



Delicious מרק winter

# מרקים מחממים חורף התשפ"ג

העני בקר



## תוכן העניינים

6	מרק ירקות עם חומס
8	מרק תפוחי אדמה
10	מרק אפונה
12	מרק דלעת
14	מרק בטטות
16	מרק תירס קרמי
18	מרק ירקות
20	מרק פטריות וגריסים
22	מרק מיניסטרונה
24	מרק כרובית וערמונים
26	מרק עדשים כתומות
28	מרק עגבניות ושעועית
30	מרק פטריות קרמי
32	מרק בשרי עם כדורי עוף
34	מרק ברוקולי מוקרם
36	מרק קישואים
38	מרק ירקות טחון
40	מרק בצל
42	מרק כרוב ועגבניות
44	מרק תירס בסגנון סיני
46	מרק ירקות עם קוביות חזה עוף וקניידלך
48	מרק פלפלים
50	מרק ירקות כפרי עם גריסים
52	מרק קטניות

## כמה מילים

השנה-

הוא בושש לבוא,

החורף.

חיכינו לגשם, מי יותר ומי פחות.

חיכינו, רובנו, כך מסתבר.

אבל יש את אלו שלא ממש חיכו לו.

אם לדבר גליוות, אני אחת מאלו.

יש בתוכי מין ריב פנימי מול החורף. חלקים

בתוכי שהיו מעדיפים לשקוע בשנת חורף ארוכה

ולתעורר באביב. וחלקים קצת אחרים.

לא אוהבת חורף, לא אוהבת גשם, וקור, ורוחות. לא

אוהבת להילחם במטריה סוררת שמתקפלת כמו

מנסה להוכיח לי שהיא חזקה ממני, ומרוחות.

לא אוהבת לצעוד ברחוב ולהישטף במי גשמים

על ידי מכונית חולפת.

לא אוהבת את העולם שמחשיך מוקדם. החושך

הזה מכבה גם משהו בתוכי.

ולמרות כל זאת, אני, ככל עמי, מתפללת לגשם.

לטיפות מים חיים שיורדות מן השמים. מרוות את

העולם. משקות את השדות, מטהרות את האוויר,

מחיות. ברכת שמים מעל. "ותן טל ומטר לברכה..."

לברכה.

קצת מוזר לחשוב שאיני אוהבת את ברכת

השמים הזו, ומאידך מבקשת אותו. הלוואי ואצליח

להרגיש את הברכה.

תשאלו מה הקשר של גשם - אוהבת או לא,

והחורף בכלל, לחוברת מתכוני מרקים.

שאלה נכונה.

הקשר לחורף, טוב, זה ברור. קר. ואנחנו מחפשים

משהו חם שיחמם אותנו.

אבל אוהבת חורף או לא?

התשובה, היא למעשה החלק שבי שכן אוהב את

הגשם. החלק שמתסיס את הקונפליקט שלי מול

טיפות המטר.

אני אוהבת לשבת מול החלון ביום חורף קר.

כשהגשם מכה על זגנויות החלון מבחוץ ונוחת

על האדמה בריקוד שובב. אני אוהבת להביט

בטיפות הגשם שמציירות לי קווים בנזילתם על

החלון אפוף האדים שנוצרו ממאבק הקור שבחוץ

עם החום שבבית. אני אוהבת לראות את הטיפות

שמתחברות לחברותיהן בשלוליות ויוצרות סביבן

מערבולות.

אני אוהבת את מנורות הרחוב ואורות הבתים

שסביב שמצטיירים לי כעיגולים עטופי הילה,

צבועים בגוונים של צהוב וכתום ואת אורות

הרכבים שמצטרפים לחגיגה הצבעונית באדום.

אני אוהבת לצפות בכל אלו כשלפניי קערת מרק

מהבילה. כשאדי המרק מטשטשים לי מעט את

המשחק שיוצרות טיפות הגשם על החלון.

כי אין כמו מרק חם ביום קר.

יש במרק משהו שחוצה גילאים ומעמדות. טרם

נתקלתי במישהו שלא אוהב לשבת על קערת

מרק חם בחורף.

אצלינו, אוהבים מרק גם ביום חם. בקיץ. כשהשמש

זורחת בחוץ, והראות טובה. אין משחקים על זגנויות

החלון והחום חודר דרך הזגנויות אל תוך הבית.

או אז אנחנו יושבים, מזגן פועל, ולפנינו קערת מרק

חמה.

כך או כך, חורף או קיץ, כאן בחוברת תמצאו

מבחר מרקים. כל מיני. החל במרקים הפשוטים,

המוכרים, וכלה במלאים, עמוסים בכל טוב, וכאלו

שמהווים ארוחה שלימה בקערה.

שיהיה לכולנו חורף חם, מלא בברכה ובבריאות.

## ואין אפשר בלי תודות?

תודה לבורא העולם שנתן בי

הכח והיכולת להביא לפניכם את

החוברת הזו. ובכלל תודה לבורא

עולם על החיים.

תודה למשפחתי האוהבת והתומכת,

להוריי היקרים, לאמא שלי שעומדת

מאחוריי, מעריכה, כמעט מעריצה,

מעודדת אותי תמיד במילים טובות

ומספרת לכל מי שרק מוכן לשמוע

שהבת שלה יכולה לעשות הכל.

תודה אמא. אני לא יכולה לעשות

הכל. יש הרבה דברים אליהם אני

עדיין שואפת.

תודה לחברותיי, מהבמות השונות

בחיי, שתמיד מעודדות במילים

טובות ומפרגנות.

