

**ההכנה:**

טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר.  
משהים מעט ומסננים קצת מהנוזלים  
שהופרשו.

**החומרים:**

4 עגבניות בשלות  
1-2 פלפלונים חריפים  
6 שיני שום  
2 כפות שמן זית  
מלח  
פלפל שחור.



**ההכנה:**

מערבבים עם הירקות.  
אפשר להוסיף פטרוזיליה קצוצה

**הרכיבים:**

2 קולורבי - פרוסות  
1 כוס קוביות סלרי  
3 גזר מקלות דקים  
1 פלפל אדום- קוביות

**לרוטב**

1/3 כוס מיונז  
1/3 כוס מיץ לימון  
מלח  
פלפל שחור  
2 כפות סוכר



**הרכיבים:**

3 מלפפון עם קליפה - בטבעות  
2 גזר בטבעות  
1 בצל סגול או לבן חצאי או רבעי טבעות  
1 פלפל אדום ברצועות  
1 שימורי תירס גמדי בטבעות  
1 שימורי פטריות שלמים או חתוכים [לא  
חובה]

**ההכנה:**

מערבבים היטב.  
מעבירים למקרר בקופסא אטומה.  
עדיף להכין לפחות יום מראש.

**שמים את הירקות בקערה ומוסיפים****להם:**

3/4 כוס חומץ  
1/3 כוס שמן  
1/4 כוס מים  
מלח  
פלפל שחור  
1/3-1/2 כוס סוכר



**ההכנה:**

מאדים בסיר בצל לשקיפות ומוסיפים גזר. מאדים כמה דקות ומוסיפים את הקישואים. מאדים עוד דקה ומוסיפים את השעועית ישירות מההקפאה. מאדים רק עד שהשעועית לא קפואה. לא יותר כדי לשמור על פריכות השעועית

מערבבים מלח, סוכר ומים ויוצקים על הירקות. מערבבים היטב. מוסיפים פלפל שחור. מערבבים

**הרכיבים:**

2 בצלים קצוצים גס  
מעט שמן לטיגון  
1/2 שקית שעועית ירוקה שלימה קפואה  
1-2 קישואים חתוכים לרצועות דקות ורחבות  
1-2 גזר חתוכים לאצבעות דקות  
4 כפות מים  
2 כפות מלח  
5 כפות סוכר  
פלפל שחור



## הרכיבים:

חסה טרייה חתוכה  
עגבניות שרי טריות  
שעועית ירוקה- מופשרת  
בצל מוקפץ  
פטריות מוקפצות  
חצאי אגוזי מלך

## לסלמון בטמפורה:

100 גרם סלמון מעושן חתוך לרצועות.  
מגלגלים את רצועות הסלמון לגלילים.

## מכינים טמפורה:

1/2 כוס קמח תפוז"א/קורנפלור  
3/4 כוסות קמח  
1 כוסות מים  
מלח  
פלפל  
1 כף רוטב טריאקי  
1 כפית סודה לשתייה

## ההכנה:

טוחנים הכל יחד לבלילה חלקה. הב-  
לילה צריכה להיות כמו טחינה סמיכה  
במעט. כזו שכאשר טובלים בה את  
העוף הטמפורה נדבקת לעוף ומכסה  
אותו היטב.

מטגנים בשמן עמוק להזהבה נאה.  
מתקבלים גלילי סלמון פריכים

מוסיפים לסלט.  
מתבלים במעט מלח ומעט טריאקי



מבשלים לפי ההוראות שקית פסטה [ביסלי, הקטנים יותר, עדיף]  
מסננים ושוטפים כדי שלא ידבר.

**ההכנה:**

טוחנים הכל במקל ומערבבים עם  
הפסטה.

**הרכיבים:**

1 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות  
מאוד  
1 כוס זיתים בטבעות [עדיף שחורים,  
בתמונה זה ירוקים כי זה מה שהיה  
בבית]  
15 עגבניות שרי חתוכים לטבעות  
קוביות בצל סגול מבצל אחד - לא חובה  
**מוסיפים לפסטה**

**רוטב:**

1/2 שקית פטרוזיליה טריה  
3 כפות שמן  
1/2 כוס מיונז [אני שמה לייט]  
מלח  
פלפל  
3 שיני שום  
כ-1/2 כוס מים



**הרכיבים:**

1 חבילת ספגטי מבושלת  
במי מלח לפח ההוראות  
1 פלפלים חתוכים לרצועות,  
1 אדום 1 צהוב  
שמן זית לשימון הפלפלים  
1 כוס תירס משימורים  
3/4 כוס שומשום

**לרוטב:**

1/2 כוס רוטב סויה  
3 כפות סוכר  
מלח  
פלפל שחור  
2 כפות מיונז  
2 שיני שום

**ההכנה:**

שמים פלפלים בתבנית מרופדת בניר  
אפיה  
מושחים בשמן וצולים בתנור לצריבה  
קלה וחצי ריכוך  
מערבבים פסטה עם פלפלים קלויים  
ותירס

טוחנים את רכיבי הרוטב לרוטב חלק.  
מפזרים שומשום  
שמים רוטב ומערבבים



**הרכיבים:**

1 חבילת קוסקוס בינוני  
מוכן לפי ההוראות שעל השקית  
1.5 כוסות חמוציות ללא סוכר  
2 גזרים מגורדים דק  
חופן פטרוזיליה קצוצה  
3/4 כוס גרעיני חמניה קלופים

מיץ מלימון אחד  
2 כפיות מלח  
2 כפות שמן

**ההכנה:**

שמים את הקוסקוס המוכן בקערה. מפרידים בעזרת מזלג.  
מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים

הערה: אפשר להמיר לבורגול.  
משתמשים ב 400 גרם בורגול.  
משרים לחצי שעה במים רותחים שמכסים את הבורגול  
+ עוד 3 ס"מ.  
אחרי חצי שעה מערבבים ובודקים אם הבורגול התרכך.  
אם לא, משהים עוד קצת. אם יש צורך מוסיפים עוד מים  
מסננים את הבורגול מהנוזלים לפני הרכבת הסלט



**הרכיבים:**

5 גזר קלופים וחתוכים קליפות בעזרת  
קולפן  
חופן פטרוזיליה קצוצה  
2 שיני שום קצוצות דק דק

**לרוטב:**

[כמויות ניתנות למשחק לפי הטעם  
האישי]  
מלח  
פלפל שחור  
מיץ לימון  
שמן זית



**הרכיבים:**

4 פלפלים חריפים ירוקים

1 פלפל אדום

1/2 עגבניה

6-7 שיני שום

מלח

מעט צ'ילי גרוס

4 כפות שמן זית

**ההכנה:**

טוחנים הכל בבלנדר.

מעולה עם חומוס.



סלט שהוא ארוחה שלימה. מעולה למי שמחפש ארוחה חלבונית

### הרכיבים:

- 1 חסה שטופה וחתוכה לחתיכות בינוניות
- 2 מלפפונים חתוכים לחצאי טבעות
- 2 עגבניות חתוכות לקוביות גסות [או 10 עגבנות שרי חצויות]
- 200 גרם שעועית ירוקה קפואה
- 2 בצלים בינוניים חתוכים לחצאי טבעות
- [אפשר בצל סגול]
- [1 תפו"א מבושל בקליפתו וחתוך לקוביות - לא חובה, אני ויתרתי כדי שיהיה חלבון ממש]
- 2 ביצים קשות חתוכות לרבעים
- 2 טונה במים - בגושים

### לרוטב:

- 3 כפות מיונז
- מיץ מחצי לימון
- מלח
- פלפל
- 1 כף חרדל דיז'ון או חרדל רגיל
- 1 שן שום

### ההכנה:

- שמים בכלי את החסה ומעליה את יתר הרכיבים
- טוחנים את רכיבים הרוטב ומזלפים מעל



**ההכנה:**

מסדרים יפה בתבנית לפי גוונים  
מרססים או מזלפים שמן זית  
מפזרים מלח ופלפל שחור גרוס.  
אופים בתנור על 180\*  
עד שמזהיב

טעים חם או קר  
מצרפת תמונה לפני האפייה ותמונה  
אחרי.  
בתאבון

**הרכיבים:**

חותכים לרצועות או קוביות או טבעות  
ירקות כלבבכן.  
גזר  
בטטה  
פלפלים בגוונים  
בצל  
אפשר גם חצילים (למי שאוהבת)



