כוס סוכר דמררה [אפשר לבן אם אין]

יתרת שקית הפודינג.

שמים בקערה את רכיבי הבצק. מערבבים ביד עד לקבלת בצק שאפשר לדחוס ולהדק בתבנית. דוחסים ומחדקים בתבנית A4 מרופדת בניר אפיה בשכבה אחידה ככל האפשר. שוברים את השוקולד המריר לקוביות ומפזרים על הבצק. מכניסים לתנור ב 180 מעלות ל-2.5-2 דקות. מוציאים ומורחים את השוקולד על כל הבצק בעזרת כף. מפזרים שוקולד צ'יפס לבן מעל לשוקולד המריר.

בקערת מיקסר נקיה יבשה מקציפים חלבונים לקצף קל. מוסיפים סוכר בהדרגה עד לקבלת קצף נוקשה. מוסיפים פודינג. מורחים בעדינות מעל לשוקולד.

מחזירים לתנור ל 22-25 דקות עד שהקצף מקבל צבע חום והוא יציב ולא רטוב.

מקררים.

פורסים בסכין חדה ומשוננת כאשר בין חיתוך לחיתוך טובלים אותה בכוס עם מים כך היא תיפרס יפה והקצף לא יקרע.

טיפ: בהיעדר פודינג נוגט- כל פודינג אחר יעשה את העבודה. הטעם ישתנה בהתאם לטעם הפודינג





## בחוושה שיבולת שועל עם נגיעות קפה וקינמון- מעולה בהקפאה



תבנית בינונית A4

6 ביצים

1 כוס סוכר חום כהה, אפשר דמררה אם אין

1/2 כוס סוכר לבן

3/4 כוס שמן

3 כוסות שיבולת שועל מהירת הכנה [חצי מעובדת]

1 כפית קינמון

1.5 כפות קפה נמס או מוקה

1.5 כוסות קמח

1 כוס חלב שיבולת שועל בכל טעם, אפשר חלב סויה

1 אבקת אפיה

3/4 כוס שוקולד צ'יפס

לציפוי:

לא חובה, פחות בריא

1 אבקת סוכר

מעט קינמון

1/2 כפית קפה נמס או מוקה

מעט [מעט!!!] מים

הכנה:

טורפים ביצים בקערה עם סוכר עד לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים שמן וטורפים שוב.

מוסיפים קינמון, קפה, אבקת אפיה. טורפים היטב. מוסיפים קמח ושיבולת שועל לסירוגין עם חלב שיבולת השועל. מערבבים היטב לתערובת אחידה.

יוצקים לתבנית מרופדת בניר אפיה.

זורים שוקולד צ'יפס. הם ישקעו חלקית באפיה וזה בסדר

אופים ב 180 מעלות, טורבו, כ-45-50 דקות להתייצבות של העוגה. העוגה צריכה להיות יציבה אבל רכה.

לציפוי:

מערבבים את רכיבי הציפוי ומזלפים על העוגה.





## עוגת שיש, קפה ושוקולד - מעולה בהקפאה. בכלי סגור על השיש יומיים-שלושה

2 תבניות אינגליש ארוכות

אין צורך במיקסר

6 ביצים

2 כוסות סוכר

1 כוס שמן

3 כוסות קמח

1 כוס חלב סויה [או חלב לחלב, או מיץ תפוזים או מים]

2 אבקת אפיה

2 כפות גדושות קפה נמס

1/4 שמן

1/4 מים

2 כפות קקאו



טורפים ביצים שלימות בעזרת מטרפה יחד העם הסוכר, בקערה גדולה. מוסיפים שמן [1 כוס], טורפים. מוסיפים קמח, חלב סויה, אבקת אפיה, 2 כפות גדושות אבקת קפה נמס וטורפים לבלילה אחידה ללא גושים. יוצקים 3/4 מהכמות ל-2 תבניות אינגליש מרופדות בניר אפיה.

לרבע הנותר מוסיפים את רבע הכוס הנוסף של השמן ושל המים ואת הקקאו. מערבבים היטב.

מזלפים למרכז העוגה בפס לאורך העוגה - בשתי התבניות

אופים ב 180 מעלות חצי שעה.

לאחר חצי שעה בודקים אם העוגה יבשה. ברגע שהיא יבשה ועובר א מבחן הקיסם מוציאים מהתנור.

אפשר להכין בתבנית 4A

אפשר לזגג בזילופים של זיגוג קפה:

100 גרם אבקת סוכר

1 כף מים

1 כף שמן

1 כפית אבקת קפה נמס

מערבבים לזיגוג אחיד ומזלפים על העוגה



# חיתוכיות שוקולד צ'יפס, קוואקר וחמאת בוטנים-מעולה בהקפאה.

בקופסא אטומה בחוץ חמישה ימים



תבנית חד פעמית ענקית

לשכבת הקוואקר  
3 כוסות קוואקר חצי מעובד  
2 כוסות קמח  
1 כפית אבקת אפיה  
1/2 כוס סילאן  
3/4 כוס שמן  
2 ביצים  
1 כוס סוכר חום דמררה

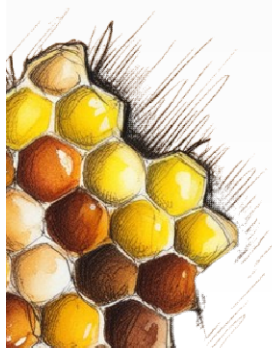
בין השכבות  
1.5 כוסות קרם נוגט או ממרח שוקולד איכותי [פרה, השחר]

לשכבת השוקולד צ'יפס-חמאת בוטנים  
3 ביצים  
1 כוס סוכר לבן  
1/2 כוס סוכר חום  
1 כפית סודה לשתיה  
1.5 כוסות קמח  
3/4 כוס שמן  
3/4 כוס חמאת בוטנים  
2 כוסות שוקולד צ'יפס

מערבבים בקערה, עם כף, את רכיבי שכבת הקוואקר. משטחים בתבנית חד פעמית ענקית מרופדת בניר אפיה בשכבה אחידה.  
מורחים קרם נוגט או ממרח שוקולד מעל לשכבה זו. מורחים בעדינות באותה קערה שבה ערבבנו את שכבת הקוואקר, מערבבים את רכיבי שכבת השוקולד צ'יפס-חמאת בוטנים ומשטחים מעל לקרם הנוגט/ממרח השוקולד.

אופים ב 180 מעלות כ-40-35 דקות להתייצבות של העוגה ולא יותר.

פורסים את העוגה לאחר שהצטננה.



# קוביות פיסטוק ושוקולד לבן- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ כחמישה ימים



תבנית בינונית A4

3 ביצים  
1 כוס סוכר לבן  
1/2 כוס סוכר חום  
1 כוס שמן  
1 כפית סודה לשתייה  
1.5 כוסות פיסטוק טחון גס  
1.5 כוסות שוקולד צ'יפס לבן  
2.5 כוסות קמח

לציפוי:

200 גרם שוקולד בטעם פיסטוק, של כרמית  
1 כף שמן  
כ-1/2-3/4 כוס פיסטוק גרוס גס  
50 גרם שוקולד מריר

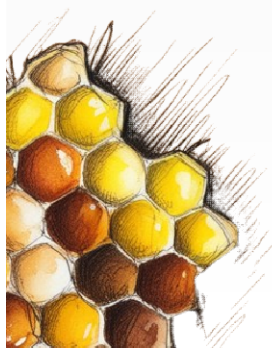
שמים בקערה את רכיבי העוגה. מערבבים היטב בכף.  
שוטחים בתבנית מרופדת בניר אפיה  
אופים ב 180 מעלות כ-40-35 דקות

מקררים את העוגה.

מצפים:

ממיסים שוקולד בטעם פיסטוק עם כף שמן  
מורחים על העוגה.  
מפזרים פיסטוק גרוס גס

ממיסים שוקולד מריר ומזלפים פסים



# עוגת שוקולד וחמאת בוטנים על בסיס פריך-מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה חמישה ימים



תבנית חד פעמית ענקית

לבסיס:

4 כוסות קמח

1 כוס סוכר

3/4 כוס שמן

2 סוכר וניל

2 ביצים

1/3 כוס מים

לשכבת השוקולד-חמאת בוטנים:

5 ביצים

1.5 כוסו סוכר

1 שקית אבקת אפיה

2 כפות קקאו

1/2 כוס חמאת בוטנים, אפשר טבעית

3/4 כוס שמן

1/2 כוס מים

2.5 כוסות קמח

לציפוי:

250 גרם שוקולד מריר

2 כפות שמן

2 כפות חמאת בוטנים

קרוקנט בוטנים

מתחילים בהכנת הבסיס.

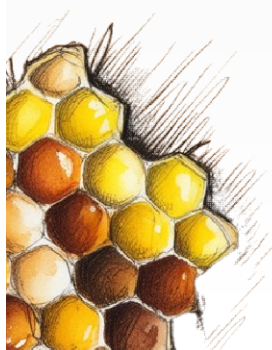
שמים את כל רכיבי הבסיס בקערה ומעבדים לבצק אחיד. אפשר להיעזר בכף גדולה, מזלג, או ...ביד. מעבדים לבצק אחיד ומשטחים בשכבה אחידה ודקה בתבנית חד פעמית ענקית מרופדת בניר אפיה. אם הבצק פירורי מדי, מוסיפים עוד מעט מים. דבר שיכול להשתנות מקמח אחד למשנהו.

מכינים את שכבת השוקולד-חמאת בוטנים

שמים באותה קערה של הבצק, אין צורך לשטוף, ביצים וסוכר וטורפים בטרפה ידנית לתערובת אחידה. מוסיפים שמן ושוב טורפים לתערובת אחידה. מוסיפים חמאת בוטנים ושוב מערבבים לתערובת אחידה לבסוף מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים היטב עד שאין גושי קמח והתערובת אחידה וחלקה. יוצקים מעל לבצק שבתבנית ואופים ב 180 מעלות כ-35 דקות עד שהשכבה הכהה יציבה לחלוטין. משך האפיה עשוי להשתנות מתנור אחד למשנהו אז שימו עין שהעוגה לא תתייבש.

מקררים את העוגה ומכינים ציפוי.

ממיסים שוקולד, שמן וחמאת בוטנים לקרם חלק ומורחים על העוגה. מפזרים קרוקנט. מקררים את העוגה לחלוטין לפני הפריסה. רצוי לפרוס כשהעוגה קפואה למחצה.



## עוגת מיץ בחושה אוורירית ורכה- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ 3-4 ימים



אחת הבחושות הטובות ביותר!

קערה ומטרפה.  
3 אינגליש ארוכות

6 ביצים  
4 כוסות קמח  
1.5 כוסות סוכר  
1 אבקת אפיה  
1 כפית סודה לשתייה  
1.5 כוסות שמן  
1.5 כוסות מיץ תפוזים, עדיף טבעי  
1 פודינג וניל [6 כפות]

שמים בקערה את כל הרכיבים. בעזרת מטרפה טורפים את כל הרכיבים יחד רק עד שמתקבלת תערובת אחידה ללא גושי קמח. יוצקים ל-3 תבניות ארוכות מרופדות בניר אפיה.