תודה לאורטל רחמים שהתנדבה

בטוב ליבה לעצב את החוברת. טוב

מראה עיניים ממיליון מילים. תודה

אורטל. תודה בשם כל מי שהחוברת

תגיע אליו, ברורה, קריאה, מעוצבת

להפליא, בטוב טעם וכל כך מזמינה.

את גרפיקאותי בחסד עליון, ממש.

ותודה גדולה לעוד הרבה אנשים

נהדרים שנותנים לי את הכח

להמשיך לפעול, לעשות, ליצור,

ובכלל. אנשים שעוזרים לי לצלוח גם

רגעים מורכבים יותר ולראות בהם

את הטוב. מחממים את ליבי בעונות

החורף שלי. תבורכו משמים.

תודה ושוב תודה!

## ומשהו קטן נוסף,

יש משהו במרק שמעורר בי געגוע.

געגוע לדמות שמאוד אהבתי.

אישה יקרה ומיוחדת.

סבתי ע"ה, אם אבי.

בהיותנו ילדים, במשך שנים

ארוכות, היינו מתארחים אצלה

לארוחת צהריים של יום רביעי. כל

שבוע. סתם כך. גרנו קרוב. לאבי לא

היו אחים או אחיות. בשביל סבא

וסבתא שלי, המשפחה היתה כל

העולם כולו. הניצחון שלהם מול

הנאצים ימ"ש. דור ההמשך שהוקם

מאפרים ממש. הקידוש ה' שלהם.

אז כך, בכל יום רביעי התארחנו

במטבח של סבתי. וכשנעשה לה

קשה לארח אותנו, היא לא ויתרה.

היא היתה מבשלת את הארוחה

ואנחנו אספנו אותה אלינו ואכלנו

בבית. החוויה היתה שונה, זה היה

המטבח שלה!

התפריט היה די קבוע, וכלל תמיד

מרק. לרוב מרק עגבניות עם אורז.

היינו מלקקים את השפתיים ואת

הקערה, כן. ילדים.

טעמו של המרק עוד על שפתיי.

בלוטות הטעם שלי פשוט טועמות

אותו, והמרקם שלו כמו עובר בפי

כשאני חושבת עליו, על המרק

הכל כך מופלא הזה. כמה שניסיתי

לשחזר את הטעמים של המרק

שלה, לא הצלחתי להגיע לדיוק

שהיה במרק שהיא הכינה.

אני מתגעגעת, סבתא!

חורף בריא לכולם,

העני

Delicious winter



פרווה



40 דקות



7 מצרכים



סיר 6 ליטר



## אופן ההכנה

מכניסים את כל הירקות לסיר. מוסיפים תיבול ומכסים במים רק עד לכיסוי הירקות. מבשלים על אש בינונית כחצי שעה.

טוחנים חלקית במקל טחינה. טועמים ומתקנים תיבול לפי הצורך. מניחים במרכז מעט נבטים.

מגישים עם פסטה, אטריות או אורז מבושלים ועם ארבעס. (בעדיפות כמובן לביתי אבל אפשר משמורים). פשוט שמים בקערה עם המרק. אני אוהבת אטריות דקות קטנות - ריבועים קטנים.

**בתמונה** זה אטריות ולא שקדי מרק.

בתיאבון!

7

מרק ירקות עם חומוס

# מרק ירקות עם חומוס

## מצרכים

- 1 שקית לקט השדה קפוא של סנפרוסט או בודק
- 2 בצלים קצוצים
- 2 קישואים חתוכים לקוביות קטנות
- קופסת שימורי פטריות
- 2 כוסות נבטים סיניים+נבטים סיניים להגשה (לא חובה)
- 2 כוסות כרוב לבן קצוץ
- קופסת שימורי תירס גמדי או רגיל (אני מעדיפה גמדי כי הוא לא נחשב לפחמימה לעומת התירס הרגיל שנחשב לפחמימה עם לא מעט סוכר)
- 3 כפות אבקת מרק בטעם עוף (לא כדאי לוותר)
- 2 כפות מלח
- מעט פלפל שחור
- 1 כף כורכום
- מים

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

6



# מרק תפוחי אדמה

ארוחה כפרית, חמה ומחממת את הגוף

## מצרכים

10 תפ"א בינוניים

2 בצלים

3 כפות שמן

3 כפות אבקת מרק בטעם עוף

2-4 גזרים

חופן פטרוזיליה

מלח

פלפל שחור

## ממהירים?

יש קיצור דרך!  
במקום תפ"א וגזר שמים  
בסיר ציפס קפוא וגזר  
גמדי.

מוסיפים:  
3 כפות אבקת מרק בצל  
מלח  
פלפל שחור  
פטרוזיליה קצוצה  
מיובשת או טריה

מכסים במים,  
ומבשלים 15 דקות.  
טוחנים.

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

8



## אופן ההכנה

קוצצים בצל ומאדים בשמן להשחמה.  
מעבירים לסיר.

חותכים את תפוחי האדמה לקוביות קטנות ומוסיפים לסיר.  
פורסים גזר לטבעות ומוסיפים לסיר.  
קוצצים פטרוזיליה ומוסיפים לסיר.  
מכסים במים + עוד כ-5 ס"מ.

מוסיפים כ-2 כפות מלח, אבקת מרק ומעט פלפל שחור.  
מבשלים כ-45 דקות עד לריכוך של תפוחי האדמה והגזר.

טוחנים חלקית במקל. לא טחינה מלאה אלא שישארו קצת חתיכות תפ"א וגזר.

בתיאבון!

מרק תפוחי אדמה

9

פרווה

60 דקות

4 מצרכים

סיר 8 ליטר



פרווה



50 דקות



3 מצרכים



סיר 4 ליטר



## אופן ההכנה

קוצצים בצל ומטוגנים בסיר גדול בשמן להשחמה. מוסיפים את יתר הרכיבים. גזר חתוך לטבעות.

