

פשטידת ירקות

- תפוח אדמה - 5 יחידות בינוניות - סה"כ
- ביצה - 5 Large
- אפונת גינה וגזר - קופסת שימורים (330 גרם)
- פטרוזיליה - 1/3 צרור - סה"כ (38 גרם), קצוצה.
- אבקת מרק בטעם עוף - כפית גדושה (12 גרם)
- מלח - 1/2 כפית שטוחה
- פלפל לבן - 1/4 כפית שטוחה, או פלפל שחור גרוס.
- כורכום - 1/2 כפית שטוחה
- אבקת אפיה - 1/2 כפית - סה"כ (3 גרם)
- שמן קנוולה - 5 כפות - סה"כ (50 מ"ל), לטיגון.

אופן הכנת המתכון

מבשלים את תפוחי האדמה עם הקליפה, מצננים היטב, מקלפים ומרסקים למחית חלקה, תפוח אדמה אחד מרסקים גס, מוסיפים ביצה ביצה ומערבבים. מוסיפים את שאר המצרכים (חוץ מהשמן) ושוב מערבבים.
בסיר יציקה קטן (כ- 3.5 ליטר עם ציפוי טפלון/קרמי) מחממים את השמן ושופכים את התערובת. על אש בינונית מטגנים כ- 10 דקות.

מעבירים את הסיר לתנור שחומם מראש ל- 180 מעלות ואופים כ- 50 דקות עד שהפשטידה מתאיצבת ומשחימה מלמעלה.

מצננים מעט, הופכים על צלחת ונהנים.

שיטת ההכנה כוללת גם בישול. התבלינים במתכון לפי הטעם האישי.

פשטידת מצות עם פטריות

(מנות/יחידות, 80 גרם למנה/יחידה 16) **מצרכים למתכון**

- שמן זית - 2 כפות - סה"כ (20 מ"ל), לטיגון הבצל.
- בצל - יחידה בינונית (125 גרם), קצוץ.
- פטריות שמפניון חתוכות - 2 קופסאות שימורים - סה"כ (460 גרם), מסוננות.
- שום - ראש, מקולף, מפורק לשיניים וכתוש.
- מצות - 6 יחידות - סה"כ (180 גרם)
- כוסברה - צרור (92 גרם), קצוצה.
- ביצה - Large 4
- קמח מצות - 2½ כפות שטוחות - סה"כ (18 גרם), 2-3 כפות.
- מלח - כפית שטוחה
- פלפל שחור - כפית שטוחה
- שמן קנולה - 2½ כפות - סה"כ (25 מ"ל), 2-3 כפות לטיגון הפשטידה.

אופן הכנת המתכון

במחבת מטגנים את הבצל עד להזהבה קלה, מוסיפים את הפטריות וממשיכים בטיגון קל כ- 5 דקות נוספות, מוסיפים למחבת את שני השום הכתושות, מנמיכים את הלהבה וממשיכים בטיגון קל כ- 5 דקות נוספות, מצננים ומעבירים לקערה מרטיבים היטב את המצות (אפילו להשרות אותן במים כ- 2-3 דקות), מייבשים במגבת ושוברים מוסיפים את הכוסברה, הביצים, קמח המצה והתבלינים, ומערבבים היטב עד איחוד המצרכים.

מחממים שמן במחבת (2 כפות), מוסיפים את התערובת ומהדקים היטב למחבת. מטגנים כ- 2-3 דקות על אש גבוהה, מנמיכים את הלהבה וממשיכים בטיגון כ- 7-8 דקות נוספות. 7. הופכים את הפשטידה בעזרת צלחת גדולה, מוסיפים כף שמן נוספת, מחזירים את הפשטידה למחבת, מטגנים על להבה גבוהה כ- 2 דקות, מנמיכים את הלהבה וממשיכים בטיגון כ- 7-8

חביתיות כשרות לפסח

(מנות/יחידות, 122 גרם למנה/יחידה 6) **מצרכים למתכון**

- מצות - 4 יחידות - סה"כ (143 גרם)
- גבינת פטה - 50 גרם
- קשקבל - 50 גרם
- בצל ירוק - 3 יחידות בינוניות - סה"כ (45 גרם), קצוצים דק.
- פטרוזיליה - 10 גבעולים בינוניים - סה"כ (100 גרם), קצוצה.
- כוסברה - 10 גבעולים - סה"כ (30 גרם), קצוצה.
- ביצה - 4 Large
- מלח - קורט
- פלפל שחור - 1/4 כפית שטוחה
- שמן קנולה - 4 כפות - סה"כ (40 מ"ל), לטיגון.

