

שווארמה טופו

עדי שפירא

המרכיבים (4 מנות)

- 350 גרם טופו קשה, מגולף לרצועות דקות בקולפן
- 4 כפות שמן זית
- 2 בצלים גדולים, קלופים ופרוסים דק לחצאי טבעות
- 1 גזר, קלוף ומגולף לרצועות דקות בקולפן
- תבלינים**
- 1 כפית כורכום
- 1 כף כמון
- 1 כף תבלין שווארמה
- 1 כף פפריקה מתוקה
- אפשרות: פלפל צ'ילי לפי הטעם
- מלח לפי הטעם
- 1 כפית אבקת שום
- להגשה: פטרוזיליה קצוצה, סלט טחינה



ההכנה

- שמים בקערה את הטופו המגולף, בכפית משמן הזית ואת כל התבלינים ומערבבים.
- מחממים במחבת גדולה את יתרת שמן הזית. מוסיפים את הבצל ומטגנים אותו כ-7 דקות, עד הזהבה. מוסיפים את הגזר ומטגנים תוך ערבוב עוד 2 דקות.
- מוסיפים למחבת את הטופו המתובל ומערבבים היטב. מבשלים תוך ערבוב עד שהטופו זהוב בקצוות.
- מעבירים לצלחת הגשה או מכניסים לפיתה, מוסיפים פטרוזיליה קצוצה וסלט טחינה ומגישים.

טופו הוא מאכל שמקורו במזרח אסיה והוא מצרך מזון בסיסי במדינות האזור. הטופו הוא מקור מעולה לחלבון, ברזל, סידן ואבץ, והוא קל מאוד לעיכול. שורה ארוכה מאוד של מחקרים מצאו שצריכה מתונה של טופו, לצד מוצרי סויה מסורתיים אחרים, יכולה לסייע במניעת סרטן בשד, בבלוטת הערמונית וברירית הריחם. צריכה מתונה מוגדרת כ-1-3 מנות ביום (מהי מנה? כ-1/2 חבילה קטנה של טופו, כוס חלב סויה או 1/2 כוס של פולי אדממה קלופים).

קציצות עדשים וקישואים

איתי פרקש

המרכיבים (כ-35 קציצות קטנות)

לקציצות

- 2 כוסות (500 גרם) עדשים ירוקות מבושלות (1 כוס עדשים יבשות לפני בישול)
- 1 כוס שיבולת שועל שלמה (לא מהירת הכנה)
- 3 כפות טחינה גולמית
- 4-5 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 קישוא בינוני, מגורד
- 1 כפית מלח
- פלפל שחור גרוס טרי
- לזילוף לפני האפייה: 1/4 כוס שמן זית
- לרוטב**
- 4 כפות שמן זית
- 4 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 פחית גדולה (800 גרם) עגבניות מרוסקות
- 1 כוס מים
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כף בזיליקום יבש
- אפשרות לעיטור: עלי תרד טרי

בכוס עדשים מבושלות יש את אותה כמות ברזל כמו בכחצי קילו חזה עוף!



ההכנה

- הקציצות:** שמים את העדשים (אם צריך, מסננים היטב) בקערת מעבד המזון. מוסיפים את שיבולת השועל, הטחינה והשום ומעבדים לעיסה יציבה (אם היא מתפוררת, ממשיכים לעבד). מוסיפים את יתרת מרכיבי הקציצות ומעבדים. טועמים – העיסה צריכה להיות עזת טעמים, כי הטעם מתקנה באפייה. אם צריך, מוסיפים מלח ופלפל.
- מחממים את התנור ל-180 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.
- יוצרים קציצות ומניחים בתבנית. מזלפים עליהן את השמן. אופים כ-30 דקות, עד שהקציצות משחימות.
- בינתיים, מכינים את הרוטב:** מחממים את השמן בסיר רחב. מוסיפים את השום ומטגנים רק עד שהוא מתרכך מעט וריחו עולה. מוסיפים את העגבניות המרוסקות, מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-15 דקות תוך כדי ערבוב קל מדי פעם, עד שהעגבניות מתרככות ומפרישות מיץ. מוסיפים את המים, המלח, הפלפל והבזיליקום, ומבשלים עוד כ-20 דקות.
- מעבירים את הקציצות לסיר הרוטב ומבשלים כ-10 דקות, עד שרוב הנוזלים נספגים (חלקן העליון של הקציצות נשאר פריך ושחום, מחוץ לרוטב). אם רוצים, מפזרים עלי תרד. מגישים מיד.