ממלאים את הסיר במים לגובה 4/5 בערך. מבשלים כארבעים וחמש דקות. האפונה תתפורר וזה בסדר גמור.

מרסקים מעט במקל. או ריסוק מלא למרק קרם אפונה חלק.

לילדים אני אוהבת להוסיף בקערה טבעות נקיקיות סויה (רק בגיל שמתאים). וכך יש ארוחה טובה ומזינה.

האפונה היבשה נחשבת בארוחה כחלבון. אפונה קפואה היא פחמימה.

בתיאבון!



## מרק אפונה

### מצרכים

2 בצל

500 גרם אפונה יבשה

3 גזרים

מלח

פלפל שחור

4 כפות אבקת מרק בטעם עוף (אפשר להשמיט)

מעט שמן לטיגון הבצל

פרווה | חלבי

45 דקות

4 מצרכים

סיר 6-7 ליטר



## אופן ההכנה

שמים את הירקות בסיר,  
מכסים במים.

מוסיפים מלח ופלפל.  
מבשלים לריכוך של הירקות.

טוחנים במקל במשך כחמש דקות עד שהמרק טחון ממש ונעשה קטיפתי.

אם רוצים שהמרק יהיה מוקרם ממש מוסיפים שמנת לבישול (פרווה או חלבי)  
לקראת סוף הבישול.

הצעת הגשה: עם גרעיני דלעת קלופים לקישוט.

בתיאבון!

13

מרק דלעת

# מרק דלעת

## מצרכים

2 קילו דלעת חתוכה

2 בטטות חתכים לקוביות גדולות

2 בצלים חתוכים לחתיכות גדולות

2 קישואים חתוכים לטבעות

מלח

פלפל שחור

מים

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

12





פרווה



60 דקות



3 מצרכים



סיר 6 ליטר



## אופן ההכנה

שמים את כל הרכיבים בסיר וממלאים במים בגובה שמכסה את הירקות ולא יותר. מבשלים על אש בינונית-גבוהה במשך כ-45 דקות.

טוחנים את המרק במקל.

**הצעת הגשה:** קרוטונים, שקדי מרק וכו'.

אפשר לקשט כל מנה במספר קוביות בטטה צליות שמכינים בתיבול של המתכון למעלה אבל בקוביות.

בתיאבון!

15

מרק בטטות



# מרק בטטות

## מצרכים

7 בטטות בינוניות, קלופות וחתוכות לטבעות

2 בצלים בינוניים חתוכים

4 גזר חתוך לטבעות

מלח

3 כפות אבקת מרק בצל

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

14

# מרק תירס קרמי

## מצרכים

- 1 שקית תירס קפוא 700 גרם
- + 1 קופסא שימורי תירס (גדולה)
- 2 בצלים קצוצים דק
- 1/3 כוס שמן
- 1 קישוא - קוביות קטנות
- 2 גזר מגורדים
- 1 תפוז גדול - קוביות קטנות
- 2 כפות מלח (או לפי הטעם)
- מעט פלפל שחור
- 1 כוס כוסברה קצוצה
- מים
- 1 כוס קורנפלור
- (אפשר לשים פחות, אני רציתי מרק ממש קרמי והשארתי את רובו פרווה בלי שמנת אז היה לי חשוב. אם שמים שמנת אפשר לשים רק 1/2-3/4 כוס קורנפלור)
- 1 כוס שמנת לבישול (לא חובה)

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

16



## אופן ההכנה

מטוגנים בצל בשמן לשקיפות. מוסיפים את יתר הירקות למעט התירס ומאדים עוד קצת. מוסיפים תבלינים ותירס קפוא (את השימורים לא מוסיפים בינתיים) מכסים במים + כ-8 ס"מ.

מבשלים על אש בינונית כחצי שעה.

מוהלים קורנפלור עם כוס מים קרים להמסה מלאה של הקורנפלור. מוסיפים לסיר ומערבבים היטב למניעת הווצרות גושים. מוסיפים שמנת לבישול, מבשלים עוד 5 דקות

מסירים מהאש וטוחנים במקל טחינה של כ-75%. המטרה היא שהמרק יסמיך אבל יישארו קצת חתיכות ירק.

הצעת הגשה: מפזרים מעט תירס משימורים על המרק. מעולה עם קרטונים.

בתיאבון!

פרווה | חלבי

45 דקות

8 מצרכים

סיר 8 ליטר

17

מרק תירס קרמי





פרווה



50 דקות



11 מצרכים



סיר 6 ליטר



## אופן ההכנה

שמים את כל רכיבי המרק בסיר.  
ממלאים במים לכיסוי הירקות + 5 ס"מ. מבשלים כ-35 דקות.

טוחנים חלקים במוט לפני ההגשה.

בתיאבון!