**הרכיבים:**

חותכים יפה (אפשר במנדולינה)  
מלפפון  
פלפל אדום וצהוב  
גזר  
מעט קולרבי  
בצל סגול  
בצל לבן  
בצל ירוק  
פטרוזליה טריה  
לאוהבים מעט פיקנטי אפשר להוסיף  
פלפל חריף אחד (ירוק)

**לתחמיץ:**

חצי כוס חומץ  
כוס מים  
חצי כוס סוכר  
מלח  
פלפל שחור



**הרכיבים:**

חותכים קולרבי לרצועות גסות (כמו  
לצ'יפס)  
מוסיפים שמיר חתוך דק  
מטבלים בתחמיץ  
חומץ  
סוכר  
מלח  
מעט פלפל שחור  
(כמות הסוכר כמו החומץ ומעט מלח)



אהוב מאד על הילדים והמבגרים כאחד.  
מתאים מאד ליד הדגים החמים וליד הגפילטע הקר....טעים חם וקר

**הרכיבים:**

2 בצלים חתוכים לקוביות  
2 קופסאות שימורים של פטריות חתוכות  
פלפל צהוב קטן  
פלפל אדום קטן  
אפשר להוסיף זיתים.

**ההכנה:**

מטגנים את הבצל עד להזהבה  
מוסיפים את הפטריות  
מטגנים יחד עוד כמה דקות  
מוסיפים אבקת מרק פטריות ומערבבים  
אחרי כמה דקות נוספות  
מוסיפים את הפלפלים חתוכים לקוביות  
ונותנים לזה עוד כמה דקות.  
אפשר להוסיף זיתים זה מוסיף המון.  
(אני לא מוסיפה כי אצלינו הבנים לא  
אוכלים זיתים....)



**ההכנה:**

מתחילים בהכנת קוביות גבינת החלומי:  
טובלים את קוביות הגבינה בקמח ולאחר  
מכן בביצה. לבסוף טובלים בפירורי לחם  
עד שהקוביות מצופות היטב מעל הצדדים  
בפירורי לחם.  
מטגנים את קוביות הגבינה בשמן עד  
להזהבה נאה.  
מוציאים ומניחים על ניר סופג.  
לאחר מכן מכינים את הרוטב...

לאחר שהרוטב מוכן מרכיבים את הסלט  
[בסמוך להגשה]

שמים את כל רכיבי הסלט בקערה  
יוצקים את הרוטב על הסלט. מערבבים  
ומגישים.

**הרכיבים לגבינת החלומי:**

1 ראש חסה שטופה וקצוצה  
3 מלפפונים דקים פרוסים לטבעות  
ברוחב של כסנטימטר  
12 עגבניות שרי חצויות [עדיף מזן  
תמר]  
1 כוס טבעות זיתים שחורים  
1.5 כוסות קוביות גבינה מלוחה  
1 כוס קוביות גבינת חלומי [לא חובה]  
פירורי לחם מוזהבים לצפוי גבינת  
החלומי  
קמח לציפוי גבינת החלומי  
1 ביצה טרופה לציפוי גבינת החלומי  
שמן לטיגון גבינת החלומי במחבת

**רוטב:**

12 / כוס מיונז  
1/2 כוס מים  
2 כפות חומץ  
מלח  
פלפל שחור  
3 כפות סוכר  
6 שיני שום  
1/4 פלפל אדום  
טוחנים את כל רכיבים הרוטב בבלנדר  
עד לקבל רוטב חלק.



### הרכיבים:

חסה שלמה חתוכה  
(ודוקא זו שמגיעה שלימה, ולא החתוכה).  
רבעי/חצאי עגבניות שרי. (חצי קופסה בערך).  
פרוסות זיתים שחורים, כחצי קופסה או יותר.  
לפי הטעם.  
גבינה צפתית (קופסה) חתוכה לקוביות.  
2 מלפפונים חתוכים לרבעים.

### ההכנה:

מסדרים יפה בקערה, קומות, או אחרת.  
לפני ההגשה מתבלים בשמן זית ומלח  
ומערבבים.  
התמונה המצורפת היא לפני הערבוב.  
(נראה יותר מגרה כשמעורבב).  
הצלחות!



### הרכיבים:

חותכים לרצועות או קוביות או טבעות  
ירקות כלבבכן.  
שעועית ירוקה/צהובה/גם וגם  
א.מרק  
מעט כורכום  
ואחרי הבישול מוסיפה מעט חומץ  
עם סוכר (בדר"כ משתמשת בתחליף  
לסוכר).

### ההכנה:

מסדרים יפה בתבנית לפי גוונים  
מרססים או מזלפים שמן זית  
מפזרים מלח ופלפל שחור גרוס.  
אופים בתנור על 180\*  
עד שמזהיב

טעים חם או קר



**הרכיבים:**

- 2 חצילים בינונים חתוכים לקוביות
- 2 עלי בצל ירוק פרוסים לפרוסות
- 1 כף טחינה גולמית
- 2 כפות סילאן
- 4 כפות מיונז

**ההכנה:**

- לאפות את החצילים בתנור עם שמן על
- חום של 180 מעלות כ-40 דקות
- לערבב את חומרים הרוטב בקערה עד
- שנהיה אחיד
- להרכיב את הסלט - לערבב הכל ביחד
- חצילים בצל ירוק והרוטב



**הרכיבים:**

1 בצל סגול  
1/2 פלפל אדום  
1/2 פלפל צהוב  
3 גבעולים בצל ירוק  
1 קופס' תירס גמדי

**רוטב: (בלנדר)**

4 כפות שמן  
כפית גדושה חרדל  
כפית דבש  
פלפל שחור גרוס  
1-2 שיני שום  
מלח



**הרכיבים:**

2 חצילים חתוכים לקוביות 2x2 ס"מ  
 בערך  
 שמן  
 מלח

**ההכנה:**

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

בינתיים חותכים את הירקות ומערבבים את רכיבי ברוטב [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.

1 פלפל אדום חתוך לקוביות  
 3-4 מלפפונים חמוצים חתוכים לחצאי  
 טבעות לא עבות  
 4 שיני שום פרוסים  
 פטרוזיליה קצוצה

1 רסק עגבניות קטן  
 2 כפות חומץ  
 2-3 כפות סוכר חום  
 מעט פלפל שחור  
 2 כפות מים  
 1 כף רוטב סויה



**הרכיבים:**

- 1 סלסלת פטריות חיות
- 2 כפות שמן (זית)
- 2 שיני שום
- מיץ לימון
- מלח
- פלפל
- פטרזיליה

**ההכנה:**

לחתוך הפטריות לפרוסות עבות (הקטנות לחתוך לחצי והגדולות ל3)  
במחבת יבשה להניח את הפטריות על אש בינונית. הפטריות יתחילו להגיר נוזלים, לבשל עד שמתייבש.  
להוסיף השום (כתוש) והשמן.  
להקפיץ מעט עד שמרגישים טוב את ריח השום המיטגן.  
לתת סחיטה קטנה של לימון וזהו.  
לתבל במלח ופלפל וחצי חופן פטרזיליה.  
לבשל עוד חצי דקה תוך ערבוב ולכבות.  
טעים מאוד מאוד!!!



אני מכינה כמות גדולה ומקפיאה בקופסאות קטנות.  
מוציאה להפשרה. מערבבת היטב והמרקם חוזר לעצמו]

**ההכנה:**

מכינים את כל הרכיבים לבלנדר  
ומפעילים למספר דקות.

**הרכיבים:**

2 כוסות טחינה גולמית  
5 שיני שום  
1.5 כפות מיץ לימון  
1 כפית מלח  
1.5 כוסות מים קרים [דוקא קרים, כך  
הטחינה יוצאת לבנה ולא כהה]

**לטחינה ירוקה:**

כוס-כוס ורבע פטרוזיליה או כוסברה  
קצוצים



עובר במשפחה של בעלי (החל בחמי ז"ל) וגם אמא שלי מכינה אותו כבר שנים.

### ההכנה:

קוצצים דק את הכל,  
(את השום והפלפל אני אוהבת לקצוץ  
בסלייסר חוט)  
מאדים במחבת בערך 20-25 דקות.  
לערבב מידי פעם.

