



חוברת מתכונים לאחר סגירת פה



תוכן עניינים

הנחיות תזונתיות לאחר סגירת פה

שייקים

שייק פירות	5
שייק במבה	6
דייסת קוואקר	6
מילק שייק	6
מילקשייק פירות	7
אייס שוקו	7
משקה יוגורט עם ג'לי משמש	7
משקה יוגורט עם ג'לי תות ובננות	7

ארוחות טחונות

בוקר בלנדר	8
סופר דייסה מ-6 דגנים	8
סלט טחון	10
סלט כבד קצוץ	10

ממרחים

ממרח חומוס סלק	11
ממרח חומוס בטטה	12
ממרח שעועית לימה טבעוני	12
ממרח עדשים כתומות	13

מרקים

מרק עוף	14
מרק עדשים חומות	15
מרק קרם גזר ושמנת	16
מרק גזר חמצמץ	16
מרק קרם שעועית לבנה	17
מרק קולרבי	18
מרק ירקות כתומים	19
מרק בטטה מוקרם	20
מרק עגבניות בשמנת	21
מרק עגבניות עם אורז	21

22	מרק יוגורט וחציל "שרוף" עם גבינת פטה, סומאק ונענע
23	מרק פטריות ויוגורט
23	מרק פטריות
25	מרק מינסטרונה
26	מרק קטניות כפרי
27	מרק ירקות עשיר וחמצמץ
28	מרק שעועית עדין
28	מרק כרוב
29	מרק גריסי פנינה
30	מרק כתום
31	מרק אפונה
31	מרק עדשים
32	גספאצ'ו, מרק ירקות קר
33	קינוחים
33	מרק דובדבנים ושמנת חמוצה
34	מעדן יוגורט, תותים ותפוז
34	מחית פירות יער ובננה
35	מוס גבינה וקיווי
36	טירמיסו
36	מוס שוקולד בגביעי שוקולד
37	קציפת תות עם אינסטנט פודינג פירות
38	פנה קוטה עם ג'לי אננס
39	פודינג רב חלבון
39	פודינג גבינה סמך

נכתב ונערך ע"י:

הדיאטנית ענבר שקד וצוות המחלקה לתזונה

הנחיות תזונתיות לאחר סגירת פה

לאחר ניתוח סגירת פה, הלסתות יהיו מקובעות במשך 6-8 שבועות. בתקופה זו, ניתן לאכול מזונות במרקם נוזלי/דייסתי ולשמור על תזונה עשירה ומגוונת על מנת להימנע מתת תזונה וירידה דרסטית במשקל.

לאחר הניתוח, דרישות הגוף לאנרגיה ולחלבון עולות וחשובות להחלמה ושיקום תקינים לאחר הניתוח.

להלן ההנחיות התזונתיות לאחר הניתוח:

- יש לצרוך תזונה נוזלית/דייסתית כל עוד הפה סגור - יש לטחון את האוכל בבלנדר או לרסק אותו היטב. במידה והאוכל סמיך מדי, יש לדללו בנוזלים (מים, מרק וכד').
- מומלץ לאכול בין 6-7 ארוחות קטנות ביום (מאחר ונפח הארוחות יהיה קטן) על מנת למנוע תת תזונה וירידה במשקל.
- מומלץ להקפיד על מנה מקבוצת החלבון בכל ארוחה.
- מזונות עשירים בחלבון: מוצרי חלב (חלב, אשל, גיל, יוגורט, גבינות קשות ורכות), מוצרי בשר (בקר, עוף, הודו), דגים, ביצים, קטניות (חמוס, שעועית, אפונה, עדשים, סויה).
- מומלץ להיעזר ביוגורטים מועשרים ב-20-25 גר' חלבון.
- ניתן להיעזר בהעשרת מזון רפואי לפי המלצת הדיאטנית.