# מרק ירקות

## מצרכים

- 3 גזר
- חתיכה גדולה של דלעת
- 3 קישואים
- 2 בצל
- 4 מקלות סכרי
- 2 חופנים נבטים סיניים (עבים)
- 1 קולורבי גדול
- קופסא פטריות (לא חובה)
- 2 כוסות שעועית ירוקה קפואה
- קופסא תירס גמדי
- כוס וחצי כרוב לבן קצוץ
- מלח, פלפל שחור
- מעט אבקת מרק, כפית פפריקה



פרווה



70 דקות



5 מצרכים



סיר 8 ליטר

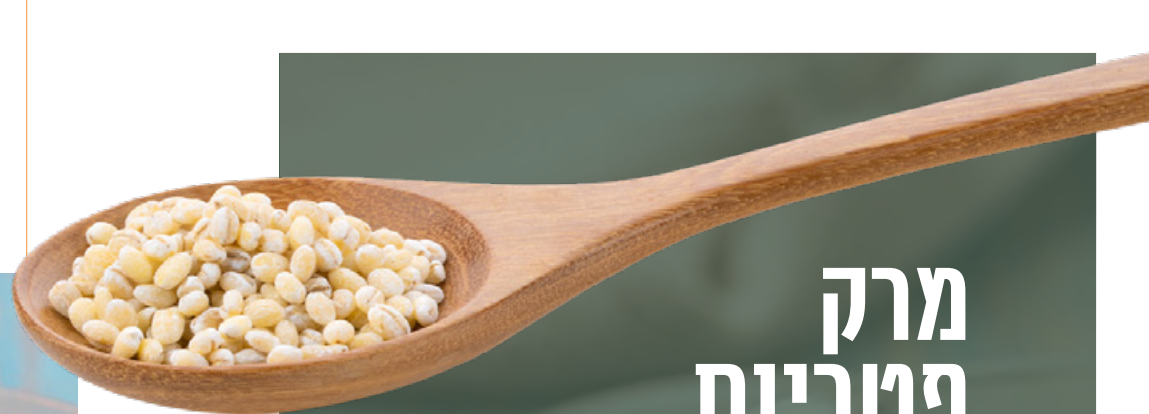


## אופן ההכנה

טגני בצל בשמן להשחמה קלה. הוסיפי גזר מגורד ואדי כדקה. הוסיפי את יתר הרכיבים. כסי במים + עוד כ-10 ס"מ בשולי כשעה. אם יש צורך, הוסיפי מים במהלך הבישול. כשהמרק מוכן, טעמי אותו ותקני את התיבול במקרה הצורך.

**טיפ:** מרקי גריסים, כמו מרקי קטניות, מסמיך מאוד לאחר שהות במקרר. אם נשאר לך מרק ואכסנת במקרר, הוסיפי מים לפני החימום.

בתיאבון!



# מרק פטריות וגריסים

מרק שהוא ארוחה. בריא. משביע. ומחמם.

## מצרכים

- 2 בצלים גדולים קצוצים דק
- 3 גזר מגורד דק
- 2 קישואים חתוכים לקוביות קטנות
- 1 קופסא שימורי פטריות חתוכים
- 2 כוסות גריסי פנינה
- 4 כפות שמן
- 3 כפות אבקת מרק בטעם עוף
- מלח
- פלפל
- מים



פרווה



70 דקות



9 מצרכים



סיר 6 ליטר



## אופן ההכנה

אדי את הבצל בשמן. הוסיפי את יתר הרכיבים.  
כסי במים. ערבבי היטב. בשלי כשעה.  
טעמי ותקני תיבול.  
צקי מרק לקערות.  
הוסיפי 2 כפות פסטה לכל סועד.

**טיפ:** לארוחה מושלמת, הוסיפי למרק גרגרי חומוס מבושלים.  
בתיאבון!

# מרק מיניסטרונה

מרק מבית היוצר האיטלקי.  
שילוב טעמים נהדר, בתוספת גרגרי חומוס וז  
ארוחה מושלמת שמורכבת מכל אבות המזון.

## מצרכים

- בצל בינוני קצוץ
- 3 עגבניות קצוצות
- 3 שיני שום
- 2 גזרים מגורדים דק
- 2 קישואים גדול חתוך לקוביות
- 1 כוס קוביות סלרי
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 3/4 כוס רסק עגבנית
- 2 כפות אבקת מרק בטעם עוף
- מלח
- פלפל
- 1/3 כוס סוכר חום
- 3 כפות פפריקה
- 4 כפות שמן
- 4 כוסות פסטה מבושלת





פרווה



30 דקות



5 מצרכים



סיר 4 ליטר



## אופן ההכנה

מחממים שמן בסיר ומטגנים בצל לשקיפות. מוסיפים את הערמונים [אחרי בדיקה]. מטגנים עוד כ-2 דקות תוך כדי ערבוב ומוספים כרובית. כמו שהיא ישר מהשקית. אפשר כשהיא עוד קפואה. מערבבים תוך כדי בישול חצי ריכוך שהכרובית תישאר פריכה. מוסיפים נבטים ותיבול ומערבבים עוד חצי דקה. מכסים את תכולת הסיר במים + 3-4 ס"מ. מבשלים כ-15 דקות.

ורסיה 1: טוחנים את המרק חלקת בעזרת מוט.  
ורסיה 2: טוחנים במשך כ-2-3 דקות עד לקבל מרקם קרמי וחלק.

אפשר לעצור את הבישול בשלב שלפני הוספת המים ולקבל תבשיל חורפי מפנק של כרובית וערמונים.

בתיאבון!

25

מרק כרובית וערמונים



# מרק כרובית וערמונים

## מצרכים

- 2 בצלים בינוניים חתוכים לחצאי טבעות
- 1 חבילת כרובית קפואה 700 גרם
- 100 גרם ערמונים מוכנים לאכילה בשקית מתכתית
- 4 כדורי פלפל 4 עונות, לחילופין מעט פלפל שחור
- מלח
- מעט שמיר טרי קצוץ
- קמצוץ אגוז מוסקט
- מעט שמן

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

24



פרווה



50 דקות



4 מצרכים



סיר 4 ליטר



## אופן ההכנה

שמים את כל הרכיבים בסיר.  
מבשלים כ- 45 דקות.  
טוחנים למחית חלקה.  
בתיאבון!