בולונז צמחי

כרם אביטל

המרכיבים (4 מנות)

- 2/3 כוס שבבי סויה
- שמן זית לטיגון
- 1 בצל, קלוף וקצוץ
- 3 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 גזר, חתוך דק
- 2-4 עגבניות, קצוצות
- 2 כפות בזיליקום יבש
- או 1 צרור קטן בזיליקום טרי, קצוץ
- 1 כף סוכר
- 1 כף פפריקה מתוקה
- או פפריקה מעושנת
- מלח ופלפל שחור גרוס, לפי הטעם
- 1 קופסה קטנה (100 גרם) רסק עגבניות
- 1 כוס מים רותחים
- להגשה: 1 חבילה (500 גרם) פסטה, מבושלת לפי הוראות היצרן



ההכנה

1. משרים את שבבי הסויה במים חמימים למשך כ-10 דקות. מעבירים למסננת, שוטפים במים זורמים וסוחטים היטב. מניחים בצד.
2. מחממים מעט שמן זית במחבת. מוסיפים את הבצל ומטגנים כ-4 דקות. מוסיפים את השום והגזר ומטגנים עוד דקה. מוסיפים את העגבניות הקצוצות, מערבבים ומטגנים עוד 3 דקות. מוסיפים את כל התבלינים ומבשלים תוך ערבוב כחצי דקה.
3. מוסיפים למחבת את שבבי הסויה, רסק העגבניות והמים הרותחים ומבשלים תוך ערבוב עוד מספר דקות, עד שהתבשיל אחיד.
4. מחלקים פסטה בין הצלחות, יוצקים מהרוטב ומגישים.



שבבי סויה הם תחליף אידיאלי לבשר טחון: הם מזינים והם גם זולים. מדובר בתוצר לוואי של תעשיית שמן הסויה – ולכן הוא מכיל כמות אפסית של שומן וכמות גדולה במיוחד של חלבון וסיבים תזונתיים. בחלק מהמותגים מדובר ב-70 גרם חלבון ל-100 גרם. שבבי סויה מכילים גם הרבה ברזל, אבץ וסידן. אם קונים אותם בתפוזות, לפי משקל, מחירם זול במיוחד.

לזניה

יוספה בן כהן

המרכיבים (8-10 מנות)

- 3 כוסות עדשים ירוקות או שחורות מבושלות (1 1/2 כוסות עדשים יבשות, לפני בישול), או 1 כוס שבבי סויה
- לרוטב העגבניות**
- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל גדול, קלוף וחתוך לקוביות קטנות
- 1 גזר, מגורר
- 4 שיני שום, קלופות ופרוסות
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1 כפית אורגנו
- 1/2 כפית סוכר
- 1 כפית מלח
- 1 קופסה גדולה (800 גרם) עגבניות מרוסקות
- 3 כוסות מים
- להרכבת המנה**
- מעט שמן זית, לשימון התבנית
- 3-4 עגבניות בשלות, פרוסות דק
- 1/2 כוס עלי בזיליקום טרי, קרועים גס
- 1 חבילה דפי לזניה



במקום להכין רוטב, אפשר כמובן לקצר תהליכים ולהשתמש ברוטב עגבניות מוכן (ביתי או קנוי)



ההכנה

1. **רוטב העגבניות:** מחממים בסיר או במחבת עמוקה את שמן הזית. מוסיפים את הבצל והגזר ומטגנים כחצי דקה. מוסיפים את השום והתבלינים ומערבבים היטב. מוסיפים את העגבניות המרוסקות והמים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים כ-30 דקות, עד שהרוטב מצטמצם.
2. אם משתמשים בעדשים, מועכים אותן למחית (מומלץ בעזרת מועך לפירה). אם משתמשים בשבבי סויה, שורים אותם 10 דקות במים רותחים, שוטפים היטב וסוחטים.
3. יוצקים לכלי נפרד כ-1/3 מרוטב העגבניות ומניחים בצד. מוסיפים לסיר הרוטב את מחית העדשים או את שבבי הסויה ומערבבים.
4. מחממים את התנור ל-170 מעלות.
5. **הרכבת הלזניה:** משמנים את התבנית במעט בשמן זית. מסדרים בה שכבה של דפי לזניה. יוצקים כחצי מהרוטב (עם העדשים או המחית). מניחים על הרוטב פרוסות עגבניות ומפזרים עליהן כמה מעלי הבזיליקום הקרועים. יוצרים כך שכבה נוספת (דפי לזניה, רוטב, עגבניות, בזיליקום). מכסים בשכבה שלישית של דפי לזניה ויוצקים את רוטב העגבניות ששמרנו בצד.
6. מכסים את התבנית ברדיד אלומיניום ואופים 30-40 דקות. מסירים את הרדיד ואופים כ-15 דקות נוספות. מוציאים ומגישים חם.