ניתן להכין שייק פירות על בסיס מזון רפואי, אבקות להעשרת מזון (אבקת חלבון, אבקת קלוריות) או יוגורט מועשר בחלבון - לקחת שני חצאי פירות שאוהב (סה"כ 1-2 פירות בתוך השייק), ולערבב בבלנדר יחד עם חלב/יוגורט/יוגורט מועשר בחלבון/העשרה עם מזון רפואי.

מומלץ לשתות כ-2 ליטר נוזלים ביום למניעת התייבשות ומניעת זיהומים - כשהפה יבש והאוכל נשאר בפה, יש ריבוי חיידקים מהם רצוי להימנע. להגברת היענות לשתיה ניתן להוסיף מעט תרכיז או לשתות תה/מים עם נענע/פלחי תפוז/פלחי לימון.

התנהגויות סביב האכילה

- אופן האכילה: בעזרת מזרק; בהמשך אפשר להיעזר בקשית רחבה, לשתות מכוס או לאכול עם כף.
- יש לצרוך תזונה נוזלית/דייסתית כל עוד הפה סגור.
- יש לעקוב אחר היציאות, במידה ויש שלשולים או עצירות (פחות משלוש יציאות בשבוע, יציאות קשות או יציאות שדורשות מאמץ), יש להתייעץ עם הרופא המטפל.
- לאחר פתיחת הקיבוע הבין לסתי-יש להמשיך עם תזונה במרקם רך למשך שבועיים.
- שבועיים לאחר פתיחת הקיבוע הבין לסתי, באם יהיה צורך ובהתאם למדדים (משקל ובדיקות דם), תינתן הדרכה תזונתית נוספת.

שייקים

- שייקים על בסיס חלב-ניתן להחליף את החלב בחלב סויה
- מומלץ להיעזר ביוגורטים מועשרים ב-20-25 גר' חלבון
- ניתן להעשיר את השייק בקלוריות ע"י הוספה של ממרח שקדיה, חמאת בוטנים, אבוקדו, אגוזים/שקדים טחונים וכד'
- ניתן להשתמש בהעשרה של מזון רפואי על פי המלצת הדיאטנית

שייק פירות

רכיבים:

- 5-6 קוביות קרח
- פירות לפי הטעם (לדוגמא 1/4 מנגו ו-1/2 בננה)
- כוס חלב או גביע יוגורט
- פתי בר (אופציונלי)

הערה:

ניתן להוסיף גם פרי יבש כמו תמרים, שזיפים, צימוקים (ללא גרעינים), מישמש, תאנים

אופן הכנה:

טוחנים בבלנדר את כל הרכיבים, ממתיקים לפי הצורך מערבלים בבלנדר

שייק במבה

רכיבים:

- 1 כוס חלב
- חופן במבה
- כף חמאת בוטנים

אופן הכנה:

לטחון הכל בבלנדר



אייס שוקו

רכיבים:

1 ספל גדולה של משקה קקאו/ שוקו מוכן
10 קוביות קרח

אופן הכנה:

מערבבים הכל יחד ושותים קר

משקה יוגורט עם ג'לי משמש

מתוך חוברת מתכונים "אוסם"

מרכיבים:

1 חבילה ג'לי משמש "אוסם"
2 גביעי יוגורט קוקוס
2 מיכלי ריוויין - או יוגורט לשתיה 1 ליטר (עפ"י הסמיכות הרצויה)
* להגשה: עלי נענע ושבבי קוקוס (סביב שפת הכוס אם רוצים)

אופן הכנה:

מכינים את ג'לי המשמש עפ"י הוראות על האריזה ומעבירים לבלנדר. מפעילים את הבלנדר ויוצקים פנימה את שאר הרכיבים מצננים היטב במקרר ומגישים
* רצוי להכין את המשקה בסמוך להגשה

משקה יוגורט עם ג'לי תות ובננות

מתוך חוברת מתכונים "אוסם"

מרכיבים:

1 חבילה ג'לי תות "אוסם"
2 בננות בשלות קלופות וחתוכות

דייסת קוואקר

רכיבים:

1 כוס חלב, 1 כפית סוכר או דבש, 2 כפות קוואקר

אופן הכנה:

לתת לקוואקר להתרכך. לרסק הכל בבלנדר

מילק שייק

רכיבים:

1 כוס חלב
50 גרם גלידה מכל סוג
20 גרם שמנת להקצפה

אופן הכנה:

מערבלים הכל יחד ושותים קר

מילקשייק פירות

רכיבים:

1 כוס חלב
1/2 כוס פרי משומר או טרי (משמש, אפרסק, או אננס משומרים, או תות בננה טריים)
1/2 כוס גלידה
1 כפית סוכר

אופן הכנה:

לערבב את כל החומרים בבלנדר, להגיש מקורר

הערה:

אפשר לגוון את טעמים של המשקאות על ידי שימוש בסוגים וטעמים שונים של גלידה, תוספת נס קפה, תמצית וניל או סירופ שוקולד



- ¼ כוס דוחן
- ¼ כוס קמח תירס
- ¼ כוס אמרנט
- ¼ כוס קמח כוסמת
- ¼ כוס פשתן
- ¼ כוס שומשום
- לדייסה
- 2 כוסות מים
- קורט מלח
- ½ כפית קינמון
- ¼ כוס תמרים או צימוקים קצוצים
- ½ 3 כפות דבש/ אגבה/ סילאן

אופן הכנה:

בסיר קטן, עדיף non-stick, מביאים את המים והמלח לרתיחה מוסיפים כל פעם 1/2 כוס מתערובת הדגנים, בהדרגה ותוך כדי ערבוב מתמיד בכף עץ. מוסיפים את הקינמון ומערבבים

ממשיכים לערבב עד שכל הנוזלים נספגים בדגנים. מנמיכים את האש ומבשלים עד שהתערובת מתחילה להסמיך. מערבבים מדי פעם

מכסים את הסיר ומבשלים על אש קטנה כ- 15-20 דקות, עד שהדייסה מגיעה למידת הסמיכות הרצויה וכל הדגנים מוכנים (אם הדייסה סמיכה מדי, אפשר להוסיף מעט מים רותחים). מדי פעם מסירים את המכסה ומערבבים, למניעת גושים וחריכה בתחתית הסיר. מוסיפים לדייסה החמה את התמרים או הצימוקים ומערבבים. מוסיפים את הממתיק (דבש) הרצוי ומערבבים היטב

מחלקים את הדייסה לקעריות הגשה. אם רוצים, מוסיפים מעל מעט חמאה או חמאת עזים

הצעות לגיוון:

לטעם שוקולדי, ממתיקים את הדייסה ב-2-4 כפיות סירופ חרובים (להשיג בחנויות הטבע ובחלק מרשתות השיווק)

ממירים את התמרים או הצימוקים בפרי יבש אחר, קצוץ דק

10-15 קוביות קרח
2 מיכלי יוגורט לשתייה 1 ליטר (עפ"י הסמיכות הרצויה)
* להגשה: מספר עלי נענע או לימונית

אופן הכנה:

מכינים את ג'לי התות עפ"י הוראות על האריזה, מוסיפים את כל החומרים ומעבירים לבלנדר עד לקבלת משקה אחיד וקציפתי

יוצקים לכוסות הגשה ומגישים מיד

* רצוי להכין את המשקה בסמוך להגשה

ארוחות טחונות

בוקר בלנדר

המצרכים:

גביע אשל או שמנת

2 כפות גבינה

1 כוס חלב

פרוסת לחם ללא הקרום

אופן הכנה:

לטחון הכל בבלנדר

סופר דייסה מ-6 דגנים

מתוך אתר "FOOD DICTIONARY"

רכיבים:

לתערובת דגנים

½ כוס קמח אורז מלא

¼ כוס קינואה

במקום להכין את הדייסה עם שומשום, אפשר להוסיף טחינה בעת ההגשה

טיפים:

כדאי להכין מראש כמות גדולה של תערובת דגנים לדייסה ולשמור בצנצנת אטומה במקרר, לשעת הצורך. מוסיפים חלב, פירות יבשים וממתיק ומבשלים בכמה דקות ארוחה חמה ומשביעה

אפשר גם להכין כמות גדולה ולשמור במקפיא עד שנה

סלט טחון

המצרכים:

עגבניה מקולפת

מלפפון מקולף

גביע אשל

2 כפות גבינה לבנה

פרוסת לחם ללא הקרום מורטבת במים או חלב

1 כוס חלב

אופן הכנה:

לטחון הכל בבלנדר

סלט כבד קצוץ

מתוך אתר "FOOD DICTIONARY"

רכיבים:

500 גרם כבד עוף

6 ביצים

3 בצלים גדולים

½ כוס שמן קנולה

½ כפית פלפל שחור

1 כפית מלח

1 כף ברנדי

אופן הכנה:

לחמם את השמן במחבת, לחתוך את הבצלים לקוביות ולטגן מעט

להוסיף את כבדי העוף (נקיים ובלי שומן) ולטגן עד לצבע מושלם

לכבות את הגז ולהמתין שיתקרר

לשים במטחנת בשר או במג'יקס את הכבדים כולל השמן והבצל, להוסיף את הביצים הקשות ולטחון בפולסים. להוסיף תיבול (מלח ופלפל שחור לפי הטעם) וברנדי, ולערבב קלות

ממרחים

• את כל הממרחים ניתן לשמור בקופסא אטומה במקרר למשך 2-3 ימים

• ניתן למהול את הממרחים במעט במים עד להגעה לסמיכות הרצויה

ממרח חומוס סלק

מתוך אתר "FOOD DICTIONARY"

רכיבים:

2 כוסות גרגירי חומוס

1 סלק

½ 2 כפות טחינה גולמית

כף מיץ לימון

½ כפית מלח

¼ כפית פלפל שחור

2 כפות מים

אופן הכנה:

לבשל את הסלק עד להתרככות, לקלף בעדינות (הכי יעיל וקל לקלף בעזרת הידיים) ולחתוך לרבעים

להוסיף את כל המצרכים אל מעבד המזון (שימו לב: כמות גרגירי החומוס, 2 כוסות, הינה לאחר בישול), ולטחון עד לקבלת ממרח חומוס סלק חלק במרקם הרצוי. במידת הצורך יש להוסיף מים בהדרגה (כ- 2 כפות)

¼ כפית פלפל
½ כוס מי בישול השעועית

אופן הכנה:

להשרות את השעועית במים למשך כ- 24 שעות

לבשל בסיר מכוסה את השעועית המושרית בהרבה מים למשך כ- 2-3 שעות (ניתן גם להשתמש בסיר לחץ). המטרה היא להגיע למרקם רך מאוד. לא לשכוח - לשמור 1/2 כוס ממי הבישול (אולי נצטרך אותם בהמשך). בנוסף, לשמור בצד גם כ- 1/2 כוס מהשעועית לקישוט בסוף

לטחון את כל המצרכים (מלבד מי הבישול ששמרנו בצד) במעבד המזון עד שמתקבל ממרח חלק. במידת הצורך להוסיף את מי הבישול השעועית, לטעום ולתקן תיבול

ממרח עדשים כתומות

מתוך אתר "FOOD DICTIONARY"

רכיבים:

2 כוסות עדשים
2 כפות טחינה גולמית
2 שיני שום
2 ½ כפות מיץ לימון
¼ כפית מלח
½ כפית כמון
1 כף פטרוזיליה
2 כפות שמן זית

אופן הכנה:

מבשלים את העדשים הכתומות בסיר עם מים עד לריכוך (כ-10 דקות לאחר רתיחה) ומעבירים לקערה

מוסיפים לקערה את שאר המרכיבים

טוחנים הכל יחד בבלנדר מוט ומוסיפים מים תוך כדי הטחינה, עד שמתקבל מרקם ממרחי

טועמים, מתקנים תיבול אם צריך ומערבבים שוב בכף

ממרח חומוס בטטה

מתוך אתר "FOOD DICTIONARY"

רכיבים:

2 כוסות גרגירי חומוס
1 יחידה קטנה בטטה
1/3 כוס שמן זית
¼ פלפל שחור
2 כפות מים

אופן הכנה:

לחורר מעט את הבטטה באמצעות מזלג, ולאפות בתנור שחומם מראש לחום של 190 מעלות למשך כחצי שעה או עד לריכוך. לצנן מעט

במקביל, להוסיף את שאר המצרכים (מלבד המים) אל מעבד המזון ולטחון עד לקבלת ממרח חומוס חלק (שימו לב: כמות גרגירי החומוס, 2 כוסות, הינה לאחר בישול)

להוסיף את המים בהדרגה (רק אם יש צורך וזה יעזור למלאכת הטחינה)

לחצות את הבטטות האפויות והמצוננות לשני חצאים, להוציא באמצעות כף את תוכן הבטטה ולהוסיף אל מעבד המזון. לטחון בפולסים קצרים עד להיטמעות בתערובת ולאיחוד המצרכים לטעום ולתקן תיבול במידת הצורך

ממרח שעועית לימה טבעוני

מתוך אתר "FOOD DICTIONARY"

רכיבים:

2 כוסות שעועית לימה
4 כפות טחינה גולמית
1 שן שום
2 ½ כפות מיץ לימון
1 ½ כפות שמן זית
½ כפית מלח



מרקים

- תוספת יוגורט/ כף שמנת (מתוקה או חמוצה) למנות, תעשיר את המרק בצבע וגם בקלוריות
- להכנת המרקים והתבשילים המבוססים על עגבניות טריות, רצוי להשתמש בעגבניות גדולות ובשרניות, אדומות מאוד ובשלות
- במקום עגבניות טריות ניתן להשתמש בעגבניות משומרות, מרוסקות
- ניתן לשתות כל מרק שאוהבים, במרקם נוזלי/דייסתי. במידת הצורך, יש לטחון/להסמיק את המרק

מרק עוף

רכיבים:

- 4 כנפיי עוף
- 2 כרעיי עוף מחולקים לשוק וירך
- 1 בצל
- 1 כרישה
- 2 תפוחי אדמה
- 2 קישואים
- 2 גזרים
- 2 עלי סלרי
- חופן עלי פטרוזיליה
- חופן עלי כוסברה
- חופן עלי שמיר
- 1 כף שטוחה אבקת מרק בטעם עוף
- 1 כפית שטוחה כורכום
- מלח, פלפל
- מעט שמן לטיגון

אופן הכנה:

שוטפים היטב את חלקי העוף

קולפים את הבצל וקוצצים אותו, שוטפים את הכרישה וחותכים את החלק הלבן שלה לפרוסות דקות. מטגנים במעט שמן עד שהבצל והכרישה מתרככים מעט. לא מזהיבים

ממלאים את הסיר במים עד 3/4 מגובהו, ומוסיפים את חלקי העוף

קולפים את תפוחי האדמה, חותכים לחתיכות גדולות, שוטפים בכדי להסיר את העמילן ומוסיפים לסיר. שוטפים היטב את הקישואים, ופורסים לפרוסות עבות עם הקליפה, ומוסיפים לסיר. את הגזרים קולפים, שוטפים, חותכים לחתיכות גדולות ומוסיפים גם לסיר. שוטפים את הסלרי, הפטרוזיליה, הכוסברה והשמיר ומוסיפים לסיר. מוסיפים את התבלינים, ומביאים לרתיחה. לאחר הרתיחה, טועמים ומוסיפים מעט מלח אם יש צורך, מכסים את הסיר במכסה ומבשלים על אש בינונית במשך שעה. כשהמרק מוכן, יש לטחון אותו בבלנדר