מפזרים שקדים מולבנים, פרוסים.

אופים בתנור שחומר מראש ל 180 מעלות כ-30 דקות להתייצבות של העוגה ולא יותר. משך האפיה עשוי להשתנות מתנור אחד למשנהו. אז תעקבו אחרי העוגה.

מוציאים את העוגות מהתנור. מסננים מעליהן אבקת סוכר.



## מאפינס קפה מעודנים- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ- 4-5 ימים



20 מאפינס קוטר 5 ס"מ

6 ביצים

2 כוסות סוכר

1 כף גדושה קקאו

1 כוס שמן

1 כפית סודה לשתייה

1 אבקת אפיה

5 כוסות קמח

1 ו 1/4 כוסות מים חמים מהולים בכף גדושה קפה [עדיף מגורען, נמס כדאי קצת יותר]  
שוקולד צ'יפס  
שקדים מולבנים

טורפים בקערה גדולה את כל הרכיבים למעט השוקולד צ'יפס והשקדים רק עד שמתקבלת תערובת אחידה ללא גושי קמח

מלאים תבניות מאפינס מרופדת במנג'טים עד לגובה 2/3 ולא יותר  
מפזרים שוקולד צ'יפס ומעליו שקד מולבן פרוס [אפשר לוותר על השקדים]

אופים ב 180 מעלות כ-15-18 דקות.

אפשר לאפות כעוגה בתבנית 4A. משך האפיה יהיה ארוך יותר. העוגה וכנה כשהיא יציבה ועוברת את מבחן הקיסם. אל תאפו יותר מדי, שלא תתייבש.





## עוגת שוקולד כמו בראוניס עם קרוקנט לוז ושטרויזל- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ חמישה ימים



תבנית חד פעמית ענקית

6 ביצים

2 כוסות סוכר חום דחוס

1 ו 1/4 כוסות שמן

3/4 כוס קקאו

1 אבקת אפיה

2 סוכר וניל

3/4 כוס קרוקנט אגוזי לוז

1.5 כוסות שוקולד צ'יפס לבן

2 ו 1/4 כוסות קמח

לשטרויזל:

1/3 כוס סוכר חום דחוס

1/2 כוס שמן

1 כוס קמח

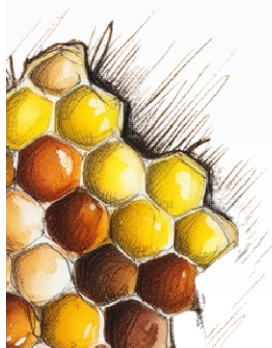
1/2 כוס קרוקנט לוז

שמים את כל הרכיבים בקערה גדולה. מערבבים היטב בעזרת מטרפה עד שאין גושי קקאו וקמח.

יוצקים לתבנית חד פעמית ענקית מרופדת בניר אפיה ומשטחים על פני התבנית כולה בשכבה אחידה.

מכינים שטרויזל: מערבבים בקערה את רכיבי השטרויזל רק עד שמתקבלים פירורים גסים. מוסיפים עוד קצת סוכר וקמח או שמן לפי הצורך כדי להגיע למרקם פירורי. מפזרים את השטרויזל על העוגה.

אופים ב 180 מעלות 35 דקות. העוגה צריכה להיות יציבה ולא יותר. אל תאו יותר מדי כדי שתישאר רכה ועסיסית. יתכן שבתנורים מסוימים העוגה תהיה מוכנה גם קודם, אז מומלץ לבדוק כבר אחרי 25-27 דקות אפיה.





## עוגת וניל עם קרם בייגלה מלוח- מעולה בהקפאה

במקרר חמישה ימים



תבנית חד פעמית ענקית

לבסיס:

6 ביצים

1 כוס שמן

1.5 כוסות חלב סויה

1.5 כוסות סוכר

3.5 כוסות קמח

1 אבקת אפיה

למריחה על העוגה:

4 כפות קרם בייגלה מלוח

לקרם:

200 מ"ל ריצ'

1 פודינג בייגלה מלוח

לציפוי:

50 מ"ל ריצ'

200 גרם שוקולד

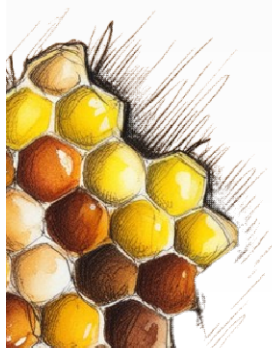
1/2 כוס קרם בייגלה מלוח

מכינים עוגה: מערבבים בקערה בעזרת מטרפה את לתערובת אחידה. יוצקים לתבנית מרופדת בניר אפיה. דופקים על השיש לשחרור בועות אוויר ואופים ב 180 מעלות 18 דקות. מקררים ומורחים מעל העוגה 4 כפות קרם בייגלה מלוח.

מכינים קרם: מקציפים ריצ' לקצף נוקשה ומוסיפים פודינג בייגלה מלוח. מורחים על העוגה. מקפיאים כ-20 דקות.

מכינים ציפוי: ממיסים ריצ' עם שוקולד וקרם בייגלה מלוח. יוצקים על העוגה ומורחים בשכבה אחידה.

מקפיאים ופורסים כשהעוגה קפואה למחצה בסכין חדה ולא משוננת. רצוי לטבול את הסכין במין חמים לפני כל חיתוך



# עוגיות

[עוגיות שוקולד וחלבה](#)



[עוגיות טריפל שוקולד](#)



[עוגיות שוקולד וקרוקנט בוטנים](#)



[עוגיות חלבה, אגוזי לוז ושוקולד לבן](#)



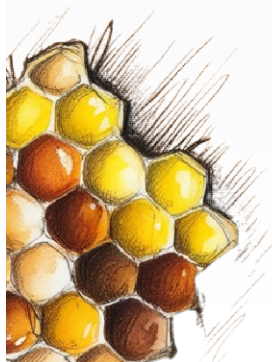
[עוגיות שיבולת שועל וחמאת בוטנים](#)



[עוגיות שוקולד ושקדים עם נגיעה של קינמון](#)



[קערות שוקולד צ'יפס במילוי בראונים](#)



# עוגיות שוקולד וחלבה-מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ כשבוע



1 כוס שמן קוקוס

2 כוסות סוכר

2 ביצים

1 אבקת אפיה

1 כוס קקאו

3 כוסות קמח

3/4 כוס ממרח חלבה

מערבבים יחד את כל הרכיבים בקערה

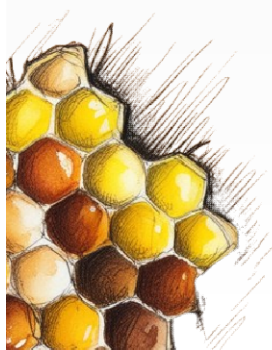
בידיים לחות יוצרים כדורים. מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה במרווחים [12 עוגיות בתבנית

חד פעמים ענקית]

לוחצים על כל עיגול במזלג לקבלת צורת המזלג ופחיסה קלה של הכדור.

אופים ב 180 מעלות כ-12-13 דקות

מחלצים לאחר צינון העוגיות



## עוגיות טריפל שוקולד- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה כשבוע



לכ-45 עוגיות. תלוי בגודל

200 גרם מטבעות שוקולד לבן

200 גרם מטבעות שוקולד קפוצ'ינו

200 גרם מטבעות שוקולד מריר.

ניתן להמיר לטבלאות שוקולד. למעט המריר שעדיף מטבעות

4 ביצים

2 כוסות סוכר

3/4 כוס קקאו

1 ורבע כוס שמן

את השוקולדים השבורים

1 כף סודה לשתיה

2 סוכר וניל

5 כוסות קמח [ואם העיסה דביקה מדי אז עוד קצת]

טוחנים [או שוברים] את השוקולד הלבן והקפוצ'ינו לחתיכות קטנות. הטוב ביותר זה חתיכות

בגדלים שונים מעט גדול יותר משקדי מרק ועד לקטנטנים-פירור.

את השוקולד המריר שומרים בצד

שמים בקערה את הרכיבים למעט השוקולד המריר. מערבבים לעיסה נוחה ליצירת

כדורים, בידיים לחות. העיסה יכולה להיות דביקה מעט. אבל לא מדי. אם היא דביקה מדי-

מוסיפים כאמור מעט קמח. יוצרים כדורים בקוטר של כ-4 ס"מ.

מניחים מטבע שוקולד מריר במרכז כל עיגול ולוחצים מעט שישתטח קצת.

מסדרים במרווחים בתבנית מרופדת בניר אפיה ואופים ב 180 מעלות כ-14-12 דקות. משך

האפיה יכול להשתנות מתנור לתנור.



## עוגיות שוקולד וקרוקנט בוטנים- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ כשבוע



מתכון לכ-36 עוגיות

5 ביצים M

2 כוסות סוכר [אפשר לנסות קצת פחות]

3/4 כוס קקאו

3/4 כוס שמן

4 ו 1/4 כוסות קמח

1 שקית אבקת אפיה

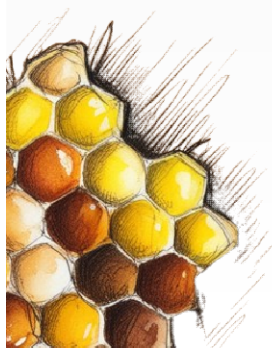
1.5 כוסות קרוקנט בוטנים [אפשר להמיר לקרוקנט אגוזי לוז או שוקולד צ'יפס חום או לבן]

שמים בקערה את כל הרכיבים ומערבבים הכל ביד.

יוצרים כדורים בגודל הרצוי.

אופים ב 180 מעלות כ- 15 דקות לעוגיות רכות, 20 דקות לעוגיות קרנצ'יות.

משך האפיה עשוי להשתנות מתנור לתנור, אז שימו לב!



## עוגיות חלבה, אגוזי לוז ושוקולד לבן - מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ חמישה ימים



עוגיות חלבה מעודנות.  
נימוחות, או קראנצ'יות- תלוי בכם!

מתכון לכ-36 עוגיות  
או תבנית A4.

4 ביצים  
1 כוס סוכר  
250 גרם מלית חלבה  
1 כף אבקת אפיה  
6 כוסות קמח

-----  
150 גרם קרוקנט אגוזי לוז  
36 מטבעות שוקולד לבן חלבי או פרווה  
-----

שמים בקערת המיקסר את רשימת הרכיבים הראשונה. מערבבים עד שמתקבלת תערובת אחידה. מעט דביקה. אבל ממש מעט.