קוסקוס עם תבשיל ירקות עשיר

איתי פרקש

המרכיבים
(4-6 מנות)



ההכנה

1. יוצקים לסיר את שמן הזית ומוסיפים את כל הירקות (למעט הקישוא והדלעת) ומטגנים על להבה גבוהה במשך 4-5 דקות.
2. מוסיפים את גרגירי החמוס והתבלינים ומערבבים. מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה. מגמיכים את עוצמת הלהבה, מכסים, ומבשלים כ-30 דקות.
3. מוסיפים את הקישוא והדלעת ומבשלים כ-15 דקות נוספות.
4. **ההגשה:** עורמים קוסקוס בצלחות, מוסיפים מהתבשיל ומגישים חם.

- 2 כפות שמן זית
- 4-5 גזרים, חתוכים גס
- 2 תפוחי אדמה, חתוכים גס
- 1 בצל, קלוף וחתוך גס
- 2 גבעולי סלרי, חתוכים למקטעים באורך 10 ס"מ
- 1 שורש סלרי, קלוף וחתוך לקוביות
- 1 שורש פטרוזיליה, קלוף וחתוך לקוביות
- 2 כוסות גרגירי חמוס מבושלים (אפשר מהקפאה או משימורים)
- 1/2-1 כפיות מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון
- 1/2 כפית כורכום
- 1 כפית כמון
- קורט קינמון טחון
- 3-4 עלי דפנה
- 12 כוסות (3 ליטרים) מים
- 1 קישוא גדול (או 2 קטנים), חתוכים גס
- 1 כוס דלעת קלופה וחתוכה לקוביות
- להגשה: קוסקוס מחיטה מלאה, מבושל לפי הוראות היצרן



כשזה נוגע לירקות שורש, כמו הגזר הכתום או הלבן, ככל הנראה יש בסיס לאמונה הרווחת שכל הוויטמינים נמצאים בקליפות. באמת יש ויטמינים ומינרלים שנמצאים בריכוז גבוה בקליפה, או ממש טיפה מתחתיה, יחד עם סיבים תזונתיים חשובים. אז אם אתם בכל זאת מסירים את הקליפה, רצוי להסתפק בקילוף או גירוד מאוד עדין שלה. יחד עם זאת, יש כמות מכובדת של ויטמינים ומינרלים גם בשאר הירק – אז אם הילדים ממש מסרבים בכל תוקף לאכול גזר בקליפתו, לא קרה אסון גדול. יותר חשוב שיאכלו ירקות בצורה שתעמם להם.



לפינוק: פיתה עם זעתר

מפרידים פיתה לשני עיגולים. מערבבים בקערה מעט שמן זית עם זעתר בכמות נדיבה. מורחים את העיגולים ואופים אותם כמה דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. מגישים לצד המרק.

מרק כתום עם פינוק זעתר

כרם אביטל

ההכנה

המרכיבים (6 מנות)

1. מחממים מעט שמן זית בסיר. מוסיפים את קוביות הירקות, הבצל והשום ומטגנים כ-5 דקות.
2. מוסיפים את העדשים הכתומות, העגבניות והתבלינים ומערבבים.
3. מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה. מגמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים כ-20 דקות, עד שהירקות והעדשים רכים. מוסיפים את מיץ הלימון ומסירים מהכיריים. מגישים כך, או טוחנים את המרק לקבלת מרקם קרמי.

- מעט שמן זית לטיגון
- 1 כוס ירקות כתומים חתוכים לקוביות (בטטה, דלעת, גזר וכדומה)
- 1 בצל גדול, קלוף וקצוץ גס
- 3 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 כוס עדשים כתומות
- 1 עגבנייה גדולה, חתוכה לרבעים
- 1 כפית מלח (או לפי הטעם)
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית כורכום
- 1/2 כפית כמון
- 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
- 5 כוסות מים
- מיץ מ-1 לימון קטן

פירה שעועית לבנה

כרם אביטל

המרכיבים (4 מנות)

- 1 תפוח אדמה גדול, קלוף וחתוך לקוביות
- 2-3 עלי דפנה (לא חובה)
- 5 כפות שמן זית
- 1 בצל גדול, קלוף וקצוץ
- 2 כוסות שעועית לבנה מבושלת (1 כוס שעועית יבשה, לפני בישול)
- 1 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל
- קורט אגוז מוסקט טחון
- קורט פפריקה

ההכנה

1. מבשלים את תפוח האדמה בסיר מלא מים (אם רוצים, מוסיפים את עלי הדפנה), עד שהוא רך.
2. בינתיים, מחממים במחבת 2 כפות משמן הזית ומטגנים את הבצל עד הזהבה קלה.
3. מסננים את תפוח האדמה ושומרים כחצי כוס ממי הבישול. נפטרים מעלי הדפנה.
4. מעבירים את תפוח האדמה לקערה, מוסיפים את השעועית המבושלת, יתרת שמן הזית והתבלינים ומועכים למחית בעזרת מועך פירה (אפשר לעשות זאת גם במעבד מזון). מוסיפים את הבצל המטוגן ומערבבים היטב. אם צריך, מוסיפים ממי הבישול של תפוח האדמה. טועמים ומתקנים תיבול. מוסיפים עוד שמן במידת הצורך.