### הרכיבים:

5 עגבניות  
ראש שום שלם  
פלפל ירוק חריף  
מלח  
שמן



**הרכיבים ואופן ההכנה:**

- מקלפים במקלף פלפלים ירוקים חריפים חיים
- מכניסים לשקית קוקי
- מכניסים למיקרו למשך 10 דקות על חום גבוה
- מעבירים לקערה עם הנוזלים שהוגרו
- חותכים לרצועות /משאירים שלמים
- מתבלים: פרוסות שום טרי, לימון, מלח ושמן.



**הרכיבים ואופן ההכנה:**

- חוצים לאורך 20 עגבניות תמר שטופות
- מגררים אותן במגרדת (זורקים את הקליפה)
- מכניסים לסיר ומוסיפים:
- 2-3 פלפלים אדומים (גמבה) חתוכים לקוביות
- 10 שיניים כתושות משום טרי
- פלפלים חריפים חתוכים (כמות לפי הטעם)
- מבשלים תוך ערבוב מתמיד עד להסמכה
- מתבלים: שמן, שמן, מלח, פפריקה מתוקה, שמן, כף סוכר.



**הרכיבים ואופן ההכנה:**

- פורסים 4 חצילים לפרוסות עבות, מניחים על תבנית משומנת ואופים על מצב גריל.
- מסננים 2 קופסאות של זיתים מגולענים, ושולקים פעמיים למשך 5 דקות כ"פ.
- חותכים לקוביות גסות 3 פלפלים אדומים ו3 צהובים (אפשר להוסיף גם פלפל חריף)
- מטגנים את הפלפלים עד לחצי ריכוך, מוסיפים שיניים פרוסות מראש שום טרי
- מערבבים בקערה: 3 כוסות מים רותחים, 5 כפות רסק עגבניות, מלח, פלפל שחור, פפריקה
- יוצקים לסיר עם הגמבות והשום, מערבבים היטב
- מוסיפים את הזיתים המסוננים, מערבבים ומבשלים כ 10 דקות
- מוסיפים את החצילים, מערבבים קלות ומסירים מהאש.



סלט שיכול להוות ארוחה בפני עצמה. סלט טעים, צבעוני ומשביע. ניתן לשחק עם כמות הקוסקוס ולהחליט מה ישלוט – הירק או הקוסקוס.

### ההכנה:

מקלפים וחותכים את הבטטה והבצל לקוביות קטנות ומטגנים על אש בינונית במעט שמן עד שהם מזהיבים ומתרככים, מסננים ושמים בקערה. חותכים את החסה לרצועות דקות ומוסיפים לקערה. מוסיפים את הקוסקוס, חלק מהאריסה, פלפל ומלח, מערבבים, טועמים ומתקנים תיבול לפי הטעם. מגישים בצלוחיות הגשה כשמעל כל מנה שמים מעט אריסה לקישוט.

### הרכיבים:

1 בטטה  
1 בצל גדול  
שמן לטיגון  
4 עלי חסה  
כוס וחצי קוסקוס מוכן  
3 כפות אריסה מתוקה  
פלפל  
מלח



**הרכיבים:**

- 1 ראש חסה שטוף, חתוך לחתיכות לא קטנות  
 1 בצל סגול פרוס לטבעות  
 1.5 כוסות כרוב סגול קצוץ  
 2 גזרים חתוכים לגפרורים דקים  
 1 תפוז מפולח לפלחים וחתוך לקוביות  
 [בקיץ - 1 מנגו חתוך לקוביות]  
 100 גרם שקד מסוכך

**לרוטב:**

- 1/4 כוס שמן  
 מיץ מחצי לימון  
 1/2 כוס מיץ תפוזים טבעי  
 1 כפית מלח  
 1 כף מים  
 2-3 כפות סוכר

**ההכנה:**

- מכניסים את הירקות והפרי לקערה גדולה  
 מערבבים את רכיבי הרוטב ויוצקים מעל לסלט  
 מערבבים בעזרת כפות גדולות בעדינות.  
 אפשר להוסיף חמוציות.  
 אפשר להמיר תפוז או מנגו לאפרסק משומר

צילום: יעל אייזיקוביץ



**הרכיבים:**

בורגול מבושל לפי הוראות היצרן  
בצל חתוך לקוביות

בטטה,

קישוא,

חציל,

עגבניה-

לחתוך לקוביות, לתבל במלח ופלפל,

לשפוך שמן בנדיבות.

לצלול בתנור עד שהירקות מוכנים.

**לתיבול הסלט:**

מלח

מיץ לימון

סילאן



**ההכנה:**

לקצוץ את הבצל ולטגן היטב. להוסיף את הגמבות החתוכים לקוביות קטנות. כשרותח להנמיך ולהמשיך לבשל עוד כ- 20 דקות. להוסיף חצי מקופסת הזיתים וכף רסק עגבניות. עוד 5 דקות בישול והסלט מוכן. (אני מוסיפה קצת סוכר כיון שיוצא קצת חמוץ בגלל הזיתים)

**הרכיבים:**

2 בצלים  
3 גמבה (אפשר גם אחד צהוב)  
זיתים פרוסות  
רסק עגבניות



**החומרים והכנה:**

לשים בתבנית אינגליש קייק:  
שיני שום מקולפות מ3 ראשים  
מעליהם לפזר עגבניות שרי עד לכיסוי

**מערבבים יחד:**

חצי כפית מלח  
כף פפריקה מתוקה  
כף פפריקה חריפה  
כוס וחצי שמן

לשפוך את השמן המתובל מעל  
העגבניות והשום

לאפות בחום גבוה עד שהעגבניות

משחירות קצת והשום מתרכך  
אפשר לסנן את השמן המיותר  
ולהשתמש בו לדברים אחרים. יש לו  
טעם נפלא.

את הסלט קונפי מומלץ להגיש חמים או  
בטמפרטורת החדר יחד עם החלה.  
(להוציא מראש מהמקרר....)



**החומרים:**

סלסלת פטריות חיות  
2 פלפלים אדומים רצועות  
1 בצל גדול חצאי טבעות  
פטרוזיליה קצוצה  
קשיו

**ההכנה:**

מאדים בשמן את הבצל עד ששקוף.  
מוסיפים פלפלים ומאדים עוד כמה דקות.  
מצננים.  
מוסיפים כוסברה, ופטריות ברבעים  
[או פרוסות לא מדי דקות]  
מתבלים במעט שמן, מלח, פלפל, כמון  
ומעט כורכום  
את הקשיו מוסיפים חצאים בהגשה.



**החומרים ואפן ההכנה:**

חותכים רצועות פלפל מכל הצבעים

הרבה שום

משמנים תבנית ושוטחים

בתנור בערך חצי שעה או יותר על חום גבוה

מכניסים לקופסא מוסיפים מעט חומץ ואפשר קצת כוסברה



**החומרים ואופן ההכנה:**

מטגנים בצל קצוץ לחתיכות קטנות  
מוסיפים לו פטריות חיות חתוכות מטגנים עד שהפטריות משחימחת  
לפני ההגשה מוסיפים לצלחת כפית סילאן כפית טריאקי  
מעדן!  
(צולם בלי הרוטב)



**החומרים ואופן ההכנה:**

חותכים חציל אחד גדול לפרוסות ששוטחים על נייר אפיה משומן עם מלח גס מעל כדי להוציא את המרירות אחרי חצי שעה בערך מכניסים לתנור עד שהחציל מתרכך. קוצצים פלפל אדום מכניסים לסלט הרבה שם, בערך 5 שיניים, תלוי כמה חציל יש. מוסיפים 3/4 כוס חפ חומץ ורבע מים סוכר פלפל שחור ופפריקה וסוגרים קופסא החציל מקבל את הטעמים ונהיה לפלא.

בטח לא חידשתי פה כלום כי הכל פה מושקע נורא אבל גם אנשים פשוטים בלי זמן רוצים להכין סלטים טעימים לשבת... ;)



**החומרים:**

חציל גדול  
8 עגבניות שרי

**תחמיץ:**

3 כפות חומץ  
3 כפות סוכר  
ראש שום פרוס/קצוץ  
1/2 כוס מים  
כפית קטשופ  
4 עלי דפנה - לא חובה.

