

מתכונים בריאים וכשרים לחג הפסח

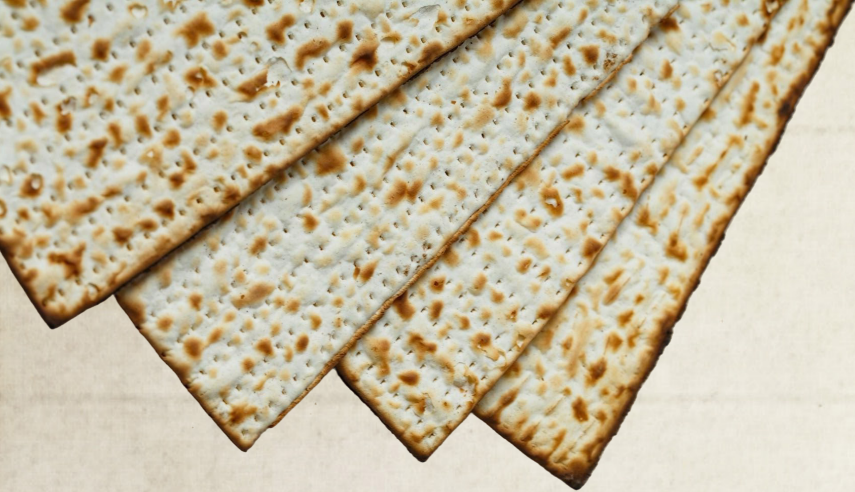
חג הפסח הוא הזדמנות נפלאה להתחדש, לעצור לרגע את שגרת היומיום ולמלא את הגוף והנפש.

זהו הזמן להתמלא בכוחות מחודשים ולבחור בחירות מיטיבות עבור עצמנו - בתזונה בריאה, בתנועה וביצירת רגעים משמעותיים עם המשפחה והחברים. החג מזמין אותנו לחגוג את החירות בדרך של **אורח חיים בריא ומהנה**. נמליץ לשלב פעילות גופנית כחלק מהחגיגה - בין אם זו יציאה לטיול בטבע הפורח, משחקים עם הילדים או זמן משפחתי מלא תנועה ושמחה.

כחלק ממהלך קידום הבריאות ברשויות תקומה, **אנו שמחים להגיש לכם חוברת מתכונים מזינים וטעימים**, שתסייע לשמור על תזונה בריאה ומאוזנת במהלך החג.

איחולי חג פסח בריא, שמח ומלא בטוב!

יעל בניונס - מקדמת בריאות, מ.א. חוף אשכולון
אודליה רדמי - תזונאית אשכול נגב מערבי



קינואה וירקות בתנור

מצרכים

- כוס קינואה
- 1 בצל סגול
- 1 פלפל
- 1 בטטה קטנה / גזר
- 1 קישוא חתוך לקוביות

לרוטב:

- כוס ו-3/4 מים רותחים
- כפית פפריקה
- כפית מלח
- מעט פלפל שחור
- מעט כורכום
- כפית סילאן
- 2 כפות שמן זית



אופן ההכנה

שוטפים כוס קינואה ומסננים היטב. מניחים בתבנית שטוחה, פיירקס או סיר שמתאים לתנור. חותכים ירקות לבחירתכם ומסדרים מעל הקינואה.

מערבבים את מרכיבי הנוזל בכוס בנפח זהה לכוס הקינואה. יוצקים את הרוטב לתבנית מעל הקינואה והירקות.

מכסים את התבנית בנייר אפייה או בנייר אלומיניום. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות במשך כ-45 דקות.

לקראת סוף האפייה, מסירים את הכיסוי וממשיכים לאפות עד שהנוזלים נספגים והירקות מזהיבים.

אפשר להכין את המנה עם כל ירק שתבחרו: בצל סגול, פטריות, עגבניות שרי, כרוב, קולורבי, פלפלים בצבעים, כרובית, ברוקולי, גזר חתוך דק, שעועית ירוקה, קישואים, בטטה. ניתן להוסיף קטניות כגון: אפונה ירוקה, גרגרי חומס קפואים.



גרנולה כוסמת ירוקה ואגוזים

מצרכים

- 500 גרם כוסמת ירוקה (לא קלויה)
- 1 כוס אגוזי מלך
- 1 כוס שקדים
- 1 כוס אגוזי פקאן
- 1 כוס קשיו
- חופן רצועות קוקוס טבעי
- 3-4 כפות מייפל / סילאן / דבש
- 1 כפית קינמון טחון

הצעת הגשה:

מומלץ להגיש עם יוגורט טבעי ופרי טרי חתוך.

אופן ההכנה

מערבבים היטב את כל המרכיבים בקערה גדולה עד שהתערובת אחידה.

מחממים תנור ל-150 מעלות.

מרפדים תבנית בנייר אפייה ומשטחים עליה את התערובת בשכבה אחידה.

אופים במשך כ-20 דקות, תוך ערבוב מדי פעם כדי להבטיח קלייה אחידה.