שעועית לבנה היא מקור טוב לסידן ולברזל. כוס אחת של שעועית לבנה מכילה 157 מ"ג סידן, יותר מחצי קופסת גבינה לבנה (המכילה 122 מ"ג סידן). כוס שעועית לבנה מכילה גם כ-6.5 מ"ג ברזל, כמו ב־7 יחידות 'פולקע' או בחצי קילו של חזה עוף! כדי לשפר את הספיגה של מינרלים חשובים אלו, מומלץ לשלב בארוחה פירות וירקות טריים המכילים ויטמין C (אפשר כסלט ואפשר פשוט להגיש כמה עגבניות שרי או רצועות של פלפל אדום, או ליהנות מפרי לקינוח).



ההצעה שלנו:
הגישו את השיפודים על פירה השעועית

שיפודי ירקות

יוספה בן כהן

המרכיבים (6 שיפודים)

- 4 כוסות ירקות חתוכים, לפי הטעם: פטריות, בצלים, פלפלים, עגבניות שרי, בטטה וכד'
- למשרה הטחינה-סילאן
- 1/2 כוס טחינה גולמית
- 1/4 כוס רוטב סויה
- 2 כפות סילאן
- 3-4 שיני שום, קלופות וכתושות
- 1 כפית מחטי רוזמרין קצוצות דק
- פלפל שחור, לפי הטעם



המשרה מתאים מאוד גם לשיפודי טופו

ההכנה

1. מחממים את התנור ל-180 מעלות ומרפדים תבנית תנור בנייר אפייה.
2. המשרה: מערבבים את כל מרכיביה בקערה.
3. משפדים את הירקות על שיפודים ומניחים בתבנית. יוצקים עליהם את המשרה. אופים 5-7 דקות, עד שהם משחימים. הופכים את השיפודים וצולים עוד 3-4 דקות, עד שגם הצד השני משחים. מוציאים ומגישים.

פסטה מקומה מלא של הלל אקזיז מלה



רכיבים:

- 1/2 ק"ג פסטה קמח מלא
- 5 פלפלים אדומים - קלויים וקלופים, חתוכים לרצועות
- 10 עגבניות מיובשות - חתוכות לרצועות
- 1 קופסא של לבבות דקל פרוסים
- 5 כפות זיתי קלמטה - חתוך
- 3 פלפלי שיפקה - קצוץ
- 200 גר' קוביות טופו שומשום
- צורר עלי סלרי - קצוץ
- צורר עלי פטרוזיליה - קצוץ
- צורר עלי תרד - חתוכים לרצועות
- צורר עלי קייל חלוטים - חתוכים לרצועות
- 3 כפות בצל סגול - קצוץ
- 3 כפות כפות גרעיני חמנייה
- 3 כפות כפות אגוזי מלך שבורים
- 2 כפות כפות גרעיני דלעת
- 2 כפות גפרורי שקדים
- מעט פפריקה מתוקה, כמון, זעתר וכוסברה
- שמן זית
- מיץ לימון
- מלח

אופן ההכנה:

1. קוצצים את הבזיליקום ואת שאר העלים הטריים.
2. מוסיפים בצל סגול קצוץ, עגבניות מיובשות, פלפלים, גמבות, לבבות דקל ואת הפסטה.
3. נוסיף צורר עלי קייל חלוטים שיעניקו לסלט טעם מיוחד.
4. מחממים שמן זית במחבת, מוסיפים קוביות טופו, שומשום ואת כל המרכיבים, מתבלים ומקפצים קצת במחבת.
5. מוסיפים את מה שהקפצנו לסלט ומגישים.

גיאזון!



שניצלוני תירס אפויים גלי לופו אלטרץ

המרכיבים
(8 שניצלים)
או 18 נאנטס

ההכנה

1. מחממים את התנור ל-190 מעלות ומרפרדים תבנית בנייר אפייה.
2. שמים בקערת מעבד המזון חצי מכמות התירס ואת כל השעועית ומעבדים למחית חלקה.
3. מעבירים את המחית לקערה ומוסיפים את יתרת התירס, הקמח והתבלינים ומערבבים היטב.
4. **הציפוי:** מערבבים בקערה את פירורי הלחם ושמן הזית.
5. אם מבינים נאגטס: לוקחים בכל פעם ככפית מהעיסה ומעבירים בעזרת כפית נוספת לקערת הציפוי. מטלטלים לכיסוי מלא, מעבירים לתבנית ומשטחים מעט. אם מבינים שניצלים: יוצרים יחידות גדולות יותר, בעזרת שתי כפות, ומצפים באותו אופן.
- * ניתן גם להכין שניצל בצורות: יוצקים את העיסה לתוך חותכני עוגיות ומקפאים. מוציאים מהמקפיא וטובלים בציפוי.
6. אופים כ-20 דקות, עד שהנאגטס או השניצלים זהובים ופריכים (זמן האפייה ישתנה בהתאם לגודל היחידות). מגישים.

