

ספר מתכונים
משפלאי

פרויקט מאשות
חברתי קהילתי
הפרויקט של ילד ונחל אינו



קציצות ירק / מאכה שונא'י

1 תפוא

1 אגוז

וקיטוא

1 בצל

1 שן שום

3 כור פטרזאלי קצוץ

להוסיף 1 ביצה

ותבלינים - פפריקה, כמון, כורכום, פלפל אדום, שומרי, מלח ופלפל שחור. הכל מעסה והמוצאת (אני באופן אישי מוסיפה גם תיבולית של קנור הטעם שלי)

אם רוצים "השרי" להוסיף חצה-עור חתוך קוביות

להוסיף פרוח לחתולום שחור (מאלח) ספוד מים וסחוט או קמח מצה (שזה "מוצח") עד לחרקס אחיז.

להבדוק טעמים ולשפר בהיצת הצורך.

לשמן במחבת עם שמן חם עד להשחמה מסני הצבצים.

מתכון להצק שמרים / אימת עוקבי

מצרכים:

1 ק"ג קמח

1 כוס סוכר

2 כפות שמרים יבשים

1 כוס שמן קנולה

אופן ההכנה:

לרוש הכל יחד להצק אחיד

את המים להוסיף בהדרגה

להניח להטפחה עד להכפלת הכמות

לרוש שוב להטפחה נוספת

ואח"כ להכין מטעים

טיפ: ניתן להוסיף גרדת תבוא ושיפור הטעם.

לחוח / מרים עוקבי (סמס) 5 י"ל

7.50 גרם קמח מנופה (6 כוסות)

2 כפות שמרים יבשים

כ"ל מלח

2 כפות סוכר

7.5-8 כוסות מים בכוס חצ' פעמי

מחבת טפאון

מצקת מרק

לערבה את כל החומרים עם מטרפה, מערבהים עד שלא יהיו גושים

מכסים ומתפיחים למשך שעה בערך.

לאחר התפחת ההצק מוצאים למחבת קרה ומבשלים על אהבה שבולה.

מבשלים עד שנוצרות בועות אוויר קטנות בלחוח - לא הופכים

לפני כל לחוח יש לקרר את המחבת ולעשות שוב.

סחוג חריר / אסתג דהן

החומרים :

200 גרם פלפל אדום יבש (חריר)

1-2 שיני שום

1 חבילה כוסברה

1/2 כוס שמן

מלח מילף לימון כאמון- לפי הטעם

ההכנה:

להשחית את הפלפל היבש במים עד להתרככות
לרמון את הפלפל השחוי יחד עם שום וכוסברה.

מוסיפים תבלינים ושמן ומעריבים.

מכניסים את התערובת שנתקבלה לצנצנת מכסים בשכבת שמן למניעת עובש, סוגרים היטב ומאכסנים במקרר.

עושיית אלוהות / אוצ'י כרסנאי ז"ל

מצרכים

1 ק"ג ק"ח

2.5 כפות שמרים

2 כוסות מים

1 כוס שמן

מז מרשמה

1 כוס שומשום (הז פמתי לשתיה קרה)

1 כף ינסון

1 כף מלח לשים אחרי שמתחילים ללוש את ההצק

אופן הכנה:

1. ללוש את כל המצרכים

2. להניח להתפחה

3. ליצור צורת הבייטלה

4. לאפות בסו 180 מעלות עז השחמה.

כיסני אבינה / רבקה הורביץ

הצק:

1 חבילת ארז'ינה

1 אביה שמנת חמוצה

1 שקית קאנה קאח תפוח (אסם)

אלית אבינה:

750 גרם אבינה 5%

1 כוס סוכר

חבילת אינסטנט פובינג וניל

אלית תפוח עץ: 5-4 תפוחי עץ, 4 כפיות מלח לימון, 1 כפית קינמון.

2 כפות אינסטנט וניל

1/2 כוס סוכר

2 כפות קומפאור

ההכנה:

מאחדים את חומרי ההצק ומניחים חצי שעה למנוחה.

מאחדים את חומרי האלית

מחלקים את ההצק ל-4. מרצבים כל חלק לעלה מחושה צק. וחותכים ל-12 ריבועים.

מניחים במרכז כל ריבוע 1 כף אלית וסוגרים בצורת מעטפה.