**אופן ההכנה:**

פורסים את חציל לחצי וז לפרוסות בעובי 2 ס"מ בערך.  
מושחים שמן זית על תבנית מניחים את הפרוסות חצילים ומושחים את הצד העליון של החצילים בשמן זית אופים בתנור עד שמתרכך וטיפה משחים.  
חוצים את העגבניות שרי ל2 ושמים בתבנית כשהצד החתוך (עם הגרעינים) כלפי מעלה, מכניסים לתנור - אני שמה אותם מתחת החצילים אם אין לי מוכן.

**ההכנה:**

שמים הכל בסיר, מביאים לבעבוע קל, מוסיפים את החצילים והעגבניות מערבבים ומביאים לרתיחה וצמצום הנוזלים. (לא לגמרי)  
מכניסים למקרר - הכי טוב יום אחרי, אבל אפשר גם כמה שעות קירור.

**יש ממליצות להוריד משמעותית מכמות הסוכר!**



**החומרים:**

קישוא גדול  
5-6 שיני שום שלמות  
4 כפיות מיונז  
סוכר (להתחיל עם כפית ולהוסיף אחרי  
טעימה אם מרגישים צורך)  
קורט מלח  
קצת כוסברה טחונה  
עריכה: שכחתי לכתוב 2 כפות מים:)

**ההכנה:**

שוטפים את הקישוא וחוצים לשתיים לאורך,  
מניחים על תבנית שהקליפה כלפי מעלה.  
מניחים בתבנית גם את השיני שום קלופים  
ושלמים.  
קולים בתנור עד שהשיניים שחומות  
והקישוא טיפה שחום ורך.  
שמים בכוס של הבלנדר את כל החומרים  
ומועכים  
למחית אחידה.  
אמור לצאת מרקם סמיך-נוזלי.



**החומרים:**

פלפלים בכל הצבעים  
(הכמות פה ל-3-4 פלפלים)  
4 שיני שום קצוצות  
כף חומץ  
כף סוכר  
כף מים  
חופן נדיב עלי פטרוזיליה  
חמוציות וקשיו קלוי- לא חובה

**ההכנה:**

חוצים את הפלפלים ל-2 ומניחים בתבנית  
שהקליפה  
כלפי מעלה, קולים עד שקצת נשרף.  
מכניסים לשקית, קושרים ונותנים לפלפלים  
להזיע (:  
מכינים את הרוטב, קולפים את הפלפלים  
וחותכים לרצועות,  
מוסיפים עלי פטרוזיליה קצוץ גס  
מערבבים הכל ושמים במקרר ללילה לפחות.



סלט מהמם. טעים חם וגם קר. כשאני מגישה אותו קר אני מוסיפה חסה

### החומרים:

- 1 בצל גדול פרוס לרבעי טבעות בעובי בינוני
- 5 פטריות טריות פרוסות לא דק
- 1.5 כוסות סלרי באורך ל כ-3-4 ס"מ
- 2 גזר חתוכים לאצבעות בעובי בינוני
- 3 שיני שום פרוסות
- 2 קישואים חתוכים לאצבעות בעובי בינוני
- 3 כוסות שעועית ירוקה שלימה קפואה, ללא הפשרה

- 1 פרפר חזה עוף פרוס לרצועות שמן מלח פלפל

- 1 כף רוטב סויה
- 1/2 כפית מלח
- מעט פלפל שחור

### ההכנה:

- במחבת גדולה מאדים בצל עד שהוא נעשה חצי שקוף
- מוסיפים גזר וסלרי ומאדים עוד כדקה תוך כדי הקפצה בכף עץ
- מוסיפים שיני שום פרוסות, פטריות חתוכות וקישואים. מקפצים במשך כ-2 דקות.
- מוסיפים שעועית ירוקה שלימה כשהיא קפואה. מקפצים רק עד שהיא מפשירה כדי שתהיה קראנצ'ית.
- מוציאים את הירקות ומוניחים בקערה גדולה בצד.
- מושחים את רצועות חזה העוף בשמן ומתבלים במלח ופלפל
- מוסיפים מעט שמן למחבת שבה אודו הירקות, בלי לנקות אותה, צולים את חזה העוף מכל צד במשך כ-2 דקות.
- מוציאים את חזה העוף חתכים לאצבעות.
- מוניחים מעל לירקות מתהלים ברוטב סויה, מלח ופלפל שחור מערבבים בעדינות.



**החומרים:**

- 1 פלפל מכל צבע - ירוק כהה, ירוק בהיר, צהוב, כתום ואדום חתוכים לרצועות. [לי היו השבוע רק ירוק בהיר, אדום וכתום]
- 2 בצלים חתוכים לרבעי טבעות
- 5 שיני שום פרוסות
- 3 כפות שמן
- 1/2 כפית מלח
- מעט פלפל שחור גרוס
- 1 כף כמון

**ההכנה:**

מניחים בתבנית את רצועות הפלפל, השום, והבצל. מוסיפים שמן, מלח ופלפל שחור גרוס. צולים ב 210 מעלות עד שהפלפלים צרובים מעט. מעבירים לקערה ומוסיפים א הכמון בעוד הפלפלים חמים. הוספת הכמון לפלפלים כשהם חמים מוציאים מהם את כל הטעמים ומתקבל סלט טעמים מופלאים.



**החומרים:**

- 1 שקית כרוב סגול קצוץ 400 גרם  
[שקית קטנה]
- 1 שימורי תירס
- 1.5 כוסות טבעות בצל ירוק
- 3 כפות מיונז
- 2 כפות חומץ
- 1/3 כוס סוכר [או יותר לפי הטעם]
- חופן גרעיני חמניה [לא שמת השבוע כי  
נגמר לי, לא חובה]

**ההכנה:**

מערבבים יחד את כל הרכיבים.  
הסלט משתבח אחרי שהוא נח במקרר  
במשך כמה שעות.



**החומרים:**

4 בטטות גדולות חתוכות לקוביות די  
שטנות [בערך 1.5 ס"מ x 1.5 ס"מ x 0.5 ס"מ]  
2 כפות שמן  
מעט מלח  
1/3 כוס גרעיני דלעת  
1/3 כוס גרעיני חמניה  
1/2-3/4 כוס פקאנים טבעיים שבורים  
1/2 כוס חמוציות ללא סוכר  
2 כפו שומשום  
2 כפות קצח  
2-3 כפות רוטב צ'ילי מתוק

**ההכנה:**

מניחים קוביות בטטה בתבנית. מוסיפים  
שמן ומלח. צולים ב 210 מעלות עד  
לריכוך.  
מקררים.

שומרים במקרר בקופסא.  
לפני ההגשה מרכיבים את הסלט  
מניחים בקערה את כל הרכיבים ומערבבים.



משתמשת בשום קלוף, ככה שזה לוקח שניות להכין.  
אני מכינה מקופסה ורבע שזה יוצא 5 ראשי שום.

**ההכנה:**

שיני שום (משרה במי סבון כנדרש)  
לייבש קלות עם נייר מגבת, להניח בסיר קטן.  
לכסות בשמן זית (אפשר גם קנולה)  
לבשל על אש נמוכה בנונית עד לריכוך מוחלט והזהבה.  
טעים מאוד!!



**החומרים:**

חופן טבעות זיתים ירוקים (אם יש גם שחורים)  
1 מלפפון חמוץ-לקוביות  
5 חצילונים סגולים משימורים-לקוביות  
1 שן שום כתושה  
מעט שמן זית (לזיתים)  
כף או שתיים מיונז  
מעט מלח.  
לערבב.



**ההכנה:**

לקלף זברה את החציל (לא חובה)  
לפרוס, (אני פורסת לאורך לחיסכון  
בעבודה)  
למרוח את הפרוסות היטב בשמן ולאפות  
להזהבה.  
לטחון עם כל החומרים בבלנדר.

**החומרים:**

1 חציל גדול  
2 בצל גדול קצוץ ומטוגן להזהבה  
עמוקה  
2 ביצים קשות  
1-2 כפות מיונז  
מעט מלח  
מעט סוכר



רוטב טעים לסלט חסה/כרוב/גזר/מלפפון/כל ירק חי.

**החומרים:**

3/4 כוס שמן (ח"פ רגיל)

1/4 כוס מים

1/2 כף סוכר חום

2 כפות גדושות סילאן

(אני משתמשת עם סילאן 100% מתמרים ללא תוספת סוכר וכד').

אם משתמשים בסילאן אחר, יש מצב שצריך להשמיט את הסוכר שבמתכון.)