- 300 גרם גרעיני תירס
- 1 קופסת שימורים מסוננת, או תירס מוקפא שהופשר
- 1/2 בוס שעועית לבנה מבושלת (אפשר גם מהקפאה)
- 1/4 בוס קמח לבן (קמחים מלאים לא מומלצים לשימוש במתכון זה)
- 1/3 כפית מלח
- פלפל, פפריקה לפי הטעם
- לציפוי**
- 1/2 בוס פירורי לחם
- 2 כפות שמן זית



קנור. טעים לגלות את ההבדל

סלט בורגול עם חצילים ועגבניות

המרכיבים:

1 כף חומץ בן יין	300 גרם בורגול
40 גרם עלי בזיליקום	250 גרם חציל
1/2 כף אבקת מרק בצל קנור	(כחצי חציל) חתוך לפרוסות דקות
150 מ"ל מים	3 כפות שמן זית
	2 עגבניות בינוניות חתוכות לפלחים



ההכנה:

- 1 חמם מראש תנור ל-200 מעלות צלסיוס
- 2 חמם שתי כפות של השמן זית במחבת והוסף את הבורגול עד שמזהיב
- 3 הוסף את המים ואת אבקת מרק בצל קנור והבא לרתיחה
- 4 בשל על אש קטנה כעשר דקות. לאחר מכן הנח לבורגול להתקרר
- 5 ערבב את הבורגול במזלג והוסף תיבול על כי הטעם
- 6 סדר את העגבניות וחציל בתבנית וכזר מעל ככף שמן זית וצלה בתנור כחצי שעה. הוצא מהתנור והנח בצד להתקרר
- 7 בעדינות ערבב את הבורגול והירקות הצלויים בקערה וקשט מעל עם עלי בזיליקום.



פלפלים ממולאים במג'דרה

כרם אביטל

המרכיבים (6 מנות)

- 6 פלפלים אדומים
- 2 כפות שמן זית
- 1 כף אורגנו יבש

למליה

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל, קלוף וקצוץ
- 1/2 כוס ירקות: גזר מגורר, שורש סלרי מגורר, סלרי קצוץ (תערובת או אחד מהם, לפי הטעם)
- 1/2 כוס אורז (מומלץ עגול מלא)

- 1/2 כוס עדשים ירוקות או שחורות
- 3-2 כפות שמיר קצוץ
- 2 עגבניות, קצוצות
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 1/3 כוס צימוקים (לא חובה)

לרוטב

- 1 קופסה קטנה (100 גרם) רסק עגבניות
- 2 עגבניות, קצוצות דק
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- מלח ופלפל, לפי הטעם
- 1 כוס מים



בפלפל אדום טרי יש יותר מפי 2 ויטמין C מאשר בתפוז. אמנם חלק מהויטמין נהרס במהלך הבישול, אבל לא כולו. בכל מקרה, בפעם הבאה שאתם מצטננים, שקלו להחליף את התפוז בפלפל טרי ועסיסי.



במתכון הזה, שלא כמו במתכונים אחרים למג'דרה, היחס בין האורז לעדשים הוא 1:1 (בדרך כלל יש יותר אורז מאשר עדשים). המשמעות היא שמדובר במנה הרבה יותר מצינה. תיהנו.

ההכנה

1. המליה: מחממים במחבת גדולה את שמן הזית. מוסיפים את הבצל ואת 1/2 כוס הירקות הקצוצים ומטגנים עד הזהבה. מוסיפים את האורז ואת העדשים ומערבבים. מוסיפים את השמיר, העגבניות, המלח והפלפל, ואם רוצים – גם את הצימוקים. מבשלים תוך ערבוב כ-3 דקות. מסירים מהכיריים.
2. מסירים את ראשו של כל פלפל ומרוקנים את תוכו. בעזרת כף ממלאים כל פלפל במליה, כך שתגיע עד ל-2/3 מגובהו. מכסים בראש הפלפל.
3. בוחרים סיר שיכיל את הפלפלים בצפיפות. יוצקים לתוכו את 2 כפות שמן הזית ומפזרים את האורגנו. מסדרים עליהם את הפלפלים הממולאים ומניחים עליהם צלחת הפוכה, כדי שלא יתהפכו במהלך הבישול. מטגנים כך במשך 2-3 דקות.
4. בינתיים מכינים את הרוטב: מערבבים היטב את כל מרכיביו.
5. יוצקים את הרוטב לסיר. מוסיפים מים לפי הצורך, עד לכיסוי הפלפלים.
6. מנמיכים את הלהבה לקטנה, מכסים את הסיר ומבשלים כשעה. מסירים מהכיריים ומגישים.