אופים בתבנית שקעים, משומנת קלות או על אבי פטיש. 180 מעלות לחם 20-30 דקות

קרייקר בריאות / מעיין

החומרים :

1 כוס קמח כוסמין

1 כוס קוואקר דק

3/4 גרעיני חמניות קלופות

1/2 כוס שומשום

1/3 כוס גרעיני פשתן

1 1/2 כפיות מלח

2 כפיות צעתי

2 1/2 כפות שמן צית

1/2 ליטר מים

קצח לפיזור על ההצק לפני האפייה

ההכנה:

מערבהים בקערה את כל החומרים

יוצקים את הנוזל שהתקבל אל תבניות לתנור ומפזרים את החומר שבתוכו באופן שווה בכל התבנית

מעל מפזרים קצח.

3. אופים בחום בינוני של 160 במשך 12 דקות.

4. מוציאים בהירות את התבניות. חותכים ריבועים קטנים בהצק בצרורות לפני שהמלח מתקרר ומחזירים את התבניות לתנור להמשך אפייה של 30 25 דק.

5. האפייה הנוספת מייבשת את הקרייקרים שאזורים לצאת קריסטיים ויבשים.

6. מחקנים מיץ לקווססא, מקררים וסוגרים היטה.

פיתה בסילק / רבקה אריאל

חומרים:

1 ק"ג קמח

1/2 כוס שמן

2 ביצים

2 כפות סוכר

1 כ"ל מלח

2 כוסות מים (לפי הצורך)

ההכנה:

מערבבים את הקמח עם השמרים היבשים.

לוקחים את הקמח מכניסים את השמן, הביצים והסוכר מערבבים עם חלק מהקמח ואז מוסיפים את המלח. מוסיפים בהדרגה את המים ולשים עם כל הקמח עד לאחישות הרצויה.

מכסים ומניחים להתפחה עד הכפלת הנפח.

מערבבים, קורצים עיגולים ממלאים במלית, סוגרים מברשים בהיבנה ומעלים שומים או צפת.

מניחים התבנית ואופים כ- 40 דקות בטמפרטורה 180 מעלות

מלית עלי סלק

החומרים :

2 חבילות עלי סלק

2 בצלים יבשים

1 לימון

3 כפות שמן

מלח. סלפסל שחור, סלפסל אדום, מתקה

ההכנה:

1. מורמים את עלי הסלק מהשבעול האבק, חותכים לרצועות בקות וחולטים במים חמים.

2 קוצצים לחתיכות קטנות את השבעולים האבנים (בלי החלקים הסיביים)

קוצצים את הבצל לקוביות קטנות ומצהיבים אותו בסיר עם השמן.

לצדק הצהוב מוסיפים את שבעולי הסלק הקצוצים ומאדים עד לריכוך קל.

מורמים מהאש, מוסיפים את עלי הסלק מסוננים מהמים, את חומרי הטעם ומערבבים הכל יחד.

חרק סולת / מלא הרוש

החומרים :

3 שיני שוק

2 כפות שמן

1 כפית מלח

2 כפות אבקת חרק עוף

2 ליטר מים

חצי כפית כורכום

1 כוס סולת

אופן ההכנה:

מועכים את השוק ומטאנים אותו קלות בסיר עם השמן.

יוצקים את המים, מוסיפים את התבלינים ומרתמים.

לותרק המים הרתמים מכניסים את הסולת בהדרגה ותו כזי בחישה.

מבשלים ובווהשים עד לקבלת הסמיכות הרצויה.

בתוס הבישול מוסיפים כוסברה או פטרוזיליה קצוצה.

מרק עשבתניות / יונת וייס

החומרים :

2 שיני שום

1 בצל בינוני

2 כפות שמן

1 קופסא עשבתניות מרוסקות

1 קופסא קטנה רסק עשבתניות

2 כפות אורז

זכר אבקת מרק בטעם עוף

מלח, פלפל שחור, סוכר, מילף לימון לפי הטעם

אופן ההכנה :

מטאנים בסיר בצל קצוץ עץ לזבעה זהוב, מוסיפים את השום המעוק לטיאון קל.

מוסיפים את שני מיני העשבתניות ומבשלים תוך בחישה עץ לרתיחה.

מוסיפים את התבואנים לפי הטעם.

למרק הרוחה מוסיפים את האורז תוך בחישה.

מנמיכים את האלהבה ומבשלים כ- 15 דקות בסיר סאזו.

צלי קישואים / מעיין

החומרים:

1 ק"ש קישואים

1 בצל גדול

1/4 כוס שמן

1 כפית כורכום

1 כפית מלח

1/4 כפית מלח שחור

ההכנה:

מקצצים את הבלז ומטאנים הסייר עם השמן עד לזבעה זרהוב.