אופן הכנת המתכון

לשבור את המצות לתוך קערה, להוסיף עליהן מים ולהמתין כ- 5 דקות
לפורר את המצות עם מזלג, לגרד גבינות ולהוסיף לקערה או להוסיף את הגבינות לקערה
ולרסק עם מזלג, להוסיף את הבצלים הירוקים, הפטרוזיליה והכוסברה. להוסיף את הביצים
ולערבב היטב. להוסיף את התבלינים, לטעום (אם צריך לתקן) ולערבב היטב.
לתת לתערובת לנוח כ- 5 דקות.
ליצור קציצות מהתערובת ולטגן בשמן משני הצדדים.
להגיש עם מלפפונים חמוצים וזיתים.
התבלינים במתכון לפי הטעם האישי.

פשיטת כרובית עם ירקות

(מנות/יחידות, 444 גרם למנה/יחידה 4) **מצרכים למתכון**

- כרובית - יחידה בינונית (1122 גרם), ראש כרובית נקייה.
- ביצה - Large 4
- שום - 2 שיניים
- קמח מצות - $\frac{1}{4}$ כוס - סה"כ (31 גרם)
- בצל - יחידה בינונית (125 גרם)
- פטרוזיליה - צרור (114 גרם), צרור עלי פטרוזיליה טריים.
- בצל ירוק - 5 יחידות בינוניות - סה"כ (75 גרם), צרור גבעולי בצל ירוק קצוץ.
- שמן קנולה - 2 כפות - סה"כ (20 מ"ל)
- מלח - קורט
- פלפל שחור - $\frac{1}{4}$ כפית שטוחה
- כמון טחון - $\frac{1}{4}$ כפית שטוחה

אופן הכנה

1. לפרק את ראש הכרובית לפרחים בודדים.
2. להרתיח מספר דקות בסיר עם מים עד לריכוך.
3. למעוך את הכרובית הרכה בעזרת מזלג.
4. לחמם במחבת את השמן ולטגן את הבצל עד להשחמה.
5. לערבב בקערה את הכרובית, הביצים, השום, קמח המצה, הפטרוזיליה, הבצל הירוק הקצוץ, המלח, הפלפל והכמון.
6. לבלחוש היטב ולהוסיף למחבת.
7. לטגן כעשר דקות בצד אחד.
8. בעזרת מרית שטוחה להפוך לצד שני ולטגן עוד מספר דקות עד להשחמה.
9. להעביר אל צלחת הגשה ולקשט בעלי פטרוזיליה.

קוגל תפוחי אדמה- ניקי

קוגלהוף

מצרכים:

תפוחי אדמה בינוניים 4
בצל גדול
ביצים גדולות 3
כפית מלח

אופן ההכנה:



לקצוץ את הבצל ולטגן עד שהוא מזהיב, לגרד את תפוחי האדמה ולערבב את כל המצרכים, להוסיף עוד 2 כפות שמן. ולחמם תנור ל 180 מעלות ולאפות כ 40 דקות או עד שמזהיב.

מתכון שומרי משקל

כרובית מוקרמת

מרכיבים

פרחי כרובית שטופים
2 כפות מיונז 5% שומן
1 ביצה
1 כף אבקת מרק בצל

אופן הכנה- 4 מנות



1. מבשלים את הכרובית במים עד שמתרככת.
2. מסדרים את הכרובית בתבנית מעל נייר אפיה.
3. טורפים את הביצה עם המיונז ומרק הבצל ושופכים מעל הכרובית.
4. אופים בתנור בחום בינוני עד שמזהיב.