אורז עם עדשים וירקות

יוספה בן כהן

ההכנה

המרכיבים (5 מנות)

1. מחממים בסיר את השמן. מטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב. מוסיפים את הירקות והשום ומאדים עוד כדקה.
 2. מוסיפים את האורז, העדשים, המים הרותחים והתבלינים ומביאים לרתיחה.
 3. מערבבים, מנמיכים את האש כך שיתקבל בעבוע חלש ומכסים את הסיר. מבשלים 12-15 דקות, עד שהנוזלים נספגים. מכבים את האש, משאירים את הסיר מכוסה כ-5 דקות.
 4. מערבבים ומגישים, מומלץ לצד סלט קצוץ עם טחינה מלאה.
- 3 כפות שמן זית
 - 1 בצל בינוני, קלוף וקצוץ
 - 1 1/2 כוסות ירקות חתוכים לקוביות קטנות (פלפל אדום, דלעת, כרובית, גזר, ברוקולי או כל ירק אחר)
 - 2-1 שיני שום, קלופות
 - 1 כוס אורז (מומלץ בסמטי)
 - 1 כוס עדשים כתומים
 - 1 1/2 כוסות מים רותחים
 - מעט פלפל שחור גרוס
 - 2 עלי דפנה (מומלץ, לא חובה)
 - מעט מלח

סמבוסק אפוי

יוספה בן כהן

המרכיבים (12 מאפים גדולים)

לבצע

- 2 כוסות קמח לבן
- 1 1/2 כוסות קמח כוסמין
- 1 כפית שמרים יבשים
- 1 כפית סוכר
- 1/2 כוס שמן זית
- 1 עד 1 1/4 כוסות ממי בישול החומוס (ראו להלן) או מים
- 1/2 כפית מלח

למליח

- 1/4 כוס שמן זית
 - 2 בצלים גדולים, קלופים וקצוצים לקוביות
 - 1 1/2 כוסות גרגירי חומוס מבושלים (אפשר מהקפאה)
 - 1 כפית מלח
 - 1 כפית גדושה כמון
 - 1/2 כפית הל (לא חובה)
 - 1/4 כפית פלפל שחור גרוס
 - אפשרות: פטרוזיליה קצוצה
1. **הבצק:** שמים בקערה גדולה את שני סוגי הקמח, השמרים והסוכר. מוסיפים את שמן הזית ומערבבים מעט. מוסיפים כוס ממי הבישול של החומוס (או מים) ואת המלח, מערבבים ולשים בידיים עד שמתקבל בצק אחיד (אם הבצק יבש מדי, מוסיפים עוד מים). מניחים בצד. אין צורך להתפוח את הבצק.
 2. **המליח:** מחממים בסיר רחב את שמן הזית. מוסיפים את הבצל ומטגנים אותו קלות. מוסיפים את גרגירי החומוס ואת התבלינים ומערבבים. מסירים מהאש.
 3. מועכים את תכולת הסיר למחית גסה (מומלץ בעזרת מועך תפוחי אדמה).
 4. מחממים את התנור ל-180 מעלות ומרפדים תבנית תנור בנייר אפייה.
 5. בידיים משומנות, קורצים מהבצק כ-12 חתיכות שוות. משמנים את משטח העבודה ומרדדים כל חתיכת בצק לעלה עגול בעובי של 3-4 מ"מ. ממלאים בכף גדושה מהמליח וסוגרים היטב לחצי עיגול.
 6. מסדרים את המאפים בתבנית ואופים 20-25 דקות, עד שהם זהובים ויציבים.



אם רוצים, מושתים את הבצק בתערובת של חרדל, מעט שמן ומים, ומפזרים עליו שומשום



אצבעות שניצל טופו

נופר יונאי

ההכנה

המרכיבים (12 יחידות)

- המשרה:** מערבבים את כל מרכיביה בקערה. טועמים ומוודאים שהיא טעימה.
- מייבשים היטב את הטופו. חותכים לרצועות לא דקות (ל"אצבעות שמנות") ומכניסים לקערת המשרה. מבסים ומאחסנים שעה-שעתיים במקרר (עד לילה).
- הציפוי:** מערבבים בקערה את פירורי הלחם עם קצת מלח. שמים בקערה נפרדת את הקמח (או הקורנפלור), מערבבים ומוסיפים מים לפי הצורך, עד שמתקבלת בלילה אחידה במרקם סמיך (כמו בלילה לפנקייק).
- מוציאים את אצבעות הטופו מהמשרה וטובלים אותן בקערה עם הבלילה. מעבירים לקערת פירורי הלחם ומהדקים היטב, לציפוי מלא.
- מחממים במחבת את השמן. מטגנים את האצבעות עד שהן משחמות מכל הצדדים. מעבירים לצלחת מרופדת בנייר סופג ומגישים (אפשר גם לאפות את אצבעות הטופו בתנור, אך הן מתקבלות יבשות יותר).