מקלפים את הקישואים וחותרים לקוביות

מוסיפים אותם לסייר עם הבלז הזרהוב ומערהבים.

מוסיפים את התבלינים ובוזשים היטב עד לרתמה.

מכסים את הסייר ומחשיכים בהישור על אש נמוכה עד המיזוק.

ירקות חלואים / מעיין

החומרים:

מים

ירקות שונים : כחב, גזר, כחבית, צוקיני, בטטה

מלח

מילף לימון

שמן בית

ההכנה:

מנקים את הירקות ומותכים למתיכות גדולות

מרתמים מים עם מלח (1 כף על ליטר מים)

לנתק מי המלח המותרים מכניסים את הירקות החתוכים כל ירק במרכז לפי הקטיות שלו.

מבשלים יחד בקות ספרות וחוציאים מהמים למסננת

לפני ההשגה יוצקים מעט שמן בית, מילף לימון ומלח.

צ'לי תפוחי אדמה ופטריות

החומרים :

4 תפוחי אדמה באובל בינוני

1 בצל אדום

1 סלסלת פטריות טריות

2 כפות שמן

מלח, פלפל שחור

ההכנה:

1 קוצצים את הבל.

2. מקליפים את התפוחי"א וחותכים לקוביות או שתינות

3. מורידים את הקליפה האדמה של הפטריות וחותכים לפחוסות

4. בסיר שטוח שמים שמן, ממחמים ומטאנים בו את הבל הקצוץ עד אדום זהוב.

5. מוסיפים לסייר את התפוחים ומחשיכים לאטן יחד תוך בחישה עד חצי הבישול.

6. מוסיפים את הפטריות ומחשיכים הבישול עד שכל החומרים התרכבו. אין להוסיף נוזלים.

7. מוסיפים תבלינים לפי הטעם.

סלט תבואה / צינה קלו

החומרים:

2 כוסות סלמוליה

1/2 כוס עלי נענע

1/2 כוס בצל ירוק

1 כוס בורשול

100 גרם חמוציות טבעיות

חומרים לרוטב:

1/4 כוס מילק אימון

1/4 כוס שמן

1 כפית מלח

ההכנה:

משרים את הבורשול באים חמים כחצי שעה.

קוצצים דק את הברצל הירוק והעלים.

מערבבים את חומרי הרוטב בצננת ונפרדת

אפשר להשחות את החמוציות לפני שמוסיפים אותן.

מערבבים יחד את כל החומרים עם הרוטב, המלח והחמוציות

פסטה ברוטב פטריות / מלח הרוטב

החומרים :

1 חבילה פסטה

6 שיני שום

2-3 כפות פטריות מעושנות

1/2 כוס שמן

מלח

ההכנה:

מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן.

מארגנים בסייטלוח את השום לצבע זהוב בהיר.

מוסיפים את הפטריות והבזילים עם השום.

מוסיפים 1/2 כוס מים ומבשלים יחד בקלות ספורות

קובה עיראקית / חסיה עובדיה

החומרים להצק:

1 ק"ש סולת

1 ק"ש בורסול צק

2 כפות מלח

4 כפות שמן

מים (לפי הצורך)

ההכנה:

לשטוף את הבורסול ולערבב עם הסולת

להוסיף: מלח, שמן ומים בהדרגה תוך לישה עד שמתקבל בצק אחיד קק ומאוש (כמו בצק פריך)

מכסים ומנמיים.

הכנת המלית: 1 ק"ש בשר טחון, 6 בצלים, מלח ופלפל

מטאנים בצל קצוץ השמן. מוסיפים את הבשר והתבלינים ומערבבים עד שצבע הבשר משתנה.

הכנת הקובה: לוקחים מהבצק כמות באוצל של כבור אנים ומעבדים לצורת קשמית לתוכה מכניסים 1 כ"ל מלית סוגרים היטב לכבור

ומעכים לצורת קציצה שטוחה.

את הקציצות (הקובה) שהתקבלו מבלים בתנור חזק בלשהו לפי הטעם והרצון (ישנן אפשרויות רבות)

חזק בטעם צל: 2 ליטר מים 1 כפית מלח, 1 כפית כורכום, 1 כפית פלפל שחור, 1 כ"ל אבקת חזק עזר.

מרתמים המים והתבלינים ומכניסים את הקובות להישול בחזק.