שמים את הקרוקנט בקערה קטנה.  
בידיים לחות [לא רטובות] יוצרים כדורים בקוטר של כ 2.5-3 ס"מ  
מניחים כדור בקערת הקרוקנט ולוחצים קלות עד שהקרוקנט נדבק לחלקו התחתון של הכדור. מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה כשהחלק עם הקרוקנט כלפי מעלה. לא מדי קרובים אחד לשני.  
מניחים מטבע שוקולד לבן במרכז הכדור ולוחצים קלות עד שהכדור משתטח ומתקבלות עוגיות עגולות עם מטבע שוקולד במרכז וטבעת קרוקנט סביב למטבע.

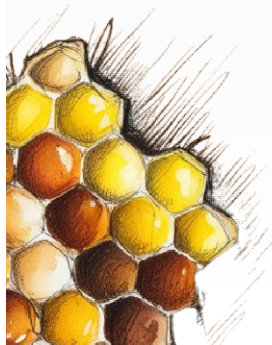
אופים ב 180 מעלות כ-18 דקות.  
לעוגיות פריכות יותר אופים עוד כמה דקות להשחמה קלה.  
משך האפיה עשוי להשתנות מתנור אחד למשנהו אז שימו עין על מה שקורה בתנור.

מחלצים מהתבנית רק אחרי שהעוגיות התקררו.

טיפ: אפשר להכין כעוגה בתבנית A4: שטחים את העיסה בתבנית מרופדת בניר אפיה. מפזרים קרוקנט ולוחצים מעט לתוך העוגה.

אופים ב 180 מעלות כ-20 דקות להתייצבות. הקפידו לא לאפות יותר מדי אלא רק עד שהעיסה יבשה למגע כי אחרת יצא יבש.

לקישוט: ממיסים מטבעות שוקולד לבן ומזלפים פסים על העוגה.  
פורסים לאחר שהעוגה מתקררת.



## עוגיות שיכולת שועל וחמאת בוטנים-מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ- כשבוע



כ-60 עוגיות קטנות

3.5 כוסות קוואקר מהיר הכנה

3.5 כוסות קמח

1 כפית סודה לשתייה

1/2 כפית מלח

1/2 כפית קינמון

3/4 כוס שמן

1 כוס חמאת בוטנים קראנצ'ית, עם שברי בוטנים

1 כוס סוכר חום

1 כוס סוכר לבן

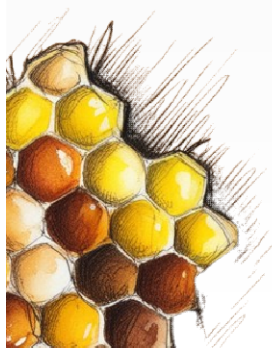
2 ביצים

מערבבים את כל הרכיבים בקערה לתערובת אחידה.  
בידיים מעט לחות יוצרים כדורים קטנים בקוטר של כ-2.5 ס"מ  
מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה ולוחצים מעט בעזרת מזלג לשיטוח חלקי של  
העוגיות, לפיתות עבות.

אופים ב 180 מעלות 15 דקות.

מקררים ומחלצים מהתבנית.

טיפ: ניתן להמיר חמאת בוטנים בטחינה גולמית, לאוהבים.





## עוגיות שוקולד ושקדים עם נגיעה של קינמון- מעולה בהקפאה.

בכלי סגור על השיש עד שבוע



מתכון ל 40-50 עוגיות תלוי בגודל שתכינו

5 ביצים

2 כוסות סוכר חום בהיר

[אפשר דמררה, אפשר לבן, אבל החום נותן משלו למרקם]

1.5 כפיות סודה לשתייה

2 כוסות שקדים מולבנים פרוסים

3/4 כוס קקאו

4.5 כוסות קמח [או קצת יותר לפי הצורך]

1.5 כוסות שמן

1 כפית שטוחה קינמון

250 גרם שוקולד צ'יפס

מערבבים בקערה גדולה, הכי טוב כפפה, וביד, לתערובת אחידה, לא דביקה מדי, כזו שאפשר לכדרר ממנה כדורים. אם התערובת דביקה מדי- ויספים עוד מעט קמח לפי הצורך.

בידיים מעט לחות, מכדררים לכדורים בגודל שרצוי לכם [המלצה- קוטר 2.5 סנטימטר] מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה במרווחים.

בעזרת מזלג פוחסים מעט [מעט] את העוגיות.

אופים ב 180 מעלות 12 דקות לעוגיות רכות, 18 דקות לעוגיות פריכות. שימו לב שמשך האפיה עשוי להשתנות מתנור אחד למשנהו, אז תעקבו אחריהן בתנור. מצננים ומחלצים מהתבנית בעזרת תרוד.



## קערות שוקולד צ'יפס במילוי בראוניס- מעולה בהקפאה



יש להצטייד בתבנית רצוי מסיליקון.  
אם אין אז אפשר אלומיניום חד פעמי.

לבצק השוקולד צ'יפס:

2 ביצים

1/2 כוס סוכר לבן

1/2 כוס סוכר חום

3/4 כוס שמן

1/2 כוס חמאת בוטנים קראנצ'ית [עם שברי בוטנים]

1 כפית סודה לשתייה

2 ו 3/4 כוסות קמח

1.5 כוסות שוקולד צ'יפס

לבראונים:

2 ביצים

1/2 כוס שמן

1 כוס סוכר

1/2 כוס קקאו

3/4 כוס קמח

לציפוי:

150 גרם שוקולד מריר

1 כף שמן

2 כפות חמאת בוטנים

קרוקנט- אופציונאלי

מערבבים בקערה בעזרת כף את כל רכיבי בצק השוקולד צ'יפס. משמנים את שקעי התבנית [רצוי בתרסיס שמן]. יוצרים כדורים קטנים ומניחים בשקעים. בעזרת האצבע יוצרים גומה במרכז הכדור ולוחצים את הצדדים השקע עד שמתקבלת צורה של קערה עם שקע למילוי. כך מכינים את כל הקערות

מכינים בראונים:

באותה קערה, אין צורך בשטיפה, מערבבים את רכיבי הבראונים לתערובת אחידה וחלקה. מעבירים לשקית זילוף וממלאים בכל קערה לגובה של כ-2/3 ולא יותר. אופים ב 180 מעלות כ-15 דקות להתייצבות של הקערות. מקררים היטב ורק אחר כך מחלצים בזהירות.

מכינים ציפוי:

ממיסים יחד שוקולד, שמן וחמאת בוטנים. טובלים את החלק העליון של כל קערית בשוקולד המומס עם חמאת הבוטנים.



# קינوحים

שטרודל פילו, קרם וניל ותפוחי עץ



עוגת ביסקויט שחור ופירות יער



מוס שוקולד בלגי



עוגת מוס קרם בייגלה מלוח ושוקולד



סטרוברי שורטקייק, עוגת תותית



רולדה פיסטוק/עוגת שכבות פיסטוק



מאפה/פאי בצק עלים ותפוחי עץ



פאי דרבי



כדורי עוגה רכים משאריות עוגה



שוט מוס שוקולד בהגשה ייחודית



# שטרודל פילו קרם וניל ותפוחי עץ- מעולה בהקפאה

במקרר יום-יומיים



3 שטרודלים

חבילת עלי פילו מופשרים

6 תפוחי עץ מוזהב [אפשר גרנד למי שאוהב חמיצות]

1 כוס חמוציות

1 כוס גפרורי שקדים

4 כפות סוכר

1 כפית קינמון

400 גרם קרם וניל

שמן למריחה בין דפי הפילו

אבקת סוכר לזריה.

מתחילים בהכנת מלית תפוחי העץ.

קוצצים את תפוחי העץ לחתיכות קטנות. אני קצצתי בסלייסר מסתובב. שמים במחבת גדולה או סיר. מוסיפים סוכר וקינמון. מבשלים בסיר מכוסה על אש נמוכה במשך כ-5 דקות. מדי פעם מערבבים מוסיפים חמוציות וגפרורי שקדים ומבשלים עוד כ-2 דקות. מערבבים ומסירים את מכסה הסיר/מחבת. מבשלים לאידוי הנוזלים. מקררים.

פותחים את דפי הפילו.

לוקחים דף אחד, מורחים עליו מעט שמן במברשת, לא צריך לכסות את כל הדף בשמן. מכסים בעוד דף פילו ושוב מורחים שמן. כך עושים עם 5 דפי פילו. על העליונה [החמישית] לא מורחים שמן.

מורחים קרם וניל בשכבה נדיבה קרוב לקצה רוחב דפי הפילו.

מעל לקרם הוניל מניחים "ערימה" של מלית תפוח עץ. כדאי לשים לב ששמים שליש כמות כדי שיספיק לשלושת

השטרודלים. מגלגלים את הדפים עם הקרם והמלית.

ממשכים לגלגל עד הסוף. מניחים בתבנית ומברישים בביצה טרופה ובסכין חדה ומשוננת מסמנים "חריצים" לאורך

השטרודל. החריצים חותכים רק את הדפים שלמעלה

אופים 180 מעלו כ-25-30 דקות להשחמה נאה.

מוציאים מהתנור וזורים אבקת סוכר



# עוגת ביסקויט שחור ופירות יער- מעולה בהקפאה

במקרר כחמישה ימים

תבנית בינונית, A4



רכיבים:

חבילת ביסקויט בלאק. נצטרך את 2 השרוולים שבחבילה.

חלב סויה [לטבילת הביסקויטים], אפשר יין.....

1 ריצ' 250 מ"ל

3 כפות אבקת פודינג פירות יער

3 כפות אבקת פודינג וניל

150 גרם שוקולד לבן פרווה

1 כף שמן

1.5 כוסות מלית אוכמניות.

ציפוי:

150 גרם שוקולד מריר

125 מ"ל ריצ'

פירורי ביסקויטים מהביסקויטים שנותרו בסוף

יוצקים חלב סויה לצלחת עמוקה. מרפדים תבנית בניר אפיה.

טובלים ביסקויטים בחלב סויה, כל פעם 2 כדי שלא יהיו רטובים מדי ויתפרקו. מרפדים את תחתית התבנית בצפיפות. בחלקים שלא נכנס ביסקויט שלם, שוברים חלקי ביסקויט. מורחים מעט מלית אוכמניות על שכבת הביסקויטים.

מקציפים את הריצ' לקצפת יציבה

ממיסים שוקולד לבן ושמן ומוסיפים לריצ'.

מחלקים ל-2

לחצי האחד מוסיפים פודינג פירות יער ולחצי השני פודינג וניל.

מורחים מהקצפת עם הפודינג פירות יער על המלית שמרחנו על הביסקויטים.

טובלים ביסקויטים נוספים בחלב סויה ומניחים שכבה נוספת בצפיפות מעל לקרם הפירות יער.

שוב מורחים מעט מלית אוכמניות מעל לביסקויטים. ומורחים את הקרם עם פודינג הוניל מעליהם.

מסיימים בשורת ביסקויטים נוספת טבולה בחלב סויה.

מכינים ציפוי:

ממיסים שוקולד וריצ' לגנאש חלק ויוצקים על שכבת הביסקויטים העליונה.