מרק עדשים חומות

מתוך "זמנים מודרניים" - ידיעות אחרונות

רכיבים:

- 1 בצל
- 2 גזרים
- 3 גבעולי סלרי
- 50 גר' שומן אווז או 3 כפות שמן
- 250 גר' עצמות בקר או עגל
- מלח, פלפל

אופן הכנה:

קולפים את הבצל והגזר ומסירים את הקצוות מגבעולי הסלרי. קוצצים את הירקות ומכניסים לסיר ביחד עם השומן או השמן. מטגנים תוך בחישה תכופה עד שהירקות מתרככים

מוסיפים לסיר את העדשים, בוחשים ומטגנים עד דקה. מוסיפים את העצמות, מכסים ב-2 ליטר מים, מוסיפים מלח ופלפל ומביאים לרתיחה. מסירים את הקצף שהצטבר, מנמיכים את הלהבה ומבשלים בסיר מכוסה חלקית כשעה או עד שהעדשים רכות מאוד. מסלקים את העצמות. לטחון את המרק בבלנדר ולצנן מעט את המרק



מלח ופלפל

1 כוס חלב

1 מיכל שמנת חמוצה (125 מ"ל)

קינמון

קורט סוכר

אופן הכנה:

שמים בסיר 4 כוסות מים, מיץ תפוזים, פרוסות גזר,

חמאה ובצל קצוץ

מביאים לרתיחה ומתבלים במלח ופלפל

מבשלים כחצי שעה עד שהגזר מתרכך מעט

מרסקים במעבד מזון (ניתן להוסיף כוס מים כדי להקל על הריסוק).

מעבירים את המרק דרך מסננת רשת תוך מעיכה של כל תוכנו ומחזירים לסיר.

מוסיפים עוד 2 כוסות מים, חלב ושמנת ומביאים לרתיחה.

מתבלים בקינמון ובקורט סוכר.

מרק קרם שעועית לבנה

מתכון של השף אבי ביטון – ממסעדת "אדורה"

רכיבים:

1 תפוח אדמה קלוף וחתוך לקוביות

1 גזר בינוני קלוף וחתוך לקוביות

2 בצלים בינוניים קלופים וחתוכים לקוביות

5 שיני שום קלופות

1 שורש סלרי קלוף וחתוך לקוביות

1/2 שורש פטרוזיליה מנוקה וחתוך לקוביות

מלח, פלפל שחור, ענף טימין

1.5 כוסות שעועית לבנה שרויה במים למשך הלילה

מרק קרם גזר ושמנת

מתוך ספר מתכונים "BUY & BONUS"

רכיבים:

3 בצלים גדולים, קלופים

800 גר' גזר קלוף

1-2 גבעולי סלרי אמריקאי

1/4 ראש סלרי קטן, קלוף

1/2 כף פטרוזיליה, קצוצה

פלפל אנגלי, עלי דפנה, מלח, פלפל שחור, אגוז מוסקט מגורד

2 מיכלי שמנת מתוקה

1.5 כוסות חלב

אופן הכנה:

פורסים את הבצל, מאדים במעט חמאה או שמן בסיר גדול. פורסים גם את הגזר, אפשר במעבד מזון, ומוסיפים לסיר. מקפיצים 5 דקות. מוסיפים סלרי, פטרוזיליה, פלפל אנגלי, עלי דפנה, מים כדי כיסוי מוחלט ותבלינים. מביאים לרתיחה, מנמיכים להבה, מוסיפים את השמנת ומבשלים עד שהגזר רך