עלי אפן מחולאים / נסמיה כחמני

החומרים :

עלי אפן

1 כוס אורז

2 עשבוניות קצוצות לריבושים קטנים

4 שיני שום כתוסות

2 כפות שמן, מלח לפי הטעם

חומרים למרבה:

2 כוסות מים, 2 כפות שמן

1/4 כוס מלח לימון מר

מלח, סלפא שמור

עלי נענע אפסרי לשיפור הטעם

ההכנה:

שורפים וחולאים את עלי האפן.

מערבבים יחד את חומרי המליח

אנמיים את העלים כשהצב החיצוני של העלה למטה ושמים כך מליח על כל עלה, סוגרים לצורת סיגר בק.

משתנים סיר שטוח מערבים את התחתית בעלי אפן שלמים ועליהם אנמיים את עלי האפן המחולאים.

מרתמים את חומרי המרבה ויוצקים על העלים המחולאים. (אובה המרבה 1 ס"מ מעל התבשיל)

מרתמים, אנמיים את הלהבה סוגרים היטב ואת הסייר ומבשלים כחצי שעה או עב שהאורז מבושל ביו.

קציצות לחם מאוּאָנֶת / אוֹצִי כרסנאי'ס

החומרים :

כיכר לחם יבש

2 כפות שמן

1 בצל גזול

3 ביצים

1 כוס פטרזיליה קצוּצה

2 כפות שטוחות אבקת מרק (באדם עוף)

2 כפיות כורכום

1 כפית פלפל שחור

4 כפות קמח מצה

ההכנה:

משרים את הלחם במים קרים עד שמתרכך.

סוחטים היטב ומניחים את הלחם הסחוט בקערתית ומפוררים.

מוסיפים ללחם בצל חי מאוּר, פטרזיליה קצוּצה, ביצים, שמן ותבלינים.

מערבבים היטב את כל החומרים ויוצרים עיסה אחידה וטובה ליצירת קציצות

אכילים קציצות שטוחות ומאֲגִנים במחבת עם שמן חם.

סהרונים / מלך הרוש

החומרים :

ק"ש קמח + 2 כפות סאוחות שמרים יבשים

4 כפות צהש

4 כפות סוכר

2 כפות שמן

4 חלמונים

חומרים למלית: כוס סוכר, 1 כפית קינמון, 1 כוס אאזוכיס לחמונים.

ההכנה:

לערבב יחד קמח ושמרים

ליצור אומה במרכז, לשים בתוכה צהש שמן סוכר וחלמונים.

לערבב יחד עם הקמח תוך הוספת 2-3 כוסות מים פושרים וללוש היטב עד לקבלת בצק אחיש ולא צביק.

לכסות את הקערה ולהניח לתפיחה.

ללוש ולהניח לתפיחה שניה.

לרצד עלה לעובי 4-3 מ"מ לקרוץ עיגולים, למלא ולשאל לזכורת סהרון (אפשר להכין עוגת חלודה במקום סהרונים)

להתפיח שוב, ולפני האפייה למרוח ביצה ולפזר שומסום. או למרוח סימסום בל סוכר ומים מיז אחרי האפייה.

אופים בחום של 180 מעלות

עוגת פירות - אנאן / רבקה הורביץ

החומרים להצק:

3 כוסות קמח

1 כפית אבקת אפיה

200 גרם מרגרינה או חמאה

2 ביצים

150 גרם סוכר

1 חבילה סוכרנול

2 כפות נוזל (יין, מיל, מיץ, שמנת חמוצה)

קליפת לימון מאובצת

ההכנה:

חותכים את המרגרינה לקוביות לתיק הקמח עם אבקת האפיה. מפוררים לפוררים קלניס.

מערבבים יחד את שאר החומרים, מכניסים אותם לתיק שומה בפחמי הקמח ומאחדים להצק.

מוריצים רבע מכמות ההצק שנתקבל, עוטפים בניילון נצמד ומכניסים למקרר.

את שאר ההצק משהים במקרר לשעה.

ביתניים מכניס את הפרי: מקלפים וחותרים לרצועות את האנאן. קוצצים 100 גרם אאזוי מלך מערבבים אותם עם כפית קינמון.

משחים את ההצק בתבנית, מוריחים בהיכה, מניחים את הפרי החתוך בצורת רעפים, מפזרים את האאזויים.

מאדים בטמפרטורה עבה את ההצק הקפוא מעל העצה ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות 45-50 דקות