טוחנים את שארית הביסקויטים ומפזרים מעל לגנאש בעודו רטוב.

מוציאים מההקפאה כעשר דקות לפני ההגשה



## מוס שוקולד בלגי- מעולה בהקפאה

במקרר חמישה ימים



ל-30 כוסיות לא גדולות.

1 ריצ' 500 מ"ל  
300 גרם שוקולד מריר  
1 פודינג שוקולד בלגי  
1 כוס חלב סויה  
1/3 כוס יין  
3 כפות שמן


ממיסים שוקולד עם שמן.

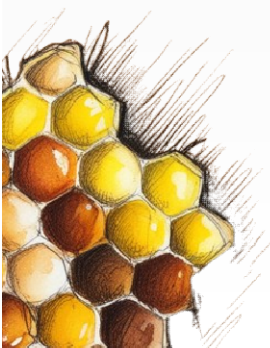
מקציפים ריצ' לקצפת יציבה ומוסיפים את יתר הרכיבים תוך כדי הקצפה. זהירות מהתזות לכל עבר

המוס אמור להיות במרקם יציב אבל נוזלי יחסית, לא מוצק כמו קרם.

ממלאים בכוסות.  
שומרים במקרר שלושה ימים או בהקפאה. מוציאים מההקפאה כחצי שעה לפני ההגשה.  
אפשר להעמיד בבר גם לערב שלם.

טיפ: אפשר לקשט במגוון דרכים- פירורי ביסקויט, פקאן סיני גרוס, גנאש שוקולד מריר, עוגיה, קובית שוקולד וכלל העולה על דמיונכם.

הערה: בהיעדר פודינג שוקולד בלגי, אפשר להשתמש בפודינג שוקולד רגיל. 



## עוגת מוס קרם בייגלה מלוח ושוקולד- מעולה בהקפאה

במקרר שבוע



תבנית חד פעמית ענקית

40-50 מנות

לבסיס:

4 ביצים

1.5 כוסות סוכר

$\frac{3}{4}$  כוס קקאו

1 כפית סודה לשתייה

$\frac{3}{4}$  כוס חלב סויה או מים

$\frac{3}{4}$  כוס שמן

$\frac{1}{2}$  כוס ריצ' גולמי

1 כפית אבקת קפה נמס

$\frac{3}{4}$  כוס שוקולד צ'יפס

למריחה על העוגה:

$\frac{3}{4}$  כוס קרם בייגלה מתוק-מלוח

לגנאש שוקולד מריר:

250 גרם שוקולד מריר

125 מ"ל ריצ'

לפיזור מעל לגנאש:

שברי בייגלה במלח

למוס קרם בייגלה ושוקולד לבן:

1 מיכל גדול 500 מ"ל ריצ'

1.5 כוסות קרם בייגלה מתוק-מלוח

200 גרם שוקולד לבן פרווה

250 גרם קרם וניל/פטיסייר

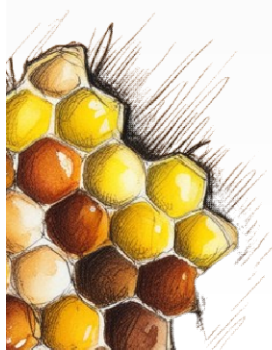
3 כפות אינסטנט פודינג וניל

לקישוט:

קרוקנט אגוזי לוז

שארית מגנאש השוקולד

שארית מהשוקולד הלבן





## עוגת מוס קרם בייגלה מלוח ושוקולד- המשך

מתחילים בהכנת העוגה:

שמים בקערה את כל רכיבי העוגה ומערבבים היטב במטרפה ידנית.  
יוצקים לתבנית חד פעמים ענקית מרופדת בניר אפיה ומפזרים שוקולד צ'יפס  
אופים ב 180 מעלות כ-25-20 דקות עד שהעוגה יציבה. משך האפיה עשוי להשתנות מתנור אחד  
למשנהו אז שימו לא לייבש את העוגה.  
מקררים את העוגה.

לאחר שהעוגה התקררה מורחים 3/4 כוס קרם בייגלה על העוגה.  
מעבירים למקרר כדי שהקרם יתייבש ולא יתערבב עם הגנאש ובינתיים מכינים גנאש  
ממיסים בסיר שוקולד וריצ' עד שמתקבל קרם גנאש אחיד וחלק.  
ממתינים שהגנאש לא יהיה רותח, רק חם מעט ולא מדי נוזלי.  
מוציאים את העוגה מהתנור ומורחים את הגנאש מעל לשכבת הקרם בייגלה. מעט מהגנאש  
שומרים לקישוט

מפזרים שברי בייגלה במלח ומעבירים למקרר להתייבשות של הגנאש.

בינתיים מכינים את המוס:

מקציפים ריצ' במיקסר לקבלת קצפת יציבה.  
ממיסים שוקולד לבן עם 1 כף שמן ומוסיפים לקצפת תוך כדי הקצפה עדינה. מעט מהשוקולד  
שומרים לקישוט  
מוסיפים קרם וניל, פודינג וקרם בייגלה.

מוציאים את העוגה מהמקרר. מוודאים שהגנאש התקשה מספיק שלא ימרח בעת מריחת  
המוס. מורחים את המוס בשכבה אחידה על הגנאש ושברי הבייגלה.  
מפזרים קרוקנט ומזלפים שוקולד לבן ששמרנו וגנאש ששמרנו.

מקפיאים.

מוציאים מההקפאה כ-5 דקות לפני ההגשה ופורסים בסכין חדה ולא משוננת.



## סטרוברי שורטקייק, עוגת תותית- במקרר שבוע



תבנית עם שוליים ישרות,  
או תבנית עגולה קוטר 26

לעוגת הבסיס.

6 ביצים

1.5 כוסות סוכר

1 כוס שמן

1 אבקת אפיה

3.5 כוסות קמח

2 כפות אינסטנט פודינג וניל

1 כוס חלב סויה/מיץ תפוזים

מקציפים ביצים שלימות עם סוכר בוו של בחושות במשך כ-5 דקות. מורידים את מהירות ההקצפה ומוסיפים שמן. מוסיפים נוזלים לסירוגין עם קמח, פודינג ואבקת אפיה. מערבבים רק עד שהבלילה אחידה ואין בה גושי קמח מחלקים את הבלילה ל-4 מחצית מן הבלילה יוצקים ל-2 תבניות בגודל של כ-30x30 ס"מ [הגודל לא קריטי כל עוד התבנית לא גדולה יותר מדי], מרופדות בניר אפיה. אופים ב-180 מעלות כ-20-18 דקות עד להתייצבות של העוגות. מוציאים מהתבנית בעזרת ניר האפיה ומכינים עוד 2 עוגות עם חצי הבלילה הנותרת. מקררים את ארבעת העוגות.

לשכבות שבין העוגות:

2 כוסות רוטב תותים. אפשר קנוי מחנות למוצרי אפיה. אפשר להשתמש במלית תחת שדה או בקונפיטורת תות מזוללת במעט מים כדי שניתן יהיה למרוח אותה על העוגה.

500 מ"ל ריצ'

250 גרם קרם וניל

200 גרם שוקולד לבן פרווה מומס בכף שמן

2 חבילות ג'לי תות איכותי [שימו לב שיש כאלו שמתקבלים בצבע נוטה יותר לסגול....]

הרכבת העוגה: את הבסיס התחתון משאירים בתבנית. מורחים מעליו שכבת דקה של רוטב תותים [אן אחד מהתחליפים]. מורחים שכבה של קרם בגובה של כ-3/4-1/2 ס"מ מחלצים את 2 שכבות העוגה הנוספות מהתבנית וממשיכים להרכיב בשכבות. מניחים עוד עוגה מעל לריצ' ושוב רוטב תותים, וריצ', עוגה, רוטב, ריצ'. מסיימים בשכבת העוגה הרביעית.

מכינים את הג'לי: היות ואנחנו רוצים שהעוגה תיפרס טוב חשוב שהג'לי יהיה סמיך יותר מג'לי שמכינים בכוסות. לכן, מוסיפים לג'לי רק 3/4 מכמות המים הדרושה לפי הוראות ההכנה. 300 מ"ל מים לכל שקית [אאל"ט במקום 400]. ממתינים כ-חצי דקה, שהג'לי לא יהיה רותח אבל עדיין יהיה נוזלי ויוצקים על העוגה. יתכן ויהיה צורך לעזור לג'לי להימרח. מקררים היטב לפני הפריסה פורסים בעדינות בסכין חדה ומשוננת בלי להפעיל לחץ אלא בתנועות עדינות של חיתוך.



# רולדה פיסטוק/עוגת שכבות פיסטוק- מעולה בהקפאה.

במקרר שלושה ימים



4 ביצים מופרדות  
1/2 כוס סוכר  
1/3 כוס שמן  
1 כוס קמח  
1 אבקת אפיה

לקרם:

1 ריצ' 250 מ"ל

4 כפות פודינג וניל

1/2 כוס קרם פיסטוק + 100 גרם שוקולד לבן פרווה- מומסים יחד. או 2/3 כוס ממרח בטעם פיסטוק ושוקולד לבן של חברת פינאטס. להשיג בסופרים ובחנויות B&D.

לרולדה צריך עוד 4- כפות קרם למריחה על הרולדה. או עוד 3 כפות קרם פיסטוק ו-25 גרם שוקולד לבן- מומסים יחד

1 כוס פיסטוקים גרוסים.

לרולדה- 1.5 כוסות פיסטוקים גרוסים.

מקציפים חלבונים לקצף קל ומוסיפים סוכר בהדרגה עד שמתקבל קצף נוקשה. מוסיפים את יתר הרכיבים בהקצפה במהירות נמוכה יותר. משטחים בתבנית חד פעמית ענקית מרופדת בניר אפיה בשכבה אחידה ככל האפשר ואופים ב 180 מעלות להשחמה קלה כ-14-12 דקות. מוציאים מהתנור.

אם מכינים עוגת שכבות, משהים להתקררות של העוגה.

לרולדה: הופכים את העוגה על מגבת נקיה, מקלפים בזהירות את ניר האפיה ובעזרת המגבת מגלגלים את העוגה לגלילה מהצד הצר. משאירים סגור.

מכינים קרם:

מקציפים ריצ' לקצף נוקשה ומוסיפים ממרח בטעם פיסטוק ושוקולד לבן [או קרם פיסטוק ושוקולד לבן מומס] ופודינג וניל. מקציפים לקרם אחיד וחלק.

הרכבת העוגה/רולדה:

לעוגת שכבות:

חותכים את העוגה ל-3 מלבנים בגודל שווה. מניחים מלבן עוגה אחד על מגש ומורחים מעליו שכבת קרם דקה בגובה של כ 1/2 ס"מ. מכסים במלבן עוגה נוסף ושוב מורחים קרם. מכסים במלבן עוגה נוסף.

מעבירים את יתרת הקרם לשקית זילוף עם צנטר עגול או כוכב ומזלפים שורות לאורך העוגה בצורה ישרה וצפופה. מפזרים פיסטוק גרוס.