פשטידת אורז

- 2 כוסות אורז מבושל
- 1 ביצה
- 1 כוס חלב, או שמנת מתוקה, או שמנת לבישול, או שילוב- מה שיש לכם במקרר, אפשר אחרי שעבר תאריך פג התוקף
- 2 כפיות שטוחות חרדל
- 1 כף (15 גרם) חמאה או מרגרינה
- 4 כפות קמח
- כ-1/2 כוס גבינה צהובה מכל סוג שיש לכם, אפשר שילוב של שאריות
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור
- לקישוט- לא חובה: גזר גמדי (כמו בתמונה), או פרוסות גזר, או ברוקולי, או פטריות שלמות או פרוסות, או ירק אחר שיש לכם. אפשר קפוא (אין צורך להפשיר) או משומר.

אופן הכנה

מחממים תנור ל-175 מעלות ומשמנים את התבנית. שמים בסיר קטן כף חמאה או מרגרינה וממיסים. מוסיפים כף מהקמח ומערבבים מיד עד שהקמח נרטב.

מוסיפים תוך בחישה חלב / שמנת מתוקה / שמנת לבישול ומערבבים היטב, תוך הבאה לרתיחה, עד שהרוטב חלק, סמיך ובלי גושים. אם יש גושים, מערבבים היטב עם מטרפה. כשהרוטב חלק וסמיך, מורידים מהאש, מערבבים פנימה את החרדל ומצננים מעט.

שמים בקערה גדולה את האורז, 3 כפות הקמח הנותר ואת הרוטב. מערבבים היטב. מוסיפים ביצה, גבינה צהובה, מלח ופלפל ומערבבים לתערובת אחידה.

מעבירים לתבנית. מסדרים מעל את הירקות שבחרתם, אם רוצים מכניסים לתנור ואופים כ-40 דקות, או עד שהפשטידה שחומה ויציבה

פשטידת ברוקולי

מרכיבים:

שקית ברוקולי קפוא

גרם קוטג' 5% 250

גרם בולגרית 5% 250

גרם צפתית 5% 100

ביצים 2-3

כפות אבקת מרק פטריות/בצל 2

כפית אבקת שום

מלח ותבלינים לפי הטעם

הוראות הכנה :

לבשל שקית ברוקולי מוקפא כ- 15 דקות, עד שמתרכך. לסנן את המים.

למעוך את הברוקולי, להוסיף לו 2 מכילי קוטג' / גבינה / אשל, 2-3 ביצים, 2 כפות אבקת מרק, מלח ותבלינים אחרים (אפשר שום כתוש, בצל, אגוז מוסקט).
לאפות כ-45 דקות.

מנות גדולות 130 קלוריות לפרוסה 8

פשטידת קישואים ללא גבינות

מרכיבים :

קישואים בינוניים, מגוררים, מסוננים מהנוזלים 10

בצל סגול קצוץ דק 1

בצל ירוק קצוץ דק 1

ביצים 3

כפות קמח תופח 2

כפות פירורי לחם 2

כפות אבקת מרק בצל 2

כפות מיונז 5% 3

כפית אבקת שום גבישי

מלח, פלפל

הוראות הכנה:

לערבב הכל ולאפות

מנות גדולות, 110 קלוריות למנה 8

פשטידת תרד

מרכיבים:

- (חבילות של 800 גרם תרד (קפוא 2 ביצים 3
- גרם גבינה בולגרית 5% מפוררת 200
- כפות קמח תופח 2
- תבלינים לפי הטעם
- גרם גבינה צהובה 9% מפוררת 100

הוראות הכנה:

לערבב הכל פרט לגבינה הצהובה, לפזר את הגבינה הצהובה מעל התערובת, ולאפות. אפשר להגיש עם כף יוגורט

8 מנות 130 קלוריות למנה

פשטידת פטריות

רכיבים:

- 2 בצלים בינוניים חתוכים לרבעים
- 1 חבילה פטריות שמפיניון טריות חתוכות לאורך
- 1 קוטג'
- 1 גבינה לבנה
- 100 גרם גבינה צהובה מגורדת
- 100 גרם גבינת מוצרלה מגורדת
- 3 ביצים
- 3 כפות אבקת מרק פטריות
- מלח
- פלפל שחור

אופן הכנה:

1. מטגנים את הבצל במעט שמן, עד לשקיפות, מוסיפים את הפטריות וממשיכים לטגן.
2. מערבבים בקערה את הקוטג', הגבינה לבנה, אבקת מרק הפטריות, הגבינה הצהובה ומוסיפים את הפטריות עם הבצל.
3. מעבירים לתבנית, מפזרים למעלה את גבינת המוצרלה ומכניסים לתנור עד להזהבה. הפשטידה טופחת באפייה, אך יורדת אחר-כך.