2-3 שיני שום (לפי הגודל)

1/2 כפית גדושה מלח

לטחון היטב ולהנות.



**החומרים:**

חבילת ברוקולי קפוא  
 בצל סגול בינוני  
 צנוברים  
 חמוציות  
 לרוטב-  
 מיונז, מיץ לימון טרי, סוכר,  
 מלח.

**ההכנה:**

משרים את הברוקולי במים רותחים. כשם מתקררים  
 (ובפעם הראשונה זה קורה מהר כי הברוקולי קפוא)  
 מחליפים את המים שוב למים רותחים, וכשהם  
 מתקררים - מחליפים למים קרים....  
 חותכים את הברוקולי לחתיכות יחסית גדולות, את  
 הבצל לקוביות, ומוסיפים את הצנוברים והחמוציות.  
 מוסיפים לתוך הקופסא את החומרים של הרוטב, עושה  
 לפי טעם ומראה אז אין לי כמויות...  
 אבל זה בערך כף עד שתיים מיונז, 2-3 כפות מיץ  
 לימון, 3-4 כפות סוכר, וחצי כף מלח.  
 מערבבים.  
 הכי טוב להכין כמה שעות לפני הארוחה לספיגת  
 טעמים.  
 ביום שיש לי כח להוציא כלים יפים לתמונה כמו  
 (כולם פה...), אז תקבלו את זה ככה ישר מהקופסא...;  
 בדר"כ רואים קצת יותר מיונז, אבל היום השתמשתי  
 עם מיונז של טומי, והוא נבלע..



**החומרים:**

4 בצלים בינוניים  
חציל אחד  
2 ביצים

**אופן ההכנה:**

לטגן את הבצלים  
לחלק לשני כלים  
על אותו מחבת לטגן פרוסות חציל ולהוסיף לכלי אחד  
על אותה מחבת לטגן פרוסות קישוא ולהוסיף לכלי השני.  
על אותה מחבת לטגן חביתה מהביצים ולחלק לשני  
הכלים.  
להוסיף מלח ופלפל שחור לשני הכלים  
והרי לנו שני סלטים מצוינים שא"א בלעדיהם בליל שבת.  
לטחון הכל יחד (כל קערה בנפרד כמובן)  
\*(סליחה על התמונות צילמתי מתוך הכלים שבמקרר אז  
הם לא הכי פוטוגניות)



**החומרים ואופן ההכנה:**

קולים שני חצילים על החציליה/ על האש בצורה אחרת.

לאחר שמתקרר מוציאים את תוכן החציל לכלי

מוסיפים כף וחצי מיונז

3 שיני שום

מלח פלפל

טוחנים בבלנדר יד

ועם החלה..... אחחחחח תענוג של סלט.



**החומרים ואופן ההכנה:**

מטגנים רצועות חצילים

מעבירים לכלי

לאחר שמתקרר מוסיפים רצועות פלפל אדום ורצועות פלפל צהוב, טבעות בצל סגול וצ'ילי

(לפני ההגשה אני מוסיפה פטרוזליה קצוצה טרייה היא מוסיפה צבע מדהים לסלט)

מערבבים ולצלחת

טעים ממש!! סלט מרהיב ביופיו!!



**החומרים ואופן ההכנה:**

חותכים בטטות קלופות בסלייסר לקוביות יפות  
מטגנים על מחבת ומעבירים לכלי  
מוסיפים אחרי שמתקרר מעט צ'ילי  
שומשום  
ניתן להוסיף פלפל (בהמלצת ניקית)  
ניתן להוסיף חמוציות ושברי פקאן מוסיף ממש! (בהמלצת ניקית)  
מערבבים בעדינות  
והרי הסלט לפניכם.



**אופן ההכנה:**

חותכים את החצילים לקוביות ומפזרים עליהם 2 כפות מלח גס, לאחר כשעה מנגבים מהמלח בנייר סופג ומטגנים. חותכים גמבה לקוביות, מערבבים עם החצילים ומתבלים ברבע כפית מלח, כפית בפריקה מתוקה, חצי לימון סחוט וכוסברה.

טעים!!!

**החומרים:**

2 חצילים  
גמבה  
חצי צרור כוסברה  
כפית שום כתוש



**החומרים:**

1 בצל קצוץ דק מטוגן בשמן עד להשחמה קלה  
מוסיפים קוביות קטנטנות של עגבניה רכה ומאדים יחד מספר דקות  
מוסיפים 3 כפות רסק עגבניות ומערבבים היטב  
מתבלים במלח, אורגנו ופלפל שחור (לא חובה, אני לא שמה)  
מוסיפים כוס מים וקופס' קטנה של זיתים פרוסים (אפשר גם חרוזים, פחות נוח לאכול)  
מבשלים יחד כעשר דקות.

טעים מאד עם טחינה / חומס  
מעולה בהקפאה.



**ההכנה:**

-- בדיוק מה שרואים בתמונה וכתוב בכותרת--  
הכי פשוט בעולם אבל כמה פשוט ככה טעים עם  
הלחם בארוחת ערב או החלה בסעודה שלישית.  
אה, את החצילים לטגן בשמן כמובן.

**החומרים:**

חצילים  
גבינה מלוחה  
בצל ירוק



## החומרים:

2 פלפלים צבעוניים חתוכים לרצועות  
קובסת פטריות שימורים  
שמן/מלח/פלפל/מעט כמון  
אפשר שומשום קלוי לקישוט.

## ההכנה:

משטחים את הפלפלים החתוכים והפטריות  
בתבנית,  
מתבלים, שמן שיעטוף הכל ערבוב טוב,  
אופים עד שהפלפלים קלויים יפה.  
(בתנור שלי = 200 מעלות כארבעים דקות)  
טעים וקל.  
באחריות.



**החומרים:**

1.5 כוסות קינואה מבושלת לפי  
ההוראות (יוצא בערך 3-4 כוסות)  
מקוררת  
1 חבילת חומוציות  
רבע חבילת כוסברה  
1 בצל סגול גדול או 2 קטנים  
אגוזים קצוצים גס (אני לא אוהבת ולכן  
אין בסלט שלי- לפעמים שמה שקדים  
או קשיו)

**ההכנה:**

קוצצים בצל וכוסברה  
מערבבים הכל  
ומוסיפים:  
מיץ מחצי לימון  
מעט מלח  
קל, טעים ומזין.



**החומרים ואופן הכנה:**

מניחים בתבנית קוביות חציל וגמבה פרוסה לתנור עד שקצת משחים  
חותכים את הגמבה לקוביות/ רצועות  
מערבבים יחד ומתבלים בשום, לימון, מעט חומץ, כוסברה, מלח ומעט פפריקה



**החומרים:**

20 ענבים גדולים חצויים  
2 אגסים - קוביות  
1 תפוח גרנד - קוביות [החמיצות  
משדרגת]  
1 תפוח אדום - קוביות  
2 שזיפים אדומים  
6 חצאי אפרסק משומר + 1/2 כוס מנוזלי  
השימור  
2 אפרסקים טריים - קוביות  
3/4 כוס חמוציות ללא סוכר  
1 מנגו - קוביות  
[בד"כ אני שמה גם אננס משימורים  
וקיו, אבל לא היה לי בבית. קוביות תפוז,  
בעונה]

**ההכנה:**

שמים הכל בקערה, מערבבים עם נוזלי  
השימור של האפרסק.  
אין כמו סלט כזה כשהוא קר קר אחרי  
סעודת שבת.



**החומרים:**

2 חצילים פרוסים לעיגולים בעובי של כ  
1 ס"מ  
שמן למשיחת החצילים  
מלח  
1/2 קופסא שימורי גמבה חמוצה  
[בהיעדר גמה חמוצה אפשר גם גמבה  
רגילה - מקלות]  
6 שיני שום פרוסות  
חופן פטרוזיליה קצוצה  
1/3 כוס חומץ  
2 כפות סוכר

**ההכנה:**

מניחים את פרוסות החציל בתבנית  
מרופדת בניר אפיה. מושחים בשמן  
וזורים מלח  
שולחים לתנור לצליה ב 300 מעלות עד  
לריכוך.  
מעבירים לקערה. מחכים שיתקרר מעט  
ומוסיפים את יתר הרכיבים. מערבבים  
היטב  
הסלט מוצלח יותר יום אחרי ההכנה  
כשהחצילים ספגו את טעמי השום,  
החומץ וכו'



**החומרים:**

2 חצילים גדולים  
2 גמבות  
5 שיני שום כתושות  
חופן כוסברה  
2 כפות חומץ  
מלח  
פלפל שחור

**ההכנה:**

שורפים את החצילים והגמבות על האש.  
כשהירקות שרופים, מרוקנים את בשר  
החציל לקערה ומועכים מעט.  
פורסים את הגמבות לקוביות ומוסיפים  
לחצילם.  
מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים.