- 1 חבילה (300 גרם) טופו
- לטיגון: כ-4 כפות שמן
- למשרה**
- 3-4 כפות רוטב סויה
- 1 כף סילאן (אפשר פחות, אם לא אוהבים מתוק)
- 1 כף שמן שומשום (לא חובה)
- 1 שן שום, קלופה ופרוסה/קצוצה
- 1 כף קטשופ (לא חובה)
- לציפוי**
- 1/2 כוס פירורי לחם
- מלח
- 1/2 כוס קמח או קורנפלור
- מים

נזיד שעועית

מימי אבישי

המרכיבים (6 מנות)

ההכנה

- שמים בסיר את השעועית ואת כל הירקות. מוסיפים את רסק העגבניות, התבלינים והמים. מערבבים ומבשלים על להבה נמוכה עד שכל הירקות רכים.
- בינתיים, מבינים בסיר נפרד את האורז, לפי הנחיות היצרן.
- מגישים את הנזיד על האורז.

- 2 כוסות שעועית לבנה מבושלת (אפשר מהקפאה, או משומרת ושטופה)
- 2 בצלים, קלופים ופרוסים דק
- 2 תפוחי אדמה, פרוסים דק
- 2 גזרים, פרוסים דק
- 8 שיני שום, קלופות ופרוסות דק
- 1 עגבנייה בשלה, קצוצה
- 4 כפות רסק עגבניות
- 1 כפית קינמון טחון
- 1 כפית אבקת קארי
- 1 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל
- 1-2 כפות סוכר חום או סילאן
- 1 עד 1 1/4 כוסות מים
- 1 כוס אורז מלא



טופו בטעם פיצה

גלי לופו אלטרץ



המרכיבים (2-3 מנות)

- 1 חבילה (300 גרם) טופו
- 2 כפות שמן זית
- 2 שיני שום, קלופות וקצוצות
- 1 כפית אורגנו יבש
- 2 כפות רוטב סויה (או יותר, לפי הטעם)
- 4 כפות רסק עגבניות
- דליל (או 2 כפות רסק עגבניות מדולל במעט מים)

ההכנה

1. חותכים את הטופו לרצועות.
2. יוצקים למחבת את שמן הזית ומוסיפים את השום, האורגנו והטופו. מדליקים את הלהבה ומטגנים את הטופו בעדינות, עד הזהבה.
3. מוסיפים את רוטב הסויה ורסק העגבניות ומבשלים תוך ערבוב כ-3 דקות, עד שהנוזלים מתאדים והטופו מתובל ומצופה היטב. מגישים.



בנייר העמדה שהוציא משרד הבריאות בנושא סויה בשנת 2017 נקבע כי: "המסקנה העולה מסקירת המחקרים היא שצריכת סויה הינה בטוחה בכל שלבי החיים, לרבות ינקות, ילדות והתבגרות, הן בקרב גברים והן בקרב נשים. היא אף עשויה לספק יתרונות במצבים בריאותיים כמו: סרטן השד, הערמונית ורירית הרחם ועבור מחלות לב וכלי דם".

פסטה ברוטב עשיר

יוספה בן כהן



המרכיבים (4-6 מנות)

- 1 חבילה (500 גרם) פסטה
- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל, קלוף וחתוך לקוביות קטנות
- 1 גזר, חתוך לקוביות קטנות
- 1 מקל סלרי, חתוך לקוביות קטנות
- 1/2 כוס עדשים כתומים
- 4 שיני שום, קלופות וכתושות
- 3 עלי דפנה
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1 כפית אורגנו
- 3-4 מחטי רוזמרין קצוצות
- 1 כפית מלח
- קורט סוכר חום
- 1 קופסה קטנה (100 גרם) רסק עגבניות
- 1 קופסה קטנה (260 גרם) עגבניות מרוסקות
- 3 כוסות מים (או מי בישול הפסטה)

ההכנה

1. מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן ומסננים (מומלץ לשמור ממי הבישול להכנת הרוטב).
2. מחממים בסיר רחב את שמן הזית. מוסיפים את הירקות ומטגנים עד שהם מזהיבים קלות.
3. מוסיפים את העדשים, השום והתבלינים ומערבבים. מוסיפים את רסק העגבניות ומבשלים תוך ערבוב כ-3 דקות, עד שהנוזלים מצטמצמים.
4. מוסיפים את העגבניות המרוסקות והמים, מערבבים ומביאים לרתיחה.
5. מנמיכים את האש, מבסים את הסיר ומבשלים כ-30 דקות. כדאי לטחון את הרוטב בסיום הבישול (בעזרת בלנדר מוט או מעבד מזון) לקבלת מרקם עשיר וסמיך.
6. מערבבים את הרוטב עם הפסטה ומגישים.