פשטידת ירקות פרווה

סיר בקוטר 18 שיכול להיכנס לתנור

מצרכים:

3תפוחי אדמה בינוניים
גזר אחד גדול
בטטה בינונית
3ביצים גדולות
בצל
2שיני שום
פלפל שחור גרוס
כפית מלח



אופן ההכנה:

1. לחמם תנור ל 180 מעלות.
1. לטגן את הבצל עד הזהבה, לקצוץ את השום ולהוסיף לבצל.
2. בינתיים לגרד את כל הירקות להעביר לקערה יחד עם כל המצרכים.
3. לשים בסיר חם שתי כפות שמן להוסיף את העיסה ולשטח בצורה שווה. לטגן כשתי דקות ולהעביר לתנור.
4. לאפות כ 30 דקות.
5. מומלץ לקרר כשעתיים שלוש ואז לאכול. אפשר לאכול בטמ"פ החדר זה נהדר.

פשטידת בצל קלה

אנגליש קייק / קוגלהוף קטן

מצרכים:

3 בצלים גדולים
חבילת פטריות שמפיניון
3 ביצים
חצי כוס מים
3/4 כוס קמח מצה / 3/4 כוס קמח רגיל
כפית א. אפייה
כף א. אבקת מרק / או כפית מלח (לבחור)
פלפל שחור גרוס
מלח



אופן ההכנה:

1. לחמם תנור ל 180 מעלות, להדליק כ 10 דקות מראש.
2. לחתוך לקוביות קטנות את הבצלים, לשים במחבת 4 כפות שמן להוסיף את קוביות הבצל ולטגן עד שהם מזהיבים, לחתוך את הפטריות להוסיף לבצל ולטגן עוד כשתי דקות.
2. להוריד מהאש להעביר לקערה ולהוסיף את שאר המצרכים, להעביר לתבנית ולאפות כ 30 דקות או עד שהפשטידה זהובה ויציבה. לחתוך ירקות ולהגיש ליד

מאפינס ירקות לפסח

מצרכים:

בטטה גדולה
שני תפוחי אדמה
שני גזרים
כפית שום כתוש
בצל מטוגן
2 ביצים גדולות
כוס קמח מצה
כפית אבקת אפייה
כף א. מרק
פלפל שחור גרוס
מלח

לגרד ולתנור.

לחמניות גבינה נפלאות לפסח

- 100גרם חמאת "תנובה" חתוכה לקוביות קטנות
- ½כוס (125 מ"ל) חלב "תנובה"
- ½כוס (125 מ"ל) מים
- ¾כוס (90 גרם) קמח מצה
- ½כפית מלח
- 3ביצים גדולות טרופות
- 1שקיק (100 גרם) פתיתי פרמזן מסדרת "השף הלבן"
- מעט קורנית (טימין) מיובשת (לא הכרחי)

אופן הכנה:

- 1.בסיר בינוני מרתיחים יחד חמאה, חלב ומים עד שקוביות החמאה מתמוססות לגמרי. מסירים מהאש ומוסיפים בבת־אחת את קמח המצה ואת המלח. טורפים לתערובת אחידה. מחזירים לאש וממשיכים לטרוף במשך 30-60 שניות עד שהתערובת מתכדרת ונפרדת מדופנות הסיר. מסירים מהאש ומעבירים את התערובת לקערה .
- 2.מערבלים את התערובת במיקסר במשך דקה ומוסיפים את הביצים בהדרגה, תוך ערבול מתמיד, עד שהן נבלעות בתערובת ומתקבל בצק רך ואחיד. מוסיפים 70 גרם פתיתי פרמזן ומערבלים היטב .
- 3.מרפדים 2 תבניות שטוחות גדולות בנייר אפייה. מחממים את התנור לחום בינוני־גבוה (200 מעלות בחום עליון־תחתון, 190 מעלות בתכנית טורבו). מעבירים את הבצק לשק זילוף עם צנתר חלק בינוני ומזלפים כ־30 עיגולים בקוטר 3 ס"מ ובגובה 2.5 ס"מ. משאירים רווחים גדולים בין העיגולים. זורים מעט פתיתי פרמזן ומעט קורנית על כל עיגול בצק .
- 4.אופים במשך 12 דקות. מסובבים את התבנית 180 מעלות (אם אופים 2 תבניות יחד בתכנית טורבו גם מחליפים מקומות). אופים במשך 5-8 דקות נוספות עד שהלחמניות תפוחות וצבען חום־זהוב יפה .

