

חוברת מתכונים חגיגית ובריאה ראש השנה וחגי תשרי

אנחנו שמחים להגיש לכם חוברת מתכונים טעימים, בריאים וקלי הכנה
מחוצרים נגישים שניתן למצוא ולרכוש בכל סופר.

לא תמיד קל ופשוט לאכול בריא בטח בחגים, אז רצינו שדווקא השנה
בימים מורכבים אלו, תוכלו לחגוג את שפע הירקות, הדגנים המלאים
והקטניות הנמצאים בישראל.

המלצה שלנו היא תמיד לרכוש מחקלאים מקומיים ולחזק את התוצרת
המקומית הישראלית שלנו במיוחד השנה.

כל המתכונים פשוטים, מהירים, חגיגיים וקלי הכנה וניתן אף להכין אותם
בשיתוף הילדים. אנו מאחלים לכם

שתכלה שנה וקללותיה ותחל שנה וברכותיה -

שכל החטופים ישובו במהרה לביתם, שתהיה החלמה מהירה לפצועים
ושכל חיילנו יחזרו לשלום ובבריאות הגוף והנפש למשפחותיהם

בברכת שנה טובה ובריאה ובשורות טובות

צוות בריאות אשכול נגב מערבי

יעל בניונס, מקדמת בריאות, מ.א חוף אשקלון



סיד סימנים חגיגי, טעים ובריא לראש השנה

מצרכים

- דלעת
- רוביה/ לוביה / שעועית ירוקה
- תמרים צהובים
- חנגולד - עלים + גבעול
- כרישה
- גזר

(אפשר להוסיף לסיד כל ירק או פרי שאתם נוהגים לברכות - למשל חבושים, קישואים)

תבלינים:

- 2 כפות שמן זית
- כפית מלח
- חצט פלפל שחור
- חצי כפית כורכום
- חצי כפית כמון
- חצט קנמון (לא חובה)
- 1-2 כפיות דבש/סילאן
- חים - עד לכיסוי הירקות

אופן ההכנה

חותכים את הירקות לקוביות גדולות בסיד רחב ונמוך (סוטאז') שמים שמן זית, מניחים את הירקות, מוסיפים תבלינים ומים. מבשלים על להבה גבוהה ולאחר מכן מנמיכים את האש, מבשלים עד שהירקות מתרככים.



קציצות מנגולד אפויזות



מצרכים

- חבילת עלי מנגולד קצוצה
- 2 גזר ובטטה אחת או דלעת בגודל כדור טניס
- 1 בצל
- 3 ביצים
- 5-6 כפות קוואקר/שיבולת שועל דקה או 3-4 כפות קמח כוסמין חלא/חיטה חלא
- אופציונלי: צרור כוסברה קצוצה ו/או פטרוזיליה קצוצה או 2 גבעולי בצל ירוק קצוץ
- כף שמן זית לתערובת + כף שמן זית לטיגון מנגולד/בצל
- חצי כפית מלח
- מעט פלפל
- חצי כפית כורכום

אופן ההכנה

חותכים את עלי המנגולד והגבעולים לחתיכות, מטגנים במחבת גדולה בצל, מוסיפים את המנגולד למשך כמה דקות עד ריכוך וירידת הנפח. מצננים.

בנתיים מגרדים את הירקות בפומפיה דקה או מעבד מזון וסוחטים מנוזלים.

מוסיפים את המנגולד לקערת הירקות המגורדים ואת כל התבלינים - טועמים ומתקנים תיבול.

מוסיפים ביצים, קוואקר או קמח בהדרגה עד ליצירת תערובת שניתן להכין ממנה קציצות.

יוצרים קציצות בידיים רטובות או משומנות, מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפיה ומשומנת בשמן זית.

מרססים מעט שמן זית מעל הקציצות.

אופים בתנור שחומם ל-200 מעלות טורבו למשך 15-25 דקות או עד שהקציצות חוכנות ומשחימות מעט מלמעלה ומלמטה.



סלט ירוק עם תפוח, סלק ורימונים

מצרכים

לסלט:

- 2 גבעולי סלרי
- 3 גבעולי בצל ירוק/סגול
- צרור עלי בייבי / חסות שונות / רוקט
- 1 סלק חתוך לרצועות דקות (ג'וליינים)
- 1 תפוח חתוך לרצועות דקות
- חופן גרגרי לימון
- חופן אגוזי חלך קצוצים / פקאנים

לרוטב:

- רבע כוס שמן זית
- רבע כוס מיץ לימון סחוט (לימון שלם)
- 1 כף דבש
- כפית שטוחה חרדל דיג'ון חלק (או גרגירים)
- רבע כפית חומץ בלסחי
- כחצי כפית חלח (או לפי הטעם)
- פלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה

חותכים את כל הירקות ומעבירים לקערה, מכינים את הרוטב בצנצנת - משקשים היטב, שופכים את הרוטב על הסלט סמוך להגשה ומערבבים עד להטמעת הרוטב בסלט.