27

מרק עדשים כתומות וגזר



# מרק עדשים כתומות וגזר

## מצרכים

400 גרם עדשים כתומות  
4 גזרים חתוכים לטבעות  
2 בצל  
3 כפות אבקת מרק בטעם עוף (אפשר בלי)  
חופן כוסברה  
מלח  
פלפל שחור  
מעט כורכום  
מים לכיסוי + 5 ס"מ

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

26





פרווה



45 דקות



6 מצרכים



סיר 6 ליטר



## אופן ההכנה

מאדים בשמן, בסיר גדול את הבצל והשום לשקיפות. מוסיפים קוביות עגבניות ורסק. מערבבים.

מוסיפים את יתר הרכיבים, למעט כוס שעועית מבושלת. מוסיפים כ- 3 ליטר מים.

מבשלים כחצי שעה על אש בינונית.

מגביהים את האש ומבשלים עוד כמה דקות להסמכה של המרק. אם המרק כבר הסמיך אין צורך לבשל עוד.

טוחנים במקל למרקם אחיד וקטיפתי.

הצעת הגשה: מפזרים מהשעועית ששמרנו בצד ולא נטחנה עם המרק.

בתיאבון!



# מרק עגבניות ושעועית

## מצרכים

ראש שום מפורק לשיניים

4 עגבניות בשלות - קוביות

1 בצל קצוץ

צרור פטרוזיליה קצוצה

2 כפות מלח

מעט פלפל שחור

500 גרם רסק עגבניות (בעדיפות לרסק לפסטה)

2 כפות פפריקה

2 כפות אבקת מרק בצל (לא חובה)

1/4 כוס שמן

3 כוסות שעועית לבנה מבושלת במים - רכה



# מרק פטריות קרמי

## מצרכים

2 בצל קצוץ

3 קופסאות שמורי פטריות  
(המרה לפטריות טריות בסוף המתכון)

מלח

פלפל שחור

4 כפות אבקת מרק פטריות

מעט שמן לטיגון

אגוז מוסקט טחון לפי הטעם - בערך שליש כפית

מים רותחים לכיסוי + עוד 3-4 ס"מ

להגשה:

פטריות טריות מסוגים שונים, נבטים סיניים

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

30



## אופן ההכנה

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

**הצעת הגשה:** שמנים בקערה מרק ומקשטים בפטריות טריות ונבטים סיניים.

אם ממיירים לפטריות חיות צריך 3 סלסלאות. אפשר לערב מינים. מטגנים עם הבצל יותר זמן עד לריכוך וממשיכים לפי ההוראות הנ"ל.

ומי שבכל זאת רוצה מוקרם ממש וחלבי -

לקראת סוף הבישול - 2 דקות אחרונות מוסיפים שמנת לבישול בטעם פטריות. או שמנת לבישול רגילה.

בתיאבון!

מרק פטריות קרמי

31

פרווה | חלבי

25 דקות

2 מצרכים

סיר 3 ליטר



בשרי



80 דקות



9 מצרכים



סיר 6 ליטר



## אופן ההכנה

בסיר גדול שמים את כל הרכיבים למרק. מכסים במים ומביאים להרתחה.

בינתיים מכינים כדורי עוף טחון:

מערבבים את כל רכיבי העוף לתערובת אחידה.

כשהמרק רותח, יוצרם כדורים קטנים בידיים לחות. הכדורים לא צריכים להיות סימטריים. יש משהו כייפי בשובבות שלהם כשהם לא סימטריים. זורקים למרק הרותח. מבשלים עוד כשעה.

**הצעת הגשה** - מוסיפים אטריות מבושלות.

**בתמונה** - אני השתמשתי בעלי לזניה קרועים לאחר בישול.

בתיאבון!

33

מרק בשרי עם כדורי עוף

# מרק בשרי עם כדורי עוף

ארוחה שלימה בסיר

## מצרכים

**למרק:**

4 קישואים - קוביות

5 גזר - טבעות

2 בצל - קצוץ גס

2 כוסות קוביות סלרי

1 כוס פטרזיכיה קצוצה

1 תפו"א גדול - קוביות

6 כנפי עוף

מלח

פלפל שחור - מעט

1 כף כורכום

2 כוסות גרגרי חומס קפואים (או משימורים)

מים לכיסוי + 5 ס"מ

**לכדורי העוף:**

כדורי עוף טחון:

500 גרם עוף טחון, מופשר

מלח

פלפל שחור

מעט כמון

מעט תבלין גריל עוף או פפריקה מתוקה

1/2 כפית סודה לשתייה

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

32





פרוזה



20 דקות



מערכים



צ'ר / לימוד



## הכנה:

## הצעת הגשה:

לספגטי:

בתיאבון!



# מורה ברוקולי מוקדם

מצרנים

## 2 בצל קצוץ

## 5 שיני שום

מלח

## מעט פלפל שחור

### 3 כפות שמן

2 כפות אבקת מרק בצל (אפשר בלי)

קמצוץ אגוז מוסקט (אפשר בלי)

1 מיכל 250 מ"ל שמנת לבישול 9%  
(אפשר אחוזי שומן גבוהים יותר....)

מים לכיסוי

להגשה, לא חובה:

## פרחי ברוקולי חלוטים במים

ספגטי מבושל ומטוגן בשמן (הוראות בהמשך)





פרווה



45 דקות



6 מצרכים



סיר 4 ליטר



## אופן ההכנה

מטגנים במעט שמן בסיר את הירקות. בערך 4 דקות תוך כדי ערבוב. מוסיפים את יתר הרכיבים ומים לכיסוי + עוד קצת. מבשלים כ-25 דקות. טוחנים היטב במקל עד שנהיה מרקם קטיפתי.