# מאפה/פאי בצק עלים ותפוחי עץ- מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



## 1 חבילה בצק עלים

5 תפוחי עץ אדומים חתוכים לקוביות קטנות,  
אפשר עם הקליפה

2 כפות גדושות סוכר דמררה, עדיף כהה

1/2 כפית קינמון

500-600 גרם קרם וניל

ביצה טרופה למשיחה על המאפים

סוכר לבן לזריה על הביצה

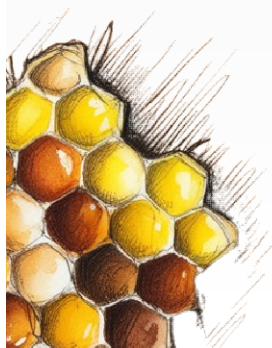
אופציונלי, אבקת סוכר לזריה לאחר האפיה

במחבת גדולה שמים תפוחים חתוכים עם סוכר דמררה וקינמון.  
מכסים ומבשלים כ-15 דקות תוך כדי ערבוב עד שהתפוחים מתרככים והסוכר נמס.  
אם לא תערבבו- התפוחים עלולים להישרף. מקררים.  
לאחר שהתפוחים התקררו מוסיפים להם את קרם הוניל ומערבבים לתערובת אחידה.

פותחים את בצק העלים. חותכים למלבנים בגודל הרצוי.  
מניחים תלולית מהמילוי במרחק כס"מ משולי המלבן בצד הצר ולא עד השוליים בצד  
הרחב, בנדיבות אבל לא בהגזמה כי צריך לסגור את המאפה. סוגרים את הצדדים הרחבים  
על המילוי ולאחר מכן סוגרים מהצדדים האחרים. צובטים את הצדדים הצרים של המלבן  
לסגירה טובה למניעת דליפה של המילוי החוצה בזמן האפיה.  
מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה כשנקודת חיבור האורך כלפי מטה. מושחים בביצה  
טרופה ומפזרים מעט סוכר לבן. אופים ב-180 מעלות כ-25 דקות להשחמה נאה. אפשר  
לפזר אבקת סוכר על המאפים לאחר האפיה.

## לפאי אישי,

חותכים את הבצק לריבועים בגודל שיתאימו לריפוד תבניות עגולות אישית.  
מרפדים תבניות אישיות עגולות בריבוע בצק ונפטרים מהעודפים שמעבר לשולי התבנית  
ע"י חיתוך בסכין חדה. ממלאים בנדיבות מהמילית. אופים כנ"ל בערך 20-25 דקות  
אפשר לקשט עם בצק עלים מלמעלה לפני האפיה ולמרוח ביצה טרופה.



# פאי דרבי- מעולה בהקפאה

במקרר חמישה ימים



מתכון לפאי בקוטר 28 סנטימטר

לקראסט, קלתית:

200 גרם נטורנה

1 ביצה

2.5 כוסות קמח

1 כוס אבקת סוכר

למלית:

1 כוס סירופ מייפל

1 כוס סוכר

4 ביצים

1 ו 1/2 כוסות שוקולד צ'יפס

100 גרם אגוזי מלך קצוצים

100 גרם נטורנה מומסת, לא חמה, אפשר כאן להמיר ל 1/3 כוס שמן

2 סוכר וניל

3/4 כוס קמח

מתחילים בהכנת הקלתית:

המעבד מזון, מעבדים את כל הרכיבים. כאשר הרכיבים הופכים לעיסה אחידה, מוציאים ממעבד המזון

ולשים מעט על משטח מקומח. הבצק יהיה מעט דביק וזה בסדר.

עוטפים בנילון נצמד ושולחים למנוחה של כשעה-שעה וחצי במקרר.

לאחר מנוחה במקרר, משטחים את הבצק בתבנית עגולה בעלת שוליים גבוהים [לא תבנית פאי נמוכה], מרופדת בניר אפיה.

משטחים בשכבה דקה של כחצי ס"מ בבסיס ובעובי של כס"מ בשוליים. מוודאים כי השוליים אחידות

ויפות. השוליים צריכים להיות בגובה של כ-5 ס"מ

מכינים מלית:

מקציפים סוכר, מייפל וביצים במשך כ-4 דקות לתערובת אוורירית.

מורידים את מהירות ההקצפה ומוסיפים את יתר הרכיבים. מערבבים רק עד שמתקבלת תערובת אחידה.

יוצקים אל תוך התחתית. המלית לא אמורה למלא את כל גובה הפאי אבל קרוב לשפת הבצק, עם עודף

של כ 1 ס"מ.

אופים ב 180 מעלות כ-50 דקות. השוליים צריכים להיות שחומים ואפויים. מרכז הפאי יכול להיות רוטט

מעט. אם הוא ממש ממש רוטט, אופים עוד כמה דקות

מקררים היטב לפני ההגשה.

אפשר להגיש עם קצפת מעל

הפאי יתייצב בקירור, אבל גם אחרי הקירור יהיה נימוח ולח בפנים וזה בסדר. כך צריך להיות.



## כדורי עוגה רכים משאריות עוגה – מעולה בהקפאה

במקרר שבוע

כ 15-18 כדורים



5 כוסות דחוסות פירורי שאריות עוגה  
1/3 כוס ריצ'  
2 כפות פודינג וניל או ריבת חלב

לציפוי:  
250 גרם שוקולד מריר  
2 כפות שמן

מערבבים בקערה את פירורי העוגה עם הריצ' והפודינג. התערובת צריכה להיות רכה אבל נוחה לכדרור. אם היא רטובה מדי מוסיפים עוד קצת שאריות עוגה [תלוי ברמת ברטיבות של העוגה עצמה]

בידיים לחות יוצרים כדורים בקוטר של כ 2.5 ס"מ. מניחים על מגש ומקפיאים.

לאחר שהכדורים קפאו היטב, מכינים ציפוי. ממיסים שוקולד עם שמן לקרם חלק. טובלים את הכדורים בשוקולד הנמס ומנערים מעודפי שוקולד.

מניחים על מגש שעליו ניר אפיה או שקית ניילון [מה שיעזור לחלץ אותם בקלות מהמגש בהמשך] ומקפיאים.

מסירים בעדינות מהמגש לאחר שהציפוי התקשה. אפשר לזלף פסי שוקולד לקישוט מעל הציפוי לאחר שהציפוי התקשה. מעבירים לקופסא ולמקרר אול להקפאה.





## שוט מוס שוקולד בהגשה ייחודית – מעולה בהקפאה

במקרר ארבעה ימים



20 כוסות שוט  
תבנית סיליקון למטבעות שוקולד  
בקוטר זהה לקוטר אמצע השוט  
[הערה בסוף המתכון]

למטבעות שוקולד:  
150 גרם שוקולד מריר  
1 כף שמן

לגנאש:  
 $\frac{1}{4}$  כוס ריצ'  
75 גרם שוקולד

כדורי דגנים צבעוניים בגוונים מטאליים מחנויות למוצרי אפיה

למוס:  
250 מ"ל ריצ' פחות  $\frac{1}{4}$  כוס שהשתמשנו לגנאש  
200 גרם שוקולד מריר  
2 כפות שמן  
 $\frac{1}{3}$  כוס יין

מתחילים בהכנת המטבעות. ממיסים שוקולד עם שמן. מעבירים לשקית זילוף ומזלפים בתבנית מטבעות. [גובה כחצי ס"מ]. מעבירים להקפאה להתקשות.

בינתיים מכינים גנאש: ממיסים שוקולד וריצ'. מעבירים לשקית זילוף ומזלפים בתחתית השוט בגובה של כחצי ס"מ. ממתינים כדקה ומפזרים כדורי דגנים מעל לגנאש.

מחלצים את מטבעות השוקולד מהתבנית ומכניסים לשוט. יוצר רווח בין הגנאש והכדורים למטבע וזה מה שאנחנו רוצים.

מכינים מוס: מקציפים ריצ' לקצף יציב אבל לא ממש נוקשה. ממיסים שוקולד עם שמן ומוסיפים לריצ'. מוסיפים יין. מערבבים היטב. מעבירים לשקית זילוף ומזלפים על למטבע השוקולד. שומרים בקירור למספר ימים או בהקפאה. מוציאים מהמקפיא כעשר דקות לפני ההגשה.

הערה: אפשר לוותר על מטבעות השוקולד. בתחתית השוט מזלפים גנאש, מעליו חוס ומלמעלה מפזרים את כדורי הדגנים.





# חלבי

מקלות גבינה מלוחים



לחמניות יוגורט חלביות



עוגת מוס גבינה ללא אפיה ב-2 טעמים



עוגת גבינה ללא שמנת



מגנום גבינה עם ליבת פסק זמן



# מקלות גבינה מלוחים- מעולה בהקפאה.

בשקית פסגור כשבוע בארון



לכ- 55 מקלות מלוחים בגודל של 1.5 ס"מ X 10 ס"מ

3 כוסות קמח

2 חלמונים

1 כפית מלח

1 כפית שום גבישי

2 כפות חלב

1 כוס פתיתי גבינה צהובה

200 גרם חמאה

שומשום- לבחירה

מערבבים את כל הרכיבים למעט השומשום בקערה, ביד.

מעבדים לבתק אחיד ונעים.

הבצק אמור להיות נעים ונח ממש. אם הוא רטוב מדי מוסיפים מעט קמח. יבש מדי- עוד כף חלב.

מרדדים את הבצק בין 2 ניירות אפיה כשמעל הניר התחתון יש מעט קמח. מרדדים לעלה בעובי של כחצי ס"מ. מפזרים שומשום ומרדדים בלי ללחוץ חזק רק כדי שהשומשום יתפס בבצק.

בעזרת סכין או גלגלת פיצה חותכים למקלות. מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפיה ואופים ב 180 מעלות להשחמה נאה. האצבעות ממלאות 2 תבניות. את הבצק הנותר מרדדים מחדש ושוב חותכים למקלות.

שומרים בקופסא אטומה היטב או בשקית זיפלוק [פסגור] בארון



# לחמניות יוגורט חלביות-מעולה בהקפה

בשקית פסגור בחוץ יומיים



7-10 מאפים, תלוי בגודל.

4 כוסות קמח

2 גביעי יוגורט במתיקות מעודנת

1/2-3/4 כוס סוכר

1 ביצה

1 כף שמרים יבשים

1/3 כוס שמן

תוספות לבחירה- חמוציות, שוקולד צ'יפס, אגוזים קצוצים וכיוצ"ב

מעבדים את כל הרכיבים לבצק אחיד ונח. אם הבצק רטוב מדי מוסיפים מעט קמח.

הבצק צריך להיות דביק מעט.

משמנים את כדור הבצק קלות ומתפיחים כשעה.

מחלקים את הבצק ל 14-20 חלקים שווים.