בורגר שעועית שחורה ופטירות

ענת לבל

המרכיבים
(6-8 קציצות)

240 גרם שעועית שחורה
מבושלת (או 1 קופסת
שימורים של שעועית
שחורה, מסוננת מנוזלים
ושטופה)

- 1/4 כוס אגוזי מלך
- מעט שמן לטיגון
- 1 בצל, קלוף וקצוץ
- 1 חבילת פטריות
- שמפניון, קצוצות
- 1 כף רוטב ברביקיו
- 1 כף רסק עגבניות
- 1/2 כפית כמון
- 1/2 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור
- קורט אגוז מוסקט
- 4 כפות שיבולת שועל
דקה
- 2 כפות פירורי לחם
(או יותר, לפי הצורך)
- 1/4 כוס פטרוזיליה
קצוצה דק

ההכנה:

1. שמים בקערת מעבד המזון את השעועית והאגוזים ומעבדים למרקם אחיד. מעבירים לקערה.
2. מחממים מעט שמן במחבת ומטגנים את הבצל לריבוך קל. מוסיפים את הפטריות ומטגנים עד שהן מתרככות והנוזלים מתאדים. מוסיפים את רוטב הברביקיו ומבשלים עד שכל הנוזלים מתאדים. מצננים קלות.
3. מעבירים את תבשיל הפטריות לקערת השעועית. מוסיפים את רסק העגבניות, התבלינים, שיבולת השועל, פירורי הלחם והפטרוזיליה ומערבבים היטב לעיסה אחידה ויציבה. אם צריך, מוסיפים עוד פירורי לחם.

4. יוצרים מהעיסה קציצות בגודל הרצוי (מומלץ להיעזר ברינג).

5. מחממים מחבת פסים ומטגנים עליה את הקציצות משני הצדדים, עד שנראים עליהן סימני צריבה. מגישים בלחמניית המבורגר, בתוספת ירקות ורטבים.

הצבעים העזים שיש לקטניות השונות מקורם בפיגמנטים (צבענים) דומים לאלו שיש בירקות ובפירות. צבעה של השעועית השחורה, למשל, מקורו בחומר הנקרא אנהוציאנין, שקיים גם בירקות סגולים ואדומים כהים, כמו אוכמניות, תותים, כרוב סגול וענבים סגולים. חומר זה קשור במניעת תהליכים דלקתיים בגוף.



חומס בצל וצימוקים

כרם אביטל

המרכיבים
(3-4 מנות)

- מעט שמן לטיגון
- 3-4 בצלים, קלופים וקצוצים
- 4 שיני שום, קלופות וקצוצות
- 2 כפיות אבקת קארי
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 3 כוסות גרגירי חומס מבושלים (אפשר גם מהקפאה)
- 1/2 כוס צימוקים (בהירים או שחורים)
- 1/2 כוס מים
- 2 כפות רוטב סויה או מיסו

ההכנה

1. מחממים שמן בסיר, מוסיפים את הבצל ומטגנים כ-10 דקות, עד שהוא מזהיב.
2. מוסיפים את השום והתבלינים, מערבבים ומטגנים 2-3 דקות נוספות.
3. מוסיפים את גרגירי החומס והצימוקים, מערבבים היטב ומטגנים עוד 2 דקות.
4. מוסיפים את המים ואת רוטב הסויה (או המיסו) ומערבבים. מכסים את הסיר ומבשלים כ-10 דקות. מסירים מהביריים ומגישים.



מחקרים מצאו כי הנוכחות של בצל או שום בתבשילים עם דגנים וקטניות משפרים משמעותית את ספיגת הברזל והאבץ שבהם, אז אל תתקמצנו על הבצל.



אבקת קארי היא תערובת תבלינים. בדרום אסיה משתמשים בה לתבשילים שונים כבר 4,000 שנה לערך. רכיב מרכזי בקארי הוא הכורכום, שגם נותן לה את צבעה הצהוב האופייני. הכורכום מכיל יותר מ-300 נוגדי חמצון ורכיבים ייחודיים נוספים המסייעים במניעה של סרטן, סוכרת ומחלות נוספות.