לציפסונים: קישוא | בצל | קמח

את הקישוא מקלפים וממשיכים לקלף רצועות מהקישוא עצמו. חותכים כל רצועה לרצועות דקות ממש. פורסים את הבצל לחצאי טבעות דקים. מערבבים עם מעט קמח באופן שכל הירקות יכוסו בקמח.

מטגנים בשמן עמוק להשחמה נאה, מוציאים ומניחים על ניר סופג.

הצעת הגשה - מניחים ערימת ציפסונים בכל קערה.

בתיאבון!

37

מרק קישואים



# מרק קישואים

## מצרכים

7 קישואים קלופים חתוכים לקוביות

2 בצל קצוץ

1 תפוח אדמה גדול או 2 קטנים  
(זה מה שיתן לנו את המרקם המוקרם)

חופן כוסברה

מעט שמיר

4 שיני שום

מלח

שמן

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

36



פרווה



40 דקות



8 מצרכים



סיר 8 ליטר



## אופן ההכנה

מבשלים את הירקות לריכוך.  
טוחנים במקל למרקם חלק ממש. טועמים ומתקנים תיבול.

הצעת שדרוג - חלבי:  
מוסיפים למרק 1 כוס שמנת לבישול. מתקבל מרק מוקרם ומפנק ממש אחרי  
בטחינה.

הצעת הגשה:  
פרוסת בגט קלויה מונחת במרק. מעליה תלולית שמנת חמוצה ופטרז'יליה.

השילוב של השמנת החמוצה, החום של המרק והקור של השמנת, היא אחד  
הדברים הטובים ביותר!

בתיאבון!

39

מרק ירקות טחון

# מרק ירקות טחון

## מצרכים

קילו דלעת חתוכה לקוביות

2 בצלים חתוכים

5 גזר חתוך לטבעות

2 קישואים - טבעות

2 כוסות כרוב לבן קצוץ

2 בטטות קוביות גדולות

1 קולורבי חתוך לקוביות

3/4 כוס עדשים כתומות

4 כפות א. מרק בצל  
(אפשר בלי, רצוי עם, מחזק מאוד את הטעם ומשבח)

מים לכיסוי הירקות + עוד קצת

מלח

פלפל שחור

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

38

פרווה | חלבי



40 דקות



3 מצרכים



סיר 6 ליטר



## אופן ההכנה

מטגנים בצל בשמן או חמאה לשקיפות. מוסיפים יין ומבשלים תוף כדי ערבוב עד שהיין מתאדה.

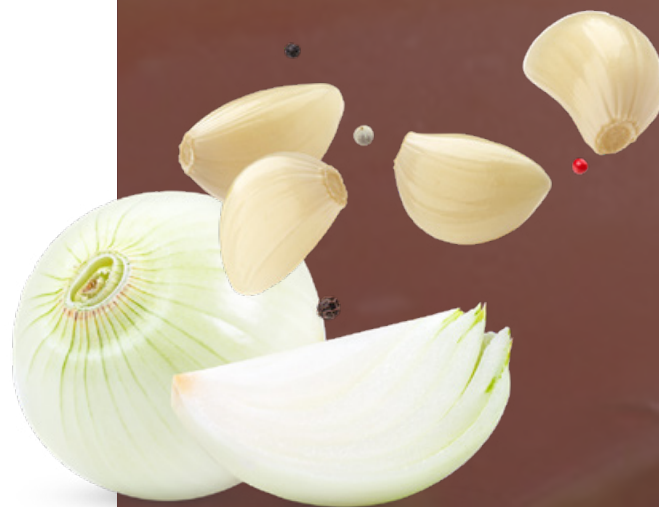
מוסיפים את יתר הרכיבים ומבשלים כ-25 דקות. טוחנים חלקית במוט.

הצעת הגשה: מפזרים פתיתי גבינ"צ וקרוטונים.

בתיאבון!

41

מרק בצל



## מרק בצל

### מצרכים

10 בצל חתוך לרבעי טבעות דקים

4 שיני שום כתושות

1/4 כוס שמן או 50 גרם חמאה

מלח

מעט פלפל שחור

1/4 כוס יין לבן (אפשר בלי...)

1/2 כוס אבקת מרק בצל ללא מונוסodium

מעט טימין יבש או טרי

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

40





פרווה



30 דקות



7 מצרכים



סיר 6 ליטר



## אופן ההכנה

מאדים בצל, כרוב וסלרי בשמן כ-2 דקות תוך כדי ערבוב. מוסיפים את יתר הרכיבים.

מכסים במים + עוד 5 ס"מ.

מביאים לרתיחה ומבשלים כ-17 דקות.

**הצעת הגשה:** אפשר להוסיף ארבעס ואז יש ארוחה מושלמת.

בתיאבון!