**החומרים:**

12 צנוניות חתוכות לפרוסות  
3 שיני שום קצוצות דק  
חופן פטרוזיליה או בצל ירוק  
2 כפות שמן  
2 כפות חומץ  
מלח  
פלפל שחור  
2 כפות סוכר

**ההכנה:**

מערבבים הכל יחד בקערה.



**ההכנה:**

מאדים בצל ושום בשמן לשקיפות  
 מוסיפים גזר ומאדים כ-2 דקות  
 מוסיפים את יתר הירקות ומאדים עוד 2  
 דקות [ולא יותר כדי שישארו פריכים]  
 מתבלים במלח, פלפל וטריאקי.  
 מערבבים היטב.  
 בהגשה מפזרים מעל לסלט קשיו קלוי  
 טעים מאוד גם קר, אפשר להגיש חם  
 כמובן

**החומרים:**

2 בצלים - רבעי טבעות  
 3 גזר - גפרורים  
 1 כוס אפונה קפואה  
 1 כוס תירס  
 כ- 150 גרם שעועית ירוקה קפואה  
 שלימה  
 4 שיני שום  
 מלח  
 פלפל שחור  
 2 כפות רוטב טריאקי [או סויה + 1 כף  
 סוכר]  
 קשיו  
 שמן



**ההכנה:**

טוחנים הכל בבלנדר

**החומרים:**

2 כוסות טחינה גולמית

5 שיני שום

1.5 כפות מיץ לימון

1 כפית מלח

1.5 כוסות מים קרים

1 עגבניה קטנה

1 פלפל אדום

צ'ילי גרוס לפי הטעם



**החומרים:**

1 קופסא שימורי תירס  
3 מלפפון חמוץ קטן, בחומץ  
1 פלפל אדום - קוביות  
3/4 כוס טבעות בצל ירוק  
3 כפות מיונז  
פלפל שחור  
שמיר קצוץ מקפיץ את הסלט  
(הומלץ ע"י נוי)

**ההכנה:**

מערבבים הכל יחד בקערה.



**החומרים:**

1 שקית 400 גרם של כרוב וגזר קצוץ  
או- חצי ראש כרוב קצוץ ו-2 גזר  
מגורדים גס  
אני אוהבת לקצוץ לבד כי הסלט נשאר  
טרי יותר וטעים יותר  
1/2 כוס מיונז  
1/2 כפית מלח  
4 כפות סוכר

**ההכנה:**

מערבבים הכל יחד בקערה.



**החומרים:**

1 שקית 400 גרם של כרוב וגזר קצוץ  
 או- חצי ראש כרוב קצוץ ו-2 גזר מגורדים  
 גס  
 אני אוהבת לקצוץ לבד כי הסלט נשאר טרי  
 יותר וטעים יותר  
 3/4 כוס תירס  
 1 פלפל אדום- קוביות קטנות  
 1 בצל גדול - רבעי טבעות. מומלץ בצל  
 סגול [לא היה לי]  
 חופן כוסברה קצוצה  
 2 כפות שטוחות חמאת בוטנים [כן, זו לא  
 טעות, זה לא ממש מורגש אבל נותן טעם  
 מדהים]  
 3 כפות חומץ  
 2 כפות סוכר  
 2 כפות מיונז  
 1 שן שום  
 בוטנים קלויים או מנצ'ס  
 שמים בקערה כרוב, גזר, תירס, פלפל  
 אדום, בצל, כוסברה

**ההכנה:**

טוחנים במקל חמאת בוטנים, חומץ,  
 סוכר, מיונז ושום. יוצקים על הסלט  
 ומערבבים.  
 בהגשה מפזרים בוטנים קלויים או מנצ'ס  
 [בתמונה אין בוטנים. כי ההגשה תהיה  
 בשבת...רק רציתי לצלם]



**תיבול:**

חצי כוס צ'ילי  
מעט מלח ופלפל  
2 כפות חומץ  
3 כפות שמן זית  
מערבבת טוב טוב  
זה צריך לשבת ברוטב כמה שעות

**החומרים:**

3 סלקים חיים!!!,  
לשים במעבד מזון עם  
סכין בצורת מקלות  
בצל סגול חתוך לקוביות קטנות  
חופן אגוזי מלך שבורים



**החומרים ואופן ההכנה:**

- 1 מלפפון גדול
- 1 גמבה
- 1 בצל
- לחתוך הכל לפרוסות
- לתבל במעט מלח
- כף סוכר
- 2 כפות חומץ
- לשפוך מעל הכל מים רותחים
- לחכות שיתקרר ולהכניס למקרר



**החומרים:**

1 חציל

יש שמולחים את החציל שיגיר נוזלים

לפני האפיה

אך אני שמה מלח לאחר מכן על הכל

יחד

1 גמבה

1 בטטה

**ההכנה:**

לחתוך הכל לקוביות

(עדיף בסלייסר - יוצא מדויק ויפה!!)

להכניס לתבנית,

לתבל במעט מלח ושמן זית(אפשר גם רגיל)

לערבב.

ולהכניס לתנור עד שהכל אפוי טוב

להזהר לא לערבב יותר מדי בתנור כדי שלא

יתרסק...



**החומרים:**

1 קישוא

1 בצל

1 גמבה

1 עגבניה

**ההכנה:**

לחתוך הכל לקוביות

להזהיב קודם את הבצל בסיר ואחרי זה

להוסיף את כל השאר

לתבל בכף סוכר (או יותר לפי הטעם)

מעט מלח

מעט פלפל שחור

לאדות בסיר עם מכסה סגור כחצי שעה

עד שמפריש נוזלים והכל רך

להזהר לא לערבב יותר מדי כדי שלא

יתרסק..

טעים חם או קר

ניתן להקפיא



### החומרים ואופן ההכנה:

1 קולורבי

1 גזר

לגרד במגרדת גסה

לתבל בכף גדושה מיונז

כף סוכר

מעט חומץ



**החומרים:**

חציל

כוס כרוב לבן קצוץ

2 שיני שום קצוצים דק

טחינה סמיכה לזילוף

3 גבעולי בצל ירוק

חופן חמוציות

מלח ופלפל שחור

**ההכנה:**

חותכים את החציל לפרוסות לאורך ככה שישארו מחוברים בחלק העליון (של העלה) מושחים שמן זית בין הפרוסות ומכניסים לתנור לאפיה עד שמרכך והקצוות קצת משחימים. מאדים את הכרוב ומתבלים במלח ופלפל. מניחים אותו החציל על צלחת ופותרים את המניפה מזלפים טחינה בזיגזגים ככה שיהיה גם על הצלחת עצמה. מפזרים את הכרוב הבצל הירוק והשום על החציל ומעליהם מקשטים עם חמוציות.

אתמול שעשיתי את הסלט הוא לא יצא יפה, אבל זה הרעיון אם אצליח אעלה תמונה של זה ביפה :



**החומרים:**

בטטה

גמבה

בצל

קצת שום

מלח פלפל

מעט שמן

**ההכנה:**

ולתנור...

אני כל פעם חותכת את הירקות בצורה

שונה

במקור:

פרוסות של בטטה

רצועות גמבה

וטבעות של בצל

אני אוהבת מדי פעם לחתוך בסלייסר

לקוביות

**החומרים ואופן ההכנה:**

מטגנים בצל ופטריות בשמן  
(אפשר משומר או טרי עדיף טרי)  
מוסיפים קישואים חתוכים לקוביות  
מוסיפים מלח ופלפל שחור  
ממשיכים לבשל עד שהקישוא מזהיב מעט ו---מוכן!