מגלגלים כל חתיכה לרצועה דקה וארוכה. [קוטר של כ 1.5 ס"מ]. נעזרים בקמח מכיון שהבצק דביק מדי.

כל 2 רצועות מחברים בקצה האחד ומלפפים כמו בורג זה עם זה. טבעת ומהדקים את החיבור היטב.

מתפיחים עוד כ 20 דקות.

מושחים בביצה טרופה ואופים ב 180 מעלות להשחמה נאה. כ-20-18 דקות.

בעוד המאפים חמים מושחים אותם בסירופ סוכר.

מרתיחים 1 כוס סוכר עם 1 כוס מים. מרתיחים להמסת של הסוכר.



## עוגת מוס גבינה ללא אפיה ב-2 טעמים- הקפאה.



מתכון ל-2 תבניות אינגליש.  
אחד מכל זוג עוגה

מוס בסיס:  
1 שמנת מתוקה 500 מ"ל  
750 גרם גבינה 5%  
2 פודינג וניל  
100 גרם אבקת סוכר  
ביסקוויט שוקולד- או אחר.  
חלב להרטבת הביסקוויטים

לטעם ווניל:  
200 גרם שוקולד לבן חלבי

לטעם פירות יער:  
150 גרם תותים טחונים דק עם שליש כוס חלב  
200 גרם שוקולד בטעם פירות יער של כרמית [לטעם פירות יער]

לציפוי:  
טעם ווניל- גנאש שוקולד חלב, 150 גרם שוקולד חלבי, 125 מ"ל שמנת מתוקה, 50 שוקולד כלשהו משובח לפיזור  
מעל לגנאש  
טעם פירות יער: 150 גרם שוקולד בטעם פירות יער, 50 מ"ל שמנת מתוקה

מקציפים שמנת מתוקה לקצפת יציבה. מוסיפים אבקת סוכר, גבינה ופודינג. מחלקים את מוס הבסיס ל-2.  
לחצי אחד מוסיפים את התוספת למוס ווניל ולחצי השני את התוספת למוס פירות יער.  
מכינים 2 תבניות אינגליש. אין צורך בניר אפיה.  
טבולים ביסקוויטים בחלב. לשכבה הראשונה צריך 3.5 ביסקוויטים לכל תבנית.  
מסדרים אותם לאורך התבנית. לרוחב הם לא נכנסים בשכבה זו מכיוון שהתבנית צרה יותר למטה.  
בתבנית אחת מורחים מוס ווניל על העוגיות בשכבה בגובה של כ-1.5 ס"מ. בתבנית שניה מוס פירות יער. מכסים  
בשכבת ביסקוויטים טבולים בחלב. בשכבה זו 5 ביסקוויטים לרוחב. שוב מורחים מוס בטעם המתאים. מכסים  
בשכבת נוספת של ביסקוויטים טבולים בחלב, שוב לרוחב. 5 ביסקוויטים. מכסים בשכבת מוס שלישית. מורחים  
בקו ישר. מכסים בשורה אחרונה של 2 ביסקוויטים טבולים בחלב.  
מעבירים להקפאה.

לאחר הקפאה טובה. מכינים ציפוי.  
ממיסים את רכיבי הציפוי המתאים לטעם, לגנאש חלק. מחלצים מהתבנית. אפשר לחתוך מעט את התבנית  
באחת הפינות בעזרת מספריים ואז המוס יוצא בקלות. מניחים על מגש. בעזרת כף מורחים גנאש באופן שייזל  
מעט לצדדים. מחזירים להקפאה. רצוי בקופסא לרולדה. מוציאים מההקפאה ומעבירים למקרר כחצי שעה לפני  
ההגשה.  
לשוקולד שמעל לגנאש במוס הווייל- קוצצים את השוקולד בסכין לחתיכות קטנות ולא סימטריות. מפזרים על  
הגנאש בעודו רטוב.

טיפ: אפשר להכין בכוסיות. את הביסקוויטים טוחנים ושמים כפית בתחתית כל כוסית קינוח.  
מעל לביסקוויטים הטחונים מוס ווניל ומעליו מוס פירות יער. מוותרים על הגנאש. מקשטים בתלתלי  
שוקולד פירות יער. או תלתלי שוקולד משובח מכל סוג אם מכינים רק מוס ווניל



# עוגת גבינה ללא שמנת- מעולה בהקפאה

במקרר מספר ימים



מתכון לתבנית A4  
או חצי כמות ל-2 תבניות אינגליש קצרות.

1.5 קילו גבינה לבנה 5%  
18 כפות פודינג וניל, או 3 חבילות קטנות.  
2 שמנת חמוצה [באחוזי שומן מעל 15%]  
100 גרם אבקת סוכר

ביסקוויטים- כדאי ב-2 צבעים  
חלב לטבילת הביסקוויטים

שוקולד משובח

מכינים את קרם הגבינה:  
מערבבים בקערה גדולה, בעזרת מטרפה את כל הרכיבים לקרם אחיד.

מתחילים להרכיב את העוגה:  
טובלים ביסקוויטים בהירים בחלב ומסדרים בתבנית בצפיפות.  
מורחים שליש מהקרם על הביסקוויטים הבהירים.

טובלים ביסקוויטים כהים בחלב ומסדרים מעל לקרם בצפיפות.  
מורחים שליש נוסף של קרם מעל לביסקוויטים הכהים.

טובלים ביסקוויטים בהירים בחלב ומסדרים בצפיפות מעל לקרם. מסיימים בשכבת קרם אחרונה.

לקישוט:  
קוצצים גס 200 גרם שוקולד משובח מכל סוג. אני השתמשתי בטבלה של אצבעות פסק  
זמן שוקולד לבן עם וופל במילוי קרם אגוזי לוז.

מקפאים את העוגה להתייצבות.  
מוציאים מההקפאה כשעתיים לפני ההגשה ומעבירים למקרר.  
פורסים בסמוך להגשה.

טיפ: אפשר גם לזלף גנאש לפני הקישוט בשוקולד



## מגנום גבינה עם ליבת פסק זמן- הקפאה.

לאחר הציפוי אפשר מקרר למספר ימים



300 גרם ביסקוויטים טחונים

175 גרם גבינה לבנה 5%

1/3 כוס שמנת מתוקה או ריצ'

3/4 כוס קרם לפי הטעם

[חמאת בוטנים, נוגט, קרמל, ריבת חלב, בייגלה מלוח וכדומה]

1/3 כוס סוכר

2 טבלאות אצבעות פסק זמן

לציפוי:

300 גרם שוקולד חלב

2 כפות שמן

מערבבים את כל הרכיבים בקערה גדולה לתערובת אחידה שנוחה לכדרור. אם התערובת פירורית מדי מוסיפים עוד קצת קרם או שמנת מתוקה.

נועצים מקל בתבנית סיליקון למגנום בגודל בינוני. דוחסים מהתערובת לתחתית השקע בשכבה דקה. נועצים מקל. מניחים חצי אצבע פסק זמן ברווח שבין המקל לקצה העליון של הארטיק. לוחצים ומהדקים אל תוך התערובת שבשקעים. ממלאים את יתר השקע בדחיסה מהודקת עד למילוי.

מקפאים.

מחלצים מהתבניות

ממיסים שוקולד חלב ושמן. טובלים לציפוי ומנערים מעודפי השוקולד. מניחים לייבוש על מגש.

אפשר לקשט בשוקולד לבן בזילופים.

אפשר להוסיף לשוקולד קרוקנט לוז לציפוי קראנצ'י כמו בכדורים. אפשר לפזר קרוקנט לאחר טבילה בשוקולד בעוד השוקולד רטוב.

טיפ" אפשר לוותר על המגנום ועל פסק הזמן ולהכין ככדורים, עם או בלי מקל. הציפוי כנ"ל

לגרסא ללא גלוטן משתמשים בביסקוויט ללא גלוטן



# ללא גלוטן

עוגיות קינמון רעידת אדמה ללא גלוטן



פשטידת בטטה ללא גלוטן



פוקאצ'ה קטוגנית, ללא קמחים



דובשניות ללא גלוטן



עוגת שכבות שוקולד ואגוזים ללא גלוטן



עוגיות שוקולד ואגוזים ללא קמחים וללא סוכר



עוגת שכבות וניל, שוקולד וקפה עם קוקוס





## עוגיות קינמון רעידת אדמה, ללא גלוטן- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ כשבוע



3 ביצים

1.5 כוסות סוכר חום כהה

1 אבקת אפיה

1 כף קינמון

3 כוסות קמח שקדים

3 כוסות קמח תפוז"א

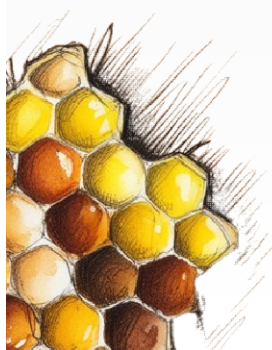
1/2 כוס שמן

אבקת סוכר לציפוי

מערבבים את רכיבי העוגיות בקערה.

בידיים לחות מעט [לא רטובות] יוצרים כדורים קטנים מגלגלים באבקת סוכר לציפוי מלא ובנדיבות.

מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה במרחק זה מזה ואופים ב 180 מעלות 12 דקות רק עד שהעוגיות נפרדות בקלות מניר האפיה כדי שתהיינה רכות בפנים אפשר לאפות יותר לעוגיות פריכות יותר



# פשטידת בטטה ללא גלוטן-מעולה בהקפאה

במקרר שלושה ימים



20 כ-15 פשטידות אישיות  
או פשטידה אחת בתבנית בינונית

2 בצל לבן קצוץ  
1 בצל סגול קצוץ  
6 בטטות בינוניות חתוכות לקוביות כס"מ X ס"מ  
1/2 כוס כוסברה קצוצה  
1/2 כוס בצל ירוק קצוץ  
5 כפות שמן  
1 כפית מלח [או יותר לפי הטעם]  
מעט פלפל שחור  
1 כפית פפריקה מתוקה  
1 כפית אבקת שום  
6 ביצים  
3/4 כוס קמח ללא גלוטן  
שומשום לזריה על הפשטידה

מטגנים בצל לבן וסגול ב 3 כפות שמן להזהבה. מעבירים לקערה גדולה עם שמן הטיגון.

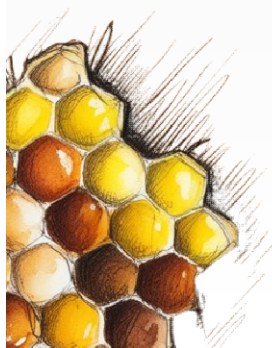
שמים את קוביות הבטטה בתבנית מרופדת בניר אפיה ויוצקים מעליהם את 2 כפות השמן הנותרות. מערבבים ומכניסים לאפיה בתנור, ללא כיסוי לריכוך.

מעבירים את הבטטות לקערה עם הבצל מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים היטב.