לאחר האפייה, נותנים לגרנולה להתקרר לגמרי.

מאחסנים בצנצנת זכוכית אטומה כדי לשמור על טריות.

ניתן לשנות את סוגי וכמויות האגוזים לפי הטעם.





מאפינס קישואים

מצרכים

- 4 ביצים
- 1 גביע קוטג'
- 1 גביע גבינה לבנה 5%
- 2 קישואים מגורדים וסחוטים
- משארות נוזלים
- חצי כוס קמח עדשים כתומות +
- חצי כוס קמח שקדים או חצי כוס
- קמח טף + חצי כוס קמח שקדים
- שקית אבקת אפיה
- מעט שמן זית לשימון התבנית
- רבע כפית מלח ומעט פלפל
- תבנית סיליקון - עם 12 שקעים

אופן ההכנה

בקערה גדולה, טורפים ביצים ומוסיפים את הגבינות. מוסיפים את הקמחים ואבקת האפיה ומערבבים. מוסיפים את הקישואים הסחוטים ואת התוספות שבחרתם ומערבבים היטב. מחממים תנור ל-180 מעלות. משמנים תבנית שקעים בשמן זית וממלאים כל שקע בתערובת. אופים כ-25 דקות, או עד שהמאפינס מזהיבים ומשחימים מעט.

ניתן להוסיף: כוס גרגרי תירס מסוננים מנוזלים / זיתים / פטריות חתוכות / בצל ירוק / צרור תרד טרי



לחם טחינה

מצרכים

- 6 כפות טחינה גולמית / ממרח שקדים
- 2 כפות דבש / סילאן
- 4 ביצים L
- כפית אבקת אפיה או סודה לשתיה
- רבע כפית מלח
- חצי כוס אגוזים / גרעינים לבחירתכם:
- גרעיני חמניה / דלעת / שומשום /
- אגוזים / שקדים פרוסים
- 2 כפות שומשום / זרעים לציפוי מעל הלחם

אופן ההכנה

בקערה מערבבים יחד את הטחינה, הדבש, הביצים, אבקת האפיה והמלח עד שהתערובת חלקה ואחידה. מוסיפים את האגוזים או הגרעינים ומערבבים בעדינות. מעבירים את התערובת לתבנית קייק מרופדת בנייר אפיה. מפזרים מעל התערובת שומשום או זרעים, מחממים תנור ל-180 מעלות. אופים במשך 18-20 דקות, עד שהלחם מזהיב.





בראוניז ללא גלוטן

מצרכים

200 גרם שוקולד מריר (60% - 70%)
 1/2 כוס שמן זית
 1/2 כוס סוכר
 4 ביצים (מוסיפים בהדרגה, אחת אחת)
 כוס קמח שקדים
 קורט מלח
 אגוזים לקישוט



אופן ההכנה

ממיסים במיקרוגל את השוקולד המריר יחד עם שמן הזית עד שהכל נמס ואחיד. מוסיפים לתערובת השוקולד את הסוכר ומערבבים היטב. מוסיפים את הביצים אחת אחת, תוך ערבוב בין כל ביצה. מוסיפים את קמח השקדים וקורט מלח ומערבבים עד שהתערובת חלקה. מחממים תנור ל-180 מעלות. מעבירים את התערובת לתבנית מרופדת בנייר אפייה ומשטחים בעדינות. מקשטים באגוזים לפי הטעם. אופים במשך כ-20 דקות.

טיפ חשוב:

האמצע של הבראוניז יישאר מעט רוטט ונראה לא אפוי - זה בדיוק המרקם הרצוי!
 מוציאים מהתנור ומניחים להתקרר - כך הבראוניז יישאר רכים ונימוחים ולא יתייבשו.



כדורי חרוסת

שהם גם ממתק מושלם לחג

מצרכים

500 גרם תמרים מגולענים (מג'הול או חבילת תמרים בוואקום)
 1 כוס אגוזי מלך
 1/2 כוס אגוזי פקאן / שקדים / פיסטוקים (לפי בחירתכם)
 1 כפית שטוחה קינמון
 3-4 כפות יין אדום מתוק (או יותר לפי טעמכם)
 אופציונלי:
 1/4 כפית ציפורן טחון (לא חובה)
 1/4 כוס צימוקים (לא חובה)
 לציפוי:
 פיסטוק טחון / קמח שקדים / קוקוס

אופן ההכנה

מכניסים למעבד מזון את האגוזים והשקדים וטוחנים למרקם גס ודביק. מוסיפים את התמרים המגולענים, הקינמון והיין. ממשיכים לטחון עד שמתקבל מרקם אחיד ודביק.

- אם התערובת יבשה מדי, ניתן להוסיף מעט יין.
- המרקם יכול להיות גס או חלק, לפי ההעדפתכם.

בידיים רטובות יוצרים כדורים קטנים. מגלגלים את הכדורים בקוקוס, קמח שקדים, פיסטוק טחון או קקאו - לפי בחירתכם. מאחסנים בקופסה אטומה במקרר או במקפיא.