**החומרים:**

בצל סגול קטן קצוץ דק  
2-4 גבעולי סלרי פרוסים  
4 גזרים מגורדים  
(משתמשת בסכין שיוצרת רצועות  
קטנות במעבד מזון של בראון)  
פלפל צהוב - קוביות  
פלפל אדום - קוביות  
לרוטב:  
1/3 כוס סוכר  
1/3 כוס שמן  
1/6 כוס חומץ  
1/2 כפית מלח  
1/3 כוס מיונז

**ההכנה:**

ערבבי הכל בבלנדר וצקי את הרוטב על  
הירקות  
ערבבי יחד  
ככל שהירקות יותר זמן ברוטב כך הם  
סופגים  
את הטעמים.



**לרוטב פטרוזיליה:**

(אצלי בא לשימוש בעוד הרבה חוץ

מהסלט הזה, רוטב ממש מוצלח)

3/4 כוס מיונז

1/2 כוס שמן

1/2 כוס מים

1/2 כוס סוכר

2 שיני שום

כפית מלח

2 כפיות חרדל

חצי חבילה פטרוזיליה

---בבנלדר..

לשים בנדיבות מעל הסלט :) בתיאבון!

**החומרים:**

חסה

נבטים סיניים

עגבניות שרי

גבינה בולגרית (אני כותשת

בכותש שום החלבי)

בטטה מקולפת מטוגנת במחבת

מעט כרוב סגול

-אפשר כמובן להוסיף מה שרוצים,

זו רק ההעדפה שלי..



וזו **הגרסה החלבית** שבה אני שמה  
רוטב שום,



זו **הגרסה הפרווה** שאני מכינה גם יחד עם  
נגיסי סלומון + רוטב פטרוזיליה

הערה: כמויות התיבול הן אחרי כמה ניסיונות. אפשר לשנות בהתאם לטעם. אני מכינה ומקפיאה בכוסות (כי אני הצרכנית היחידה של סלטים בביתי). הוא מעולה בהקפאה.

### החומרים ואופן ההכנה:

2-3 בצלים גדולים - לטגן.

(כדאי בשמן זית, בגלל הזיתים).

להוסיף 2-3 שיני שום פרוסות.

לטגן להשחמה.

להוסיף:

1-2 פלפלים אדומים פרוסים

(או פטריות משימורים.

לדעתי עם פלפלים מוצלח יותר).

קופסת קטנה רסק עגבניות + מים בכמות הקופסה

(או קצת יותר. תרגישו חופשי).

11/2 כפות סוכר

1/4 כפית מלח

פלפל שחור

קופסת זיתים פרוסים

אפשר - עלי דפנה (לא ניסיתי).

לבשל.



**ההכנה:**

חותכים את הטונה לקוביות קטנות  
קוצצים את הבצל הסגול לקוביות  
קטנטנות  
קוצצים את הבצל הירוק והפטרזיליה  
מוסיפים תבלינים  
מערביים הכל יחד עם השמן  
כדאי לחכות יום לספיגת טעמים.

**החומרים:**

1 טונה מעושנת פרוסה בואקום  
1 בצל סגול בינוני  
2 כפות בצל ירוק  
1 כף פטרזיליה טריה - לא חובה  
מעט כפית פלפל שחור גרוס / צ'ילי  
גרוס- לא חובה  
חצי כוס שמן.



**החומרים:**

1 חב' סלומון כבוש בואקום  
0.5 בצל סגול בינוני  
כף סוכר  
2 כפות מים  
3 כפות מיונז

**ההכנה:**

חותכים את הסלמון לקוביות / חתיכות  
בינוניות  
פורסים את הבצל לרפוסות דקות/  
קוביות  
מוסיפים סוכר ומים ומערבבים היטב עד  
המסת הסוכר  
מוספים מיונז ומערבבים.  
כדאי לחכות יום לספיגת טעמים.



**החומרים ואופן ההכנה:**

2 מלפפון מתוק בקליפה חתוך לקוביות קטנות

3 מלפפון חמוץ חתוך לקוביות קטנות

1 כף שמיר טרי קצוץ

2 כפות מים של המלפפון חמוץ

2 כפות מיונז

לערבב היטב.



**החומרים:**

להניח על האש חציל -אפשר גם בתוך נייר כסף(שלט ילכלך את הגז...) לקלפו.  
להניח בכלי מיונז עם שמיר- כבר המתכון.  
ומעליו את החציל מקולף  
טעים להוסיף שום כתוש ושפוך מעט שמן זית.  
ניתן לקשט עם עלה פטרוזיליה.

**אופן ההכנה**

להכניס את החומרים לכלי של מעבד מזון ידני (צר)  
ולהוסיף בהדרגה את השמן(3/4) כוס  
ניתן להוסיף פטרוזיליה ושמיר יותר טעים  
טרי אבל אפשר גם יבש.  
בהצלחה.

**המתכון של המיונז- תמיד יוצא טוב.**

1 ביצה  
כף חומץ  
כף מיץ לימון  
חצי כפית מלח  
כפית סוכר  
-2חצי ראש (לפי הטעם) שיני שום  
כוס שמן זית או קנולה- רבע בהתחלה. ואת  
היתר אח"כ בהדרגה.



**החומרים ואופן ההכנה:**

1 חסה לייבש

**לרוטב:**

4 גזר

חצי כוס שמן

1/3 כוס חומץ

3/4 כף מלח

2 כפות סוכר

1-3 שיני שום

לטחון, להוסיף ולערבב עם החסה סמוך

**להגשה**

ניתן להוסיף- פקאן סיני או דוריתוס וכו.



**החומרים ואופן ההכנה:**

חוצים חציל ל2

מסדרים מעליו כמות יפה של בצל (לא מטוגן)

אפשר להוסיף עוד בצל לתבנית כדי שיהיה בשפע... וכמובן מוסיפים שמן

אופים על 160 מעלות

אחרי שמשחים יפה (להקפיד שהבצל יראה מטוגן ולא ישרף)

הופכים לצד השני ונותנים לו עוד 20 דק

מגישים כשעל כל חציל יש כמות יפה של בצל

טעים ברמותת!!!



**ההכנה:**

מערבבים את רכיבי הרוטב לרוטב אחיד וחלק.

מניחים את כל הרכיבים בקערה, יוצקים רוטב ומערבבים

תמונה [מהשאריות...]

**החומרים:**

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.



**החומרים:**

- 1 קופסת שימורים פטריות - מסונן
- 1 קופסת שימורים תירס גמדי - פרוס לפרוסות עבות
- 2 גזר - מגורד על פומפייה גסה
- 1 בצל סגול בינוני - חתוך לקוביות
- 3 פלפלים בצבעים אדום / כתום / צהוב - קוביות

**ההכנה:**

לערבב עם הירקות....  
לשים במקרר לפחות שעה לספיגת טעים - מומלץ לילה.

יוצא כמות גדולה!

**תחמיץ**

- 3/4 כוס סוכר
- 1.5 כפיות מלח
- 1/2 כוס שמן
- 2/3 כוס חומץ
- 1/4 כוס מים



**לתיבול:**

3 כפות שמן  
כף מיץ לימון  
1/2 כף חרדל  
1/2 כפית שטוחה מלח  
פלפל שחור.

**החומרים:**

1 קופסת תירס  
1 מלפפון חתוך לקוביות  
3 מלפפון חמוץ חתוך לקוביות  
גמבה בינונית חתוכה לקוביות  
5-6 גבעולי שמיר קצוצים דק  
3 גבעולי בצל ירוק



**החומרים ואופן ההכנה:**

עגבניות שרי

ראשי שום

תבלין פיצה

מלח

שמן

ולתנור על 200 עד שהנוזלים מתאדים.

יש לערבב לאחר כחצי שעה כדי למנוע את שריפת העגבניות  
(הנוזלים שבתמונה זה שמן)



### החומרים ואופן ההכנה:

לחתוך 2 חצילים לקוביות ולהעביר לתבנית, להוסיף שמן ולערבב

לחמם תנור ל-200 מ',

לאפות את החצילים במשך 40 דק'

מידי פעם לערבב שלא ישרפו

בסיר קטן להרתיח כוס רוטב צ'ילי מתוק וכוס מים עד להסמכה

לערבב עם החצילים האפויים

להוסיף כף-2 של שומשום ולערבב.