סלט טאבולה עליים ירוקים, קינואה ורימונים



מצרכים

- כוס קינואה לפני בישול
- צרור פטרוזליה
- צרור כוסברה
- 1-2 לימונים
- ריחון שלם חפורק
- חצי בצל סגול
- 3 גבעולי בצל ירוק
- 2 גבעולי סלרי
- 2 כפות שמן זית
- חלח לפי הטעם

אופן ההכנה

בשלו כוס קינואה כמו פסטה בסיר עם המון מים רותחים, למשך 10-12 דקות (שימו לב לבדוק אם היא מוכנה), סננו היטב את הקינואה מהמים, שטפו בחי ברז, ותנו לה להתקרר. קצצו דק את עשבי התיבול את הבצל והסלרי חתכו לקוביות קטנות, ערבבו את כל חומרי הסלט. סחטו את ליחון, הוסיפו חלח ושמן זית - תטעמו ותקנו תיבול.

טיפ לבישול קינואה:

בישול קינואה כמו שמבשלים פסטה: בישול עם המון מים רותחים למשך 10-12 דקות, ולאחר מכן סינון. נותן תוצאה של קינואה "אחת אחת". את הקינואה אפשר לאחסן במקרר עד 5 ימים ולהוסיף לכל סלט ותבשיל. אפשר גם להקפיא קינואה במידת הצורך



אורז חגיגי

מצרכים

- 2 כפות שמן זית
- 1 כוס אורז בסמטי
- 1.5 כוסות חים רותחים
- חצי כפית מלח
- רבע כפית קינמון טחון
- 2 כפות צימוקים/ חמוציות
- חצי כוס שקדים פרוסים או אגוזי מלך (או שילוב שלהם. אפשר גם יותר אם אתם רוצים)

אופן ההכנה

משרים את האורז כחצי שעה בקערה עם הרבה חים. מסננים. בסיר רחב ונמוך שמים שמן זית, ומוסיפים את האורז, קינמון ומלח. מערבבים כדקה.

מוסיפים חים רותחים ואת האגוזים והתוספות, מערבבים וסוגרים את הסיר היטב עם מכסה. מבשלים על אש נמוכה במשך 10-15 דקות, עד שמוכן. מכבים את הלהבה ומשאירים את הסיר סגור לחשך 10 דקות נוספות.



עוגת דבש גזר

מתכון לתבנית אינגליש קייק אחת



מצרכים

- 2 ביצים
- כוס גזר חגורד (2 גזרים)
- 1 כפית אבקת אפיה
- כוס קמח כוססחין חלא (140 גרם)
- חצי כוס שמן זית (120 ח"ל)
- 5 כפות דבש או
- 2 כפות סוכר חום ו-3 כפות דבש
- כפית קנחון
- חצי כוס אגוזי מלך קצוצים / טחונים

אופן ההכנה

מערבבים את כל המצרכים הרטובים, את הקמח ואבקת האפיה חוסיפים בסוף ומערבבים רק עד לאיחוד.

מניחים בתבנית אינגליש קייק או בתבניות קאפקייקס אופים בתנור שחומם מראש ל-160 מעלות טורבו, 20-30 דקות או עד שקיסם יוצא עם פירורים לחים.



דובשניות מתוקות מקמח כוסמין מלא

מתקבלות כ-40 דובשניות

מצרכים

- שליש כוס דבש
- 2 כפות סוכר חום
- שליש כוס שמן זית (אפשר גם קנולה)
- 1 ביצה
- 1 כף טחינה גולחית (לא חובה)
- כפית קנחון
- 2 כוסות קמח כוסמין מלא או כוס קמח שקדים וכוס קמח כוסמין מלא
- רבע כפית אבקת אפיה
- חצי כפית סודה לשתיה

אופן ההכנה

מערבבים את כל המצרכים הרטובים, את הקמח, אבקת האפייה והסודה לשתיה חוסיפים בסוף ומערבבים רק עד לאיחוד. יוצרים עוגיות בידיים רטובות, מניחים על נייר אפיה משומן, ואופים בתנור שחומם ל-170 מעלות, כ-10 דקות.

*מכיוון שהבצק דביק, ניתן לקרר כרבע שעה ואז ליצור עיגולים.



המתכונים נכתבו על-ידי

אודליה רדמי, תזונאית אשכול נגב מערבי