43

מרק כרוב ועגבניות



# מרק כרוב ועגבניות

מרק מושלם לדיאטה וגם לסתם

## מצרכים

3 בצל קצוץ גס

1 ראש כרוב קצוץ גס (כרוב קצוץ מוכן פחות מולח כי הוא יהפוך לרך מדי והכיף פה זה הקראנצ'יות של הכרוב)

1 ראש שום מפורק לשיניים

1.5 כוסות קוביות סלרי

3 גזר חתוכים לגפרורים דקים

4 כפות אבקת מרק בצל

מלח

פלפל

1/2 כוס רסק עגבניות

2 עגבניות חתוכות לקוביות גדולות

או 10 עגבניות שרי חתוכות לרבעים

3 כפות שמן

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

42

# מרק תירס בסגנון סיני

## מצרכים

- 2 קופסאות שימורי תירס גדולים כולל נוזלי השימורים
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- פלפל שחור
- מלח
- 2 כפות אבקת מרק בטעם עוף
- לגירסא בשרית אפשר 2 כוסות ציר עוף
- 1.5 כפות רוטב סויה
- 2 כפות קורנפלור
- 5 כוסות מים + 1/2 כוס מים
- 1-2 ביצים טרופות

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

44



## אופן ההכנה

מכניסים קופסא אחת של שימורי תירס לסיר יחד עם נוזלי השימורים + נוזלי השימורים של הקופסא הנוספת [כלא התירס]. מוסיפים מים וטוחנים חלקית עד שנאשרים חתיכות קטנות של תירס. מוסיפים את התירס הנוסף, תבלינים, פטרוזיליה ורוטב סויה. מביאים לרתיחה.

מערבבים קורנפלור עם חצי כוס מים קרים ומוסיפים לסיר. מערבבים היטב ומבשלים עוד 7 דקות.

מעבירים את הביצים הטרופות לשקית. מחוררים בקצה השקית חור קטן ומזלפים מהביצים אל תוך המרק הרותח. מבשלים עוד דקה. אל תבהילו. הביצים מוסיפות המון למרק. והן טעימות, אווריריות. לא מרגישים שמדובר בביצה.

**הצעת הגשה:** אפשר לפזר מעט בצל ירוק.

בתיאבון!



פרווה



25 דקות



3 מצרכים



סיר 4-5 ליטר

45

מרק תירס בסגנון סיני



פרווה



70 דקות



9 מצרכים



סיר 6 ליטר



## אופן ההכנה

מתחילים בהכנת עיסה לקניידלאך, כשעה לפני הכנת המרק: מערים מים רותחים על קמח המצה. מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים לתערובת אחידה, מעט נוזלית ודביקה מעבירים למקרר.

**הכנת המרק:** מבשלים את המרק על אש בינונית כארבעים וחמש דקות עד שהטעמים נפתחים ומתקבל מרק בגוון צהבהב-ירקרק. מוציאים את עיסת הקניידלאך ובידיים לחות יוצרים כדורים בקוטר של כ-2 ס"מ. זורקים למרק המבבע ומבשלים עוד כ-5 דקות.

**הצעת הגשה:** שמים מנת קוסקוס בקערה ויוצקים עליה מרק.

בתיאבון!

47

מרק ירקות וקוביות חזה עוף עם קניידלאך

# מרק ירקות וקוביות חזה עוף עם קניידלאך

המראה - מהמם. הריח - כל הבנין! ועל פי העדויות כאן---טעים.

## מצרכים

**לקניידלאך:**

- 3/4 כוס קמח מצה
- 3/4 כוס מים רותחים
- 2 ביצים
- 1/4 כוס שמן
- 1/8 כפית סודה לשתייה (קמצוץ ממש)
- 1 כפית מלח או אבקת מרק טעם עוף

**למרק:**

- 2 בצלים קצוצים גס
- 1.5 כוסות קוביות סלרי (מהמקלות)
- 4 גזרים - טבעות - או 3 כוסות גזר גמדי או שילוב
- 3 קישואים - קוביות בערך 1\*1 ס"מ או פרוסות עגולות
- 3 תפוזי "א" - קוביות בערך 1\*1 ס"מ
- 1 שימורי תירס גמדי - טבעות
- 1 כוס פטרוזיליה טריה קצוצה
- 2 פרפרי חזה עוף חתוכים לקוביות בערך 1.5\*1.5 ס"מ
- 1.5 כפות חוויאג' למרק
- מלח
- פלפל שחור
- 3 כפות אבקת מרק בטעם עוף
- (לא חובה. יתכן ויהיה צורך בעוד מלח)
- מים לכיסוי + 6-7 ס"מ

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

46



פרווה | חלבי

45 דקות

9 מצרכים

סיר 4 ליטר



## אופן ההכנה

מניחים פלפלים ובצל בתבנית מרופדת בנייר אפיה. מכניסים לתנור לחום גבוה 220 מעלות בשלב העליון של התנור. משאירים בתנור עד לצריבה ממש (השוליים של הירקות נעשים כהים ממש כמעט שחורים). מערבבים מדי פעם.

מעבירים את הבצל והפלפל לסיר. מוסיפים את יתר הרכיבים למעט קרם הקוקוס. מוסיפים מים לכיסוי הירקות + ועוד כ-2 סנטימטר ומבשלים לריכוך של הגזר.

טוחנים במוט טחינה מלאה. מוסיפים קרם קוקוס או שמנת לבישול ומערבבים היטב (טוחנים עוד קצת יחד) מבשלים עוד כ-5 דקות.

הצעת הגשה: מזלפים מעט קרם קוקוס או שמנת לבישול מעל למרק. מניחים קרטונים בקערת פלפל אדום (1/4 פלפל) ושמים בקערה.

בתיאבון!

49

מרק פלפלים



# מרק פלפלים

## מצרכים

2 פלפלים אדומים - רצועות

2 פלפלים כתומים - רצועות

2 פלפלים צהובים - רצועות

1 פלפל ירוק - רצועות

2 בצלים גדולים קצוצים גס

3 גזר בינוני פרוס לפרוסות דקות

4 שיני שום

חופן פטרוזליה קצוצה

מלח

פלפל שחור

מעט כמון

מעט כורכום

1 כף פפריקה

1 שימורי קרם קוקוס - או מיכל שמנת לבישול פרווה/חלבי

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

48



פרווה



45 דקות



8 מצרכים



סיר 7 ליטר



## אופן ההכנה

שמים את כל הרכיבים בסיר גדול.  
ממלאים מים כ-7 ס"מ מעבר לגובה הירקות.