מעבירים לתבניות אישיות עד לגובה 3/4 או לתבנית בגודל בינוני מרופדת בניר אפיה

מפזרים שומשום. אופים ב 180 מעלות להשחמה נאה. כ- 20-22 דקות לפשטידות אישיות, 35 דקות לפשטידה בגודל בינוני.

אפשר לסדר עיגולי בטטה מעל לפשטידה לפני האפיה ופיזור השומשום



## פוקאצ'ה קטוגנית, ללא קמחים- מעולה בהקפאה. פחות בקירור



זו לא פוקאצ'ה אוורירית כמו הבת דודה עם הקמח.  
היא דחוסה יותר כמו פיתה טחינה קטוגנית.  
משביעה מאוד.

תבנית בנונית, אחת מתחת A4

לבסיס:

12 כפות שטוחות טחינה גולמית, ועדיף משומשום מלא

8 ביצים

1/2 כפית מלח

1 כף סילאן או דבש [בשביל הקונטרסט למלח]

4 שיני שום כתושות, או 1 כפית שום גבישי

1 אבקת אפיה

לירקות:

אפשר כל ירק שאוהבים ומתאים- בצל, פטריות, עגבניות פרוסות או חצאי שרי, אפשר בצבעים שונים של שרי, פלפל, זיתים שחורים וירוקים, בצל ירוק, קישוא, חציל, כוסברה, פטרוזיליה וכו'.

לא מומלץ להוסיף בטטות, תירס וירקות עמילנים אחרים כדי שלא תהיה כאן פחמימה.

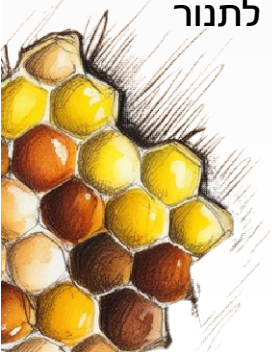
לפיזור מלמעלה, אופציונאלי: שומשום שחור ולבן, פתיתי גבינה צהובה.

בקערה גדולה, או במיקסר, טורפים ביצים שלימות במשך כדקה עד שמתקלת תערובת אוורירית.

מוסיפים טחינה, מלח, שום, וסילאן בתנועות קיפול עד שמתקבלת תערובת אחידה. מערבבים רק עד איחוד החומרים. יוצקים בתבנית מרופדת בניר אפיה.

אופים את הבסיס כ-5 דקות ב 180 מעלות ומוציאים מהתנור. מפזרים ירקות ושומשום ומחזירים לתנור לאפיה נוספת של כ-20 דקות להשחמה נאה ואפיה מלאה. הפוקאצ'ה עולה ונוצרים בה הרים ובקעות וזה בסדר. מפזרים פתיתי גבינ"צ ומחזירים לתנור להמסה של הגבינה.

ההרים שנוצרו בפוקאצ'ה שוקעים בחלקם לאחר דקותיים.



## דובשניות ללא גלוטן- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ כשבוע



2 ביצים

2/3 כוס שמן

4.5 כוסות תחליף קמח

1 כפית שטוחה סודה לשתייה

3/4 כוס סוכר

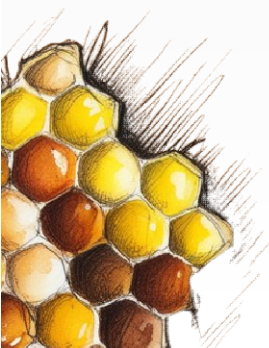
2/3 כוס דבש

מעט קינמון

אבקת סוכר לציפוי

מערבבים את כל הרכיבים בקערה בעזרת כף עד שמתקבלת תערובת אחידה לא נוזלית.  
משהים למנוחה של כ-20 דקות

בידיים לחות יוצרים כדורים קטנים. מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה במרחק האחד מהשני.  
אופים ב 180 מעלות כ-10 דקות להשחמה נאה.  
מחלצים מהתבנית כשהעוגיות לא רותחות ומגלגלים מיד באבקת סוכר



# עוגת שכבות שוקולד אגוזים ללא גלוטן- מעולה בהקפאה

בקופסא אטומה בחוץ חמישה ימים



## תבנית A4

לבסיס:

- 2 כוסות קמח מולינו,
- או כל קמח אחר ללא גלוטן,
- 1 כוס אגוזים טחונים
- 2 ביצים
- $\frac{3}{4}$  כוס סוכר
- $\frac{2}{3}$  כוס שמן
- 1 כפית אבקת אפיה

לשכבת השוקולד:

- 1.5 כוסות סוכר
- $\frac{3}{4}$  כוס שמן
- 4 ביצים
- $\frac{1}{2}$  כוס קקאו
- 1.5 כוסות קמח מולינו, או תחליף אחר

לפיזור למעלה:

- $\frac{1}{2}$  כוס אגוזים טחונים

לציפוי שוקולד:

- 150 גרם שוקולד מריר
- 2 כפות שמן

מערבבים את רכיבי הבסיס בקערת מיקסר עד שמתקבלת תערובת אחידה לא פירורית. כזו שניתן בקלות לשטח בתבנית. משטחים בתבנית A4 מרופדת בניר אפיה.

מקציפים, עם וו של בחושות, במשך כ-2 דקות את רכיב שכבת השוקולד עד שמתקבלת תערובת מעט נוזלית. יוצקים על השכבה הראשונה ומשטחים. מפזרים אגוזים טחונים אופים ב 180 מעלות כ-35 דקות. עד שהשכבה העליונה מתייצבת אבל לא מתייבשת. היא צריכה להיות מעט קפיצית למגע. מקררים.

לציפוי:

ממיסים שוקולד עם שמן ומורחים על העוגה לאחר שהתקררה. מעבירים להקפאה להתקשות של השוקולד פורסים בסכין חדה ולא משוננת.

הערה: שכבת הבסיס גבוהה מזו שבתמונה. 



## עוגיות שוקולד ואגוזים ללא קמחים וללא סוכר- מעולה בהקפאה.

בקופסא אטומה בחוץ כארבעה ימים



כ-25-30 עוגיות לא גדולות..

2 ביצים  
1.5 כפות תחליף סוכר נוזל [או 1 כוס סוכר]  
3 כוסות אגוזים טחונים  
1/2 כוס קקאו  
1/3 כוס שמן  
1 כפית אבקת אפיה

אגוזים לציפוי

הכנה:

מערבבים היטב את רכיבי הבצק.

מכדררים בידיים לחות מעט לכדורים קטנים, בקוטר של כ-2 ס"מ

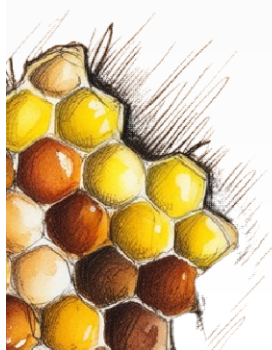
שמים אגוזים טחונים בקערה ומגלגלים בהם את הכדורים לציפוי.

מניחים בתבנית מרופדת בניר אפיה.

בעזרת מזלג לוחצים מעט על הכדור לפחוס אותו. אבל לא לכווץ ממש.

אופים ב-180 מעלות 8-10 דקות ולא יותר. באופן זה מתקבלות עוגיות רכות בפנים עם מרקם פאדג'י.

טיפ: אפשר להמיר אגוזים בקוקוס





## עוגת שכבות וניל, שוקולד וקפה עם קוקוס- מעולה בהקפאה.

בקופסא אטומה בחוץ כארבעה ימים



תבנית 4A

לשכבת הוניל והקפה:

4 ביצים

1.5 כוסות סוכר

$\frac{3}{4}$  כוס שמן

1 אבקת אפיה

2 כוסות קמח ללא גלוטן

2 סוכר וניל

$\frac{3}{4}$  כוס קוקוס

לשכבת הקפה+2 כפות אבקת קפה נמס ו  $\frac{1}{2}$  כוס תחליף חלב

לשכבת השוקולד:

2 ביצים

$\frac{3}{4}$  כוס סוכר

$\frac{3}{4}$  כוס קמח

1 כוס קוקוס

3 כפות קקאו

2 כפות יין

$\frac{1}{2}$  כוס שמן

$\frac{1}{3}$  כוס תחליף חלב

לציפוי:

200 גרם שוקולד מריר

מערבבים בקערה בעזרת כף גדולה את רכיבי שכבת הוניל והקפה. מחלקים לחצי. מחצית מהכמות מורחים בשכבה דקה ואחידה בתבנית 4A מרופדת בניר אפיה. את המחצית השנייה שמים בצד בינתיים. אופים ב 180 מעלות 10 דקות להשחמה קלה והיווצרות קרום מעל השכבה. מקררים.

מערבבים בקערה את רכיבי שכבת השוקולד. מעבירים בעזרת כף מהתערובת לתבנית מעל לשכבה האפויה למחצה ובהירות מורחים על פני כל שכבת הוניל. למחצית תערובת הוניל ששמרנו בצד מוסיפים קפה ותחליף חלב. יוצקי בזהירות מעל לשכבה הכהה ומעזרת כף מורחים על פני כל התבנית. אופים ב 180 מעלות כ-25 דקות. להתייצבות של העוגה. מוציאים מהתנור ומפזרים את קוביות השוקולד על העוגה. מחזירים לתנור לדקה. מוציאים וממתינים חצי דקה ואז מורחים את השוקולד בעזרת כף על פני כל העוגה אפשר לקשט בזילופים של שוקולד לבן פרווה.





# מיניקיטשן

לאפה במיניקיטשן



עוגה בחושה ספירלה במיניקיטשן



לחם במיניקיטשן



סטייק טונה אדומה, אורז וירקות במיניקיטשן



עוגת קפה-פקאן במיניקיטשן



קרפ צרפתי במיניקיטשן



# לאפות במיניקיטשן- מעולה בהקפאה.

בשקית בחוץ יומיים



מתכון ל-4-5 לאפות גדולות- בגודל המכשיר

1.5 כפיות מלח  
4 כוסות קמח מלא 80%  
[אפשר קמח לבן ומעט פחות מים, מעט..]  
1 כף גדושה שמרים יבשים  
1/3 כוס שמן זית  
1 ו 2/3 כוס מים חמימים [לא קרים]  
1.5 כפות סוכר

מעבדים לבצק אחיד וחלק ומעט דביק. יוצרים כדור מהבצק ומשמנים אותו בשמן זית. מניחים בקערה מכוסה בניילון להכפלת הנפח

לאחר ההתפחה מחלקים את הבצק ל 4-5 חלקים שווים פחות או יותר.

מקמחים משטח עבודה קימוח קל. מרדדים חלק אחד של בצק לעיגול גדול ודק. אפשר לוותר על הרידוד ולפתוח את הבצק בעזרת האצבעות. הבצק נח מאוד לעבודה וגמיש ממש.

מחברים את המכשיר לחשמל ומפעילים על חום בינוני גבוה- בין האמצע לחם ביותר.