**החומרים ואופן ההכנה:**

- << מטגנים שני בצלים קצוצים דק עד לשקיפות (מקסימום להזהבה)
- << מוסיפים לבצל המטוגן 3 שיני שום כתושות ומטגנים כחצי דקה
- << מוסיפים קופסת זיתים שהושרו פעמיים במים רותחים (להוסיף לאחר סינון)
- << מוסיפים קופסה וחצי פטריות משומרות
- << מוסיפים כחצי כוס רצועות גמבה מוחמצות, חתוכות לקוביות
- << יוצקים כחצי כוס מנוזלי הגמבה המוחמצת
- << מערבבים הכל היטב ומוסיפים כוס וחצי מים רותחים
- << מתבלים: מלח, פלפל, כוסברה מיובשת, אבקת מרק עוף, אבקת מרק פטריות, כורכום
- << ממשיכים לבשל כ-5 דקות עד שהרוטב מצטמצם

ניתן להגיש חם כתוספת על אורז, או קר כסלט.



**החומרים:**

- 1 קולורבי די גדול / 2 קטנים פרוס  
 לרצועות דקות.  
 1 פלפל אדום קלוי ומקולף חתוך  
 לרצועות דקות  
 2 תירס גמדי חתוך לפרוסות דקות-  
 בערך עובי של 3 שורות בתירס.

**לרוטב:**

- 1 בצל חתוך לרצועות דקות (חצאי  
 עיגולים)  
 1 כף סוכר חום  
 2 כפות חומץ  
 1 כף סויה  
 1/2 כפית חמאת בוטנים עם שברי  
 בוטנים  
 1/3 כוס מים  
 1 כפית צילי גרוס.

**ההכנה:**

לאפות את הקולורבי בתנור. מתחילה  
 בלי שמן, כשנהיה חום בקצוות מוסיפה  
 שמן זית.  
 לאפות את תירס כמה דק' שהקצוות  
 משחימים.  
 לטגן את הבצל בשמן זית עד להזהבה  
 ולהוסיף את שאר המרכיבים של הרוטב,  
 להביא לרתיחה.  
 לשפוך על הקולורבי הפלפל והתירס,  
 לערבב ולהכניס למקרר.

\*הכנתי את זה כמה שעות לפני  
 הסעודה, היה טעים אבל למחרת היה  
 הרבה יותר טוב.



**לרוטב:**

1/2 כוס שמן קנולה  
1/2 כוס חומץ / מיץ לימון  
1/2 כוס מים  
4 כפות סוכר חום  
כף רוטב סויה  
כפית חרדל  
כפית שום כתוש  
חצי כפית מלח  
1/4 כפית פלפל שחור  
כף מיונז

**החומרים:**

40 עלי חסה גדולים קצוצים ושטופים  
40 עגבניות שרי עגולות ואדומות  
חתוכות לרוחבן לחצי  
חב' צ'יפס בטטה של "מיה" במליחות  
מעודנת



## החומרים:

קופסת זיתים מגולענים (חרוזית)  
מסוננת מהנוזלים  
2/3 שיני שום פרוסים  
מספר יחידות של שיפקה/עדיף  
שיפקונים  
קטשופ  
מים בכמות של הקטשופ  
כפית סוכר.

## ההכנה:

מרתיחים בסיר אתץ הזיתים במים, אחר  
ההרתחה, מחליפים מים ומרתיחים שוב.  
מסננים את הזיתים, מוסיפים פרוסות  
שום, השיפקונים, קטשופ (כמות  
משוערת: 2/3 כפות)  
אפשר כמובן קופסה קטנה של רסק,  
אבל זו פעילות מתישה לפתוח אותה  
ולרוקן...  
וסוכר.  
מוסיפים מים,  
מביאים לרתיחה, מערבבים היטב.  
מכבים את האש.



**החומרים:**

1/2 קופסת נבטים סיניים עבים  
2/3 גזרים מגורדים די גס  
3 גבעולי בצל ירוק

**רוטב שמים מראש לא בהגשה:**

2 כפות רוטב סויה  
2 כפות חומץ  
כף שמן  
כף סוכר  
כף מים  
מעט מלח



**החומרים**

סלסילת פטריות טריות פרוסות  
לפרוסות עבות או לרבעים  
בצל גדול פרוס לרבעי טבעות

**אופן ההכנה:**

מאדים את הבל עד לשקיפות חלקית,  
מוסיפים את הפטריות וכף סוכר חום  
וממשיכים לאדות עד להזהבה.  
מתבלים בכפית כורכום, מלח ופלפל  
ומערבבים עוד שתי דקות, מגישים חם/  
בטמפ חדר, וזה בתנאי שנשאר מה  
להגיש...



**החומרים:**

2 קישואים מקולפים חתוכים לאורכם  
לרצועות דקות ממש  
1 סלסלת פטריות  
1 כף רוטב טריאקי או רוטב סויה + 1  
כפית סוכר חום  
3 שיני שום פרוסות דק  
שמן להקפצה  
מלח.

**ההכנה:**

מקפצים את הקישואים במחבת עד  
שהם משחימים ונצרבים  
מכבירים לקערה.  
מקפצים את הפטריות, חתוכות לפרוסות  
באותו שמן שבו הוקפצו הקישואים.  
מעבירים את הקישואים לקערה  
ומוסיפים שום, רוטב טריאקי או סויה עם  
סוכר חום ואת המלח.  
מערבבים בתנועות הקפצה

מתאים להגשה חם או קר



**החומרים:**

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 נבטים 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.

**ההכנה:**

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.



**החומרים:**

<<מקלפים וחותכים 4 תפוחי אדמה בינוניים לקוביות  
 <<שולקים אותם בסיר עם בערך 2 כוסות גזר גמדי, עד להתרככות, מסננים ומצננים  
 <<מבשלים 5 ביצים  
 <<חותכים את הביצים לקוביות, פורסים את הגזר הגמדי  
 <<חותכים מספר מלפפונים חמוצים לקוביות קטנות  
 <<מכניסים לקערה: קוביות תפוחי אדמה, קוביות ביצים, גזר פרוס, מלפפונים חמוצים  
 <<מתבלים: שתי שיני שום כתושות, 2 כפות חומץ, מעט פטרוזיליה או שמיר, מלח, פלפל שחור, כמון, וכמובן מיונז.  
 <<מי שאוהב יכול להוסיף אפונה ירוקה.



**החומרים ואופן ההכנה:**

נודלס של מנה חמה שתי חבילות

קופסת שימורי תירס

וזה הכל!!!!

להכין את הנודלס לפי ההוראות הכנה

לחכות שיתקרר מעט

להוסיף לזה את התירס

והרי הסלט שנגמר בליל שבת כי הילדים משוגעים עליו!



אני עושה כמות גדולה ולאורך כל השבוע  
אנחנו מכניסים את זה לכריכים זה משדרג וטעים בטורף!

### החומרים ואופן ההכנה:

פלפלים בכמות הרצויה חתוכים לרצועות  
במחבת מטגנים את הפלפלים ומקפיצים כדי שלא יישרף אבל שיהיה רך.  
לקראת סוף הטיגון מוסיפים פרוסות שום.  
ומקפיצים יחדיו עוד כמה דקות  
מעבירים לכלי.  
מוסיפים רוטב צ'ילי ושומשום קלוי.  
ולמקרר



**ההכנה:**

שמים פלפלים חתוכים לטבעות [בפלפל ארוך] או רצועות [בפלפל רגיל] יחד עם קוביות החציל ופרוסות השום בתבנית מרופדת בניר אפיה. שופכים שמו ותבלינים מעל מערבבים אופים ללא כיסוי בחום של 200 מעלות כ-20-15 דקות עד שהחצילים רכים.

**החומרים:**

2 חצילים בינוניים-  
חתוכים לקוביות לא גדולות  
2 פלפלים אדומים ארוכים או-  
פלפל אחד אדום גדול  
4 שיני שום פרוסות  
1/2 כפית פפריקה  
מעט פלפל שחור  
כ-1/2 כפית מלח, או לפי הטעם  
3 כפות שמן



**החומרים:**

2 סלסלאות פטריות שלמות או -  
שימורי פטריות שלמים  
2 בצלים פרוסים לחצי טבעות  
4 שיני שום פרוסים  
2 כפות שמן  
כ-1/2 כפית מלח  
מעט טימין יבש  
מעט כוסברה יבשה.

**ההכנה:**

מקפצים בצל ופטריות במחבת  
עם השמן עד שהבצל נעשה שקוף  
והפטריות משנות את צבען לצבע חום  
בהיר [בטריות].  
מוסיפים תיבול  
מקפצים עוד כדקה