מבשלים לריכוך של הירקות.  
טוחנים חלקית במוט.

טועמים ומתקנים תיבול.

בתאבון!



51

מרק ירקות כפרי עם גריסים



# מרק ירקות כפרי עם גריסים

## מצרכים

- 1 שקית לקט ירקות - אפונה, גזר ותירס
- 1 קופסא שימורי פטריות
- 1.5 קילו דלעת - חתיכות בינוניות
- 2 קולרבי - כנ"ל
- 2 בצל - רבעי טבעות
- 4 גזר - טבעות
- 1 כוס עדשים כתומות
- 1 כוס גריסי פנינה
- מלח
- פלפל שחור

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

50



# מרק קטניות

ארוחה שלימה בקערה.  
מרק שלא כולם אוהבים.  
מי שאוהבת קטניות - יאהב.  
מי שלא.... לא :)  
אני מכינה אותו כי הוא מכיל הרבה  
חלבון. משביע. מדין.  
והעיקר מחמם בימים הקרים.

## מצרכים

- 1 קופסא שימורי שעועית לבנה ברוטב אדום - כולל הרוטב
- 3/4 כוס אפונה יבשה
- 3/4 כוס עדשים כתומות
- 1/2 כוס גריסי פנינה
- 1 - 1.5 כוסות חומס מוכן
- 1.5 כוסות קוביות סלרי ממקלות סלרי
- 4 גזר - טבעות
- 1 בצל גדול קצוץ
- 2 כפות אבקת מרק בטעם עוף - או מלח, פלפל ומעט כורכום לפי הטעם
- להגשה:
- נקניקיות סויה - טבעות. לא חובה.

מרקים מחממים התשפ"ג | העני בקר

52



## אופן ההכנה

בסיר שמים את השעועית עם הרוטב, מוסיפים את יתר הרכיבים למעט הנקניקיות.

מכסים במים + עוד כ-4-5 ס"מ.

מביאים לרתיחה ומבשלים כעשרים וחמש דקות - חצי שעה לריכוך כמעט מלא של האפונה והעדשים. אני אוהבת שהם נשארים קצת פריכים. מערבבים היטב וטועמים תיבול. מוסיפים מלח-פלפל לפי הצורך.

הצעת הגשה: מוסיפים טבעות נקניקות סויה.

בתיאבון!



פרווה | חלבי



40 דקות



8 מצרכים



סיר 5 ליטר

53

מרק קטניות



## מה זה בדיוק? למי מיועד?

ילדה של אימא זהו יומן ייחודי המאפשר לך ולילדה שלך להתכתב, ולשוחח במשפטים (וגם במדבקות...) מתנה אמיתית לכל ילדה!

מודפס בפורמט A5 בכריכה קשה, מצופה בלמיניצה וצנצים מדליקים לחווית שימוש כייפית, מרגשת ומלאת הנאה!

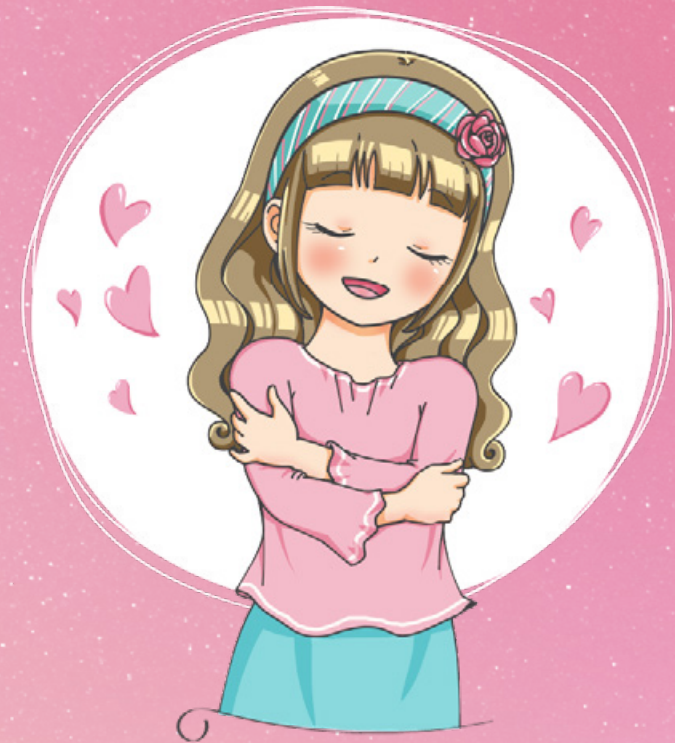


היומן מכיל מעל 100 עמודי נייר נטול עץ שמאפשר כתיבה ומחיקה נוחה. בסוף היומן יש דף מדבקות מיוחד. יהיה כיף להדביק, לפרגן ולהחמיא. גם לך אימא, וגם לילדה שלך.

**אני רוצה לקנות כזה יומן!**

054-8573.646

[ortalrachamim@gmail.com](mailto:ortalrachamim@gmail.com)



## ילדה של אימא

יומן מתנה  
שמאפשר לך להעצים את הילדה שלך  
ולחזק את הקשר ביניכן!

אימא, גם את היית רוצה קשר אורב ופתוח יותר עם הבת שכל כך יקרה לליבך? מרגישה שחסר לכן זמן איכות משותף, של ביחד, אמא ובת בלי רעשי רקע ועם משמעות שתשאיר לה ולך זיכרונות מתוקים?

**היומן הזה הוא בדיוק בשבילכן!**



נראה  
בחוברת  
הבאה