מאפינס תירס- 10 דק

ביצה

100 מל שמנת חמוצה/גבינה/

רבע כוס חלב

4 כפות שמן

כפית שטוחה סוכר

רבע כפית מלח

שליש כוס קמח

כפית אבקת אפיה

לחמניות מקמח תפוחי אדמה לפסח

מצרכים:

שקית קמח תופח לפסח
שליש כוס קמח תפוחי אדמה
1/4 כוס קמח מצה
כפית א. אפייה
כפית ורבע מלח
כפית סוכר
2 כוסות מים
חצי כוס שמן
4 ביצים גדולות

אופן ההכנה:

1. לערבב את הקמחים והאבקת אפייה.
 2. להרתיח מים שמן סוכר ומלח ולהוסיף את הקמחים לערבב היטב.
 3. להוסיף את הביצים אחת אחרי השנייה ולערבב במהירות. (אפשר להעזר במיקסר)
 4. בידיים רטובות ליצור כדורים לסדר בתבנית ולאפות כ 47 דקות על 180 מעלות. לחמם מראש את התנור כ 15 דקות.
- רכות וטעימות הקמח מצה לא מורגש בכלל

לביבות תפוחי אדמה

לביבות 15

מצרכים:

תפוחי אדמה 4

תפוח אדמה בינוני 1
(סך הכל 800 ג' תפוחי אדמה)
בצל בינוני קצוץ
כפית מלח

אופן ההכנה:

1. תפוח אדמה (אחד) לבשל במים רותחים ולמעוך לפירה. את שאר תפוחי האדמה לגרד גס, לטגן את הבצל עד שמזהיב להוסיף לתפוחי אדמה יחד עם המלח.

2. ליצור לביבות, לשמן תבנית בנייר אפיה משומן לסדר את הלביבות לאפות בחום בינוני 180 מעלות צד ראשון כ 30 דקות הלביבות מזהיבות להפוך ולאפות עוד כ 10 – 15 דקות.

הערות:

אין ביצים ואין קמח

עוגת פאדג' שוקולד עם תותים וקצפת

מרכיבים:

ביצים מופרדות 4
ג' סוכר 200
ג' שוקולד מריר 200
חצי כוס שמן

שמנת מתוקה
כף אינסטנט וניל
כף א. סוכר

תותים

אופן ההכנה:

להקציף חלמונים ורבע מכמות הסוכר לקרם סמיך מאוד.

להמיס שוקולד ושמן לבלילה אחידה, להנמיך את מהירות המיקסר ולהוסיף באיטיות את השוקולד.

לחמם תנור ל 180 מעלות.

להקציף חלבונים ושארית הסוכר לקצף יציב, לקפל את השוקולד לקצף החלבונים. לשמן תבנית לצקת את הבלילה ולאפות כ 25 דקות או עד שקיסם יוצא עם פירורים לחים.

להעביר סכין בין דפנות התבנית לעוגה להמתין כמה דקות ולתת מכות קלות במרכז לקרום ולשטח בעדינות כלפי מטה, נוצר בור גדול. לצנן.