משמנים את פני הבצק המרודד בשמן זית [זאת על מנת לשמור על לחות הלאפה], מפרידים בעדינות מהשיש והופכים לתוך הפלטה התחתונה. מסדרים את הבצק באופן שיכסה את כל הפלטה התחתונה. עוזפי בצק - מסירים.

משמנים בעזרת מברשת את פני הלאפה מלמעלה [זה הצד שלא קיבל שמן עדיין] וסוגרים את המכשיר לדקה.

אחרי דקה פותחים ובודקים את מצב הלאפה. מרימים את השוליים ואם החלק התחתון קיבל כתמי צבע חום זהוב-כהה, הופכים את הלאפה לצד השני לעוד כדקה. מוציאים מהמכשיר [זהירות- חם!] ומניחים על מגבת. מכסי במגבת נוספת, לשמירת הלחות כדי שהלאפה תוכל להתגלגל.

בזמן שהלאפה הראשונה במכשיר מרדדים חלק נוסף של הבצק לעיגול גדול ודק. משמנים.

לאחר שמוציאים את הלאפה המוכנה. מכינים את השניה באותו אופן כמו הראשונה. לאחר שמוכנה מניחים מעל לאפה הראשונה ומכסים במגבת שכיסתה קודם את הלאפה הראשונה

באופן זה מכינים את כל הלאפות



## עוגה בחושה ספירלה במיניקיטשן- מעולה בהקפאה.

בקופסא אטומה בחוץ שלושה ימים



קערה ומטרפה.

6 ביצים  
2 כוסות סוכר  
1 כוס שמן  
4 כוסות קמח  
1 כוס מים או מיץ תפוזים  
1 אבקת אפיה  
2/3 כוס קקאו כהה  
2-3 כפות מים  
2 כפות סוכר

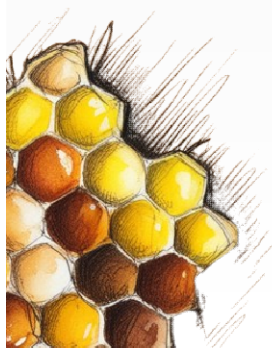
אבקת סוכר לזריה לאחר האפיה

טורפים היטב ביצים עם סוכר לתערובת אחידה. מוסיפים שמן ושוב טורפים לתערובת אחידה. מוסיפים 4 כוסות קמח, 1 כוס מים, 1 אבקת אפיה. טורפים היטב תערובת אחידה ללא גושים. מחלקים את הבליילה ל-2 קערות לקערה אחת מוסיפים: 2/3 כוס קקאו כהה, 2-3 כפות מים, 2 כפות סוכר. מערבבים היטב עד שאין גושים והתערובת אחידה.

בעזרת ניר סופג מורחים מעט שמן על פלטות המיניקיטשן. מעט זה אומר שלא באמת רואים את השמן. מחממים לחום בינוני גבוה. באמצע של בין האמצע לחום הגבוה ביותר.

לוקחים 2 מצקות. יוצקים מצקת מהתערובת הבהירה למרכז הפלטה התחתונה. יוצקים מצקת מהתערובת הכהה למרכז העיגול שנוצר מהתערובת הבהירה. ממשיכים לצקת מצקות לסירוגין מהבליילה הבהירה והכהה, כל פעם למרכז העיגול הפנימי שנוצר מהציקה הקודמת של הצבע הנגדי...הבליילות יצרו טבעות, טבעות של צבעים במתכונת. טבעת כהה בתוך בהירה בתוך כהה בתוך בהירה וכו'. עד שהבליילות נגמרות. עובדים מהר. סוגרים את המכשיר וחוזרים לאחר 15 דקות.

מנתקים את המכשיר מהחשמל. מצננים מעט את העוגה. מוציאים מהמכשיר בזהירות וזורים אבקת סוכר



## לחם במיניקיטשן- מעולה בהקפה

בשקית פסגור בחוץ יומיים-שלושה



2 כוסות קמח לבן  
2 כוסות קמח מלא 80%  
1 כף מלח  
2 כפות סוכר  
1 כף שמרים  
1/2 כוס שמן זית  
1.5 כוסות מים  
גרעינים

מעבדים לבצק אחיד וחלק [חלק עם גבשושי גרעינים...]. אפשר ביד

מרפדים את הפלטה התחתונה בניר אפיה

משמנים קלות את ניר האפיה בשמן זית

יוצרים מהבצק כדור ומניחים במרכז הפלטה התחתונה.  
עדיין לא מפעילים את המכשיר.

מכסים את כדור הבצק בניילון ומשהים להתפחה עד לכמעט הכפלת הנפח של הבצק.

לאחר ההתפחה. מסירים את הניילון, מפזרים קמח [רצוי קני מלא], על פני הכדור בחלקו העליון.  
בסכין משוננת חורצים חריצים עמוקים לאורך ולרוחב.

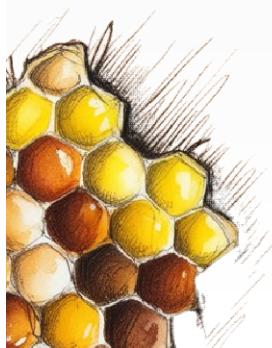
סוגרים את המכשיר.

מפעילים על חום בינוני – גבוה ל 20-25 דקות.

מורחים מים בנדיבות על חלקו העליון של הלחם. המים ייצרו לכלוך ולכן כדאי ניר אפיה.  
המים יתערבבו ויצרו קצת בלאגן עם הקמח שמעל הלחם אבל זה בסדר. נקבל קרום במרקם ממש כייפי.

סוגרים לעוד 5 דקות.

שוב פותחים ומורחים מים וסוגרים לעוד 3 דקות.



# סטייק טונה אדומה, אורז וירקות במיניקיטשן- מקרר

הדג מעולה בהקפאה ללא הבטטות.



3 מנות סטייק טונה אדומה

1 בצל גדול חתוך לרבעי טבעות

1 פלפל אדום- רצועות

1-2 בטטות- חצאי טבעות, עובי של כס"מ

1 כוס אורז בסמטי

2 כפות מלח

1 כפית כמון

1 כף כוסברה יבשה

4 שיני שום כתושה

מעט פלפל שחור

1 כף פפריקה מתוקה

½ כוס קטשופ

1 כף חרדל

3 כפות טריאקי

2 כפות צ'ילי מתוק

3 כפות מים

1.5-2 כוסות מים

שמים את הדג בתבנית עגולה 10R, מתאימה למיניקיטשן.

מסדרים את הדג חצאי טבעות הבטטה ושמים ערימת אורז. מפזרים תבלינים-מלח, כמון, כוסברה, פפריקה

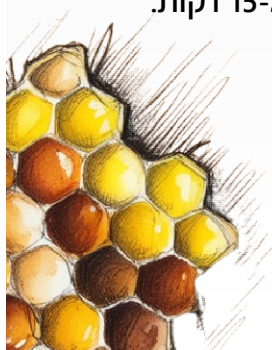
ופלפל שחור. מערבבים את ערימת האורז עם התבלינים שעליו. את היתר אין צורך לערבב [על הדג

והבטטות]. יוצקים 1.5-2 כוסות מים סביב הדג בעיקר באזור האורז.

מערבבים בקערה- שום, קטשופ, חרדל, טריאקי, צ'ילי ומים מערבבים לרוטב אחיד. יוצקים מעל הדג

ומעט על הבטטות והאורז. מכסים בניר אפיה ושמים במכשיר. מפעילים לחום גבוה ל-15-20 דקות.

אחרי 15 דקות בודקים אם צריך עוד מים-, לאורז, אם צריך, מוסיפים.



## עוגת קפה-פקאן במיניקיטשן- מעולה בהקפה

בקופסא אטומה בחוץ שלושה ימים



קערה ומטרפה.

4 ביצים

1.5 כוסות סוכר

3.5 כוסות קמח

1 אבקת אפיה

1 כוס פקאן סיני גרוס

1 כף גדושה אבקת קפה נמס

1 כוס חלב סויה או חלב לחלבי או תחליף חלב אחר, או מים [בעדיפות אחרונה]

טורפים ביצים וסוכר בקערה לתערובת אחידה.

מוסיפים 1 כוס שמן וטורפים עוד קצת לתערובת אחידה עם השמן. מוסיפים שמן, חלב,

אבקת אפיה, קמח, פקאן גרוס ואבקת קפה נמס.

טורפים היטב לבלילה אחידה.

משמנים קלות בעזרת נייר סופג את הפלטות במיניקיטשן.

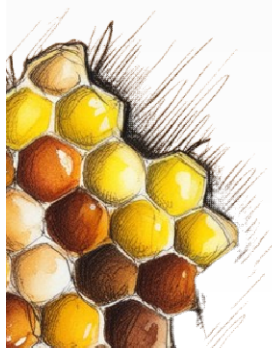
מחממים לחום 3-4

יוצקים את הבלילה לפלטה התחתונה. סוגרים את המכשיר ואופים כ 18-20 דקות.

העוגה וכנה כשהיא קפיצית למגע וקיסם שנגעץ במרכז יוצא יבש.

אל תאפו יותר מדי

אפשר לצפות בגנאש לאחר שהעוגה מתקררת ומחלצים אותה מהמכשיר





# קרפ צרפתי במיניקיטשן- מעולה בהקפאה.

במקרר יום-יומיים מכוסה היטב



כ-3-4 קרפים

2 כוסות קמח

2 כוסות חלב סויה בטעם וניל או חלב רגיל

2 כפות שמן

2 כפות סוכר [אם שמים חלב רגיל מוסיפים עוד כף סוכר]

2 ביצים.

טורפים היטב בקערה לבלילה אחידה ומעט סמיכה [יותר מבלינצ'ס], ללא גושי קמח.

מחברים את המכשיר לחשמל מדליקים על חום נמוך [בין הנמוך ביותר לחצי].

ממתינים דקה.

יוצקים מצקת מלאה, וקצת יותר לפלטה התחתונה ובעזרת מרית מורחים בעדינות על פני כל הפלטה

התחתונה. עובדים מהר כל הניתן עד שכל הפלטה התחתונה מכוסה בלילה. סוגרים את המכשיר

ומגבירים את החום לגבוה, כמעט הכי גבוה.

ממתינים דקה ופותחים את המכשיר. אם יש בועות אויר גדולות בקרפ מתחילים להפריד בעדינות בעזרת

תרוד את שולי הקרפ סביב קוטר המכשיר. ולאחר מכן בעזרת התרוד הופכים את הקרפ לצידו השני.

סוגרים את המכשיר וממתינים עוד כחצי דקה.

מוציאים מהמכשיר.

כך מכינים את כל הקרפים.

מורחים בממרחים אהובים ומוסיפים תוספות. מגישים.

הערה: לפני שמתחילים קרפ חדש, מורידים חזרה את החום לנמוך וממתינים חצי דקה כשהמכשיר

פתוח כדי שדרגת החום בפלטה תרד. זאת כדי לאפשר מריחה טובה של הבלילה על פני כל הפלטה

לפני שהיא כבר מתייבשת על הפלטה.