להקציף שמנת אינסטנט ואבקת סוכר ולמלא את הבור. לקשט עם תותים



עוגת ספוג עם קצפת ותותים כשרה לפסח

5ביצים מופרדות

לחלמונים ולחלבונים

1כוס סוכר

1כוס קמח תופח כשר לפסח

למלית :

סלסלת תותים

ממתיק מלאכותי באבקה השווה לשתי כפות סוכר

שמנת מתוקה צמחית

אופן הכנה

- 1.בקערה גדולה מקציפים את החלבונים לקצף מוצק תוך כדי הוספת הסוכר .
- 2.מעבירים כף מהקצף המוכן לתוך קערת החלמונים ומקציפים גם אותה .
- 3.מעבירים את החלמונים המוקצפים לקערת הקצף ומטמיעים אותם בתנועות קיפול .
- 4.מקפלים בזירות את הקמח לתערובת הקצף, כך שהקצף לא יישבר .
- 5.יוצקים את תערובת העוגה לתבנית קפיצית מספר 24 משומנת קלות .
- 6.מכניסים את העוגה לתנור קר. מכוונים לחום בינוני נמוך (170 מעלות). ואופים כ- 40 דקות או עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יבש, והעוגה קפיצית למגע. משאירים בתנור עם דלת פתוחה ל- 10 דקות ואחר כך מוציאים .
- 7.משחררים מהתבנית וחוצים לשניים .
- 8.שוטפים את התותים, משאירים כמה מהם לקישוט ופורסים לפרוסות. מפזרים אבקת ממתיק מלאכותי לפי הטעם ומשהים כ- 15 דקות כדי שהתותים יפרישו נוזלים .
- 9.מניחים את התותים עם הנוזלים על תחתית העוגה. ומכסים במחצית השניה של העוגה .
- 10.מקציפים את השמנת לפי ההוראות, מורחים על העוגה ומקשטים בתותים השלמים.

עוגת שוקולד וקוקוס מעולה

רכיבים:



- לגנאש שוקולד:
- 500 מ"ל שמנת מתוקה של ה"שף הלבן"
- 200 גר' שוקולד מריר של "כרמית"
- 100 גר' שוקולד חלב של "כרמית"
- לתחתית קוקוס:
- חלבונים (5 יח')
- סוכר (כוס מלאה)
- 300 גר' קוקוס
- ריבת משמש חלקה (3 כפות)
- לציפוי:
- 250 מ"ל שמנת מתוקה של "השף הלבן"
- 150 גר' שוקולד מריר של "כרמית"
- תבנית בגודל 30X40

אופן הכנה:

אופן ההכנה:

גנאש שוקולד:

מחממים את השמנת לסף רתיחה ושופכים על השוקולד, מחכים 4 שניות ומערבבים עד להמסה מלאה וחלקה. שמים בכלי סגור לקירור לפחות 6 שעות (רצוי יום לפני)

תחתית הקוקוס:

מערבבים חלבונים וסוכר בקערה, לשים מעל סיר עם מים רותחים (אן-מארי) עד להמסת הסוכר ב- 30 מעלות. מורידים מן האש, מוסיפים קוקוס לתערובת החלבון, מערבבים ומוסיפים את הריבה. מערבבים עד אחידות. משטחים את המסה בתבנית. מחממים תנור ל- 180 מעלות ואופים בתבנית בגודל 30X40 כ- 8-10 דק' עד שמזהיב.

ציפוי השוקולד:

מביאים שמנת לסף רתיחה ולשפוך על השוקולד. מערבבים עד להמסה מוחלטת, שמים בצד כדי שיתקרר מעט.

הרכבת העוגה וחיתוך:

1. מקציפים את גנאש השוקולד בעזרת וו גיטרה עד למרקם מוס עדין (לא להקציף יותר מדי, עלול להתפרק).

2. מורחים את הגנאש המוקצף מעל תחתית הקוקוס ומכניסים למקפיא להתייצבות.

3. כשהגנאש שלנו כבר כמעט קפוא, ניתן לצפות את העוגה.

4. שופכים את הציפוי ומניעים את התבנית מצד לצד, עד לכיסוי אחיד ומאחסנים בהקפאה.

5. מוציאים מהמקפיא וחותכים לקוביות קטנות (5X5) בעזרת סכין חלקה עם להב ארוכה ומים

חמים. רצוי לחתוך לקוביות רק לאחר שהעוגה קפאה, על מנת שהחיתוך יצא מדויק .