מסלקים עלי דפנה ופלפל אנגלי וטוחנים היטב בבלנדר

טועמים ומתקנים תיבול, אם צריך

מוסיפים את החלב ואם המרק סמיך מידי מדללים בעוד חלב

מגישים חם

מרק גזר חמצמץ

מתוך "בריאות בצבעים" עם חנה שאולוב

רכיבים:

7 כוסות מים

1 כוס מיץ תפוזים

1 ק"ג גזר קלוף ופרוס

50 גר' חמאה

1 בצל קצוץ

מסלקים את צרור עשבי התיבול ומעבדים את הירק והנוזלים למחית בממחה או במעבד מזון. מסננים במסננת (הסינון נועד לסלק את הסיבים שלא התרככו בבישול) ומחזירים לסיר. מתקנים תיבול, מעבירים לצלחות

מרק ירקות כתומים

מתוך חוברת מתכונים "אוסם"

רכיבים:

- 60 גר' חמאה
- 3 כפות שמן זית
- 3 גזרים פרוסים
- 4 בטטות בינוניות חתוכות לקוביות
- 500 גר' דלעת חתוכה לקוביות
- 2 בצלים קצוצים
- 2 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות
- 2 כפות קמח
- מלח, פלפל שחור גרוס, אגוז מוסקט
- 2-3 כפות אבקת מרק ירקות או מרק עוף
- 6-7 כוסות מים
- 3/4 כוס שמנת מתוקה

אופן הכנה:

ממיסים בסיר חמאה ושמן. מוסיפים את כל הירקות, מכסים את הסיר, מאדים 15 דקות ובוחשים מידי פעם. מוסיפים את הקמח ובוחשים

מתבלים במלח, פלפל שחור ואגוז מוסקט. מוסיפים את מר התיבול ובוחשים. מוסיפים את המים, מביאים לרתיחה ומבשלים על אש נמוכה כשעה

מרסקים את הירקות בממחה ידני או במעבד מזון לתערובת חלקה מוסיפים את השמנת ומערבבים. טועמים ומשפרים תיבול

3 ליטר מים

1/2 כוס שמן זית

1/2 כוס שמנת מתוקה

אופן הכנה:

מסננים את השעועית אחרי ההשריה, שוטפים ושמים בסיר עם מים שמכסים. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש בינונית-קטנה כשעתיים

בינתיים מכינים את הציר: בסיר בינוני מחממים שמן זית ומטגנים-מקפיצים קלות את כל הירקות עם השום כ-5 דקות. מוסיפים 3 ליטר מים, מלח, פלפל וטימין מביאים לרתיחה. מבשלים על אש בינונית כ-40 דקות. מוסיפים את השעועית המבושלת למרק

טוחנים את כל התערובת בבלנדר – ידני או מעבד מזון, מסננים ומוסיפים 1/2 כוס שמנת מתוקה. מתקנים תיבול ומגישים

מרק קולרבי

מתוך "זמנים מודרניים" – ידיעות אחרונות

רכיבים:

1 ק"ג קולרבי

50 גר' חמאה או 3 כפות שמן קנולה

3 כוסות מים רותחים

צרור עשבי תיבול (בוקה, גרני)

מלח, פלפל

2 כוסות חלב

2 כפות פטרוזיליה קצוצה

אופן הכנה:

קולפים את הקולרבי וחותכים לקוביות קטנות. מניחים בסיר בינוני ביחד עם החמאה או השמן. מבשלים עם להבה בינונית עד שהקולרבי רך, כ-10 דקות

מוסיפים את המים, צרור עשבי התיבול, מלח ופלפל. מכסים את הסיר ומבשלים על להבה בינונית 10 דקות נוספות או עד שהקולרבי רך מאוד

מסירים מהלהבה ומצננים מעט



מרק עגבניות בשמנת

מתוך "לאישה"

רכיבים:

- 1 ק"ג עגבניות בשלות
- 1 כרישה
- 3 גבעולי סלרי
- 40 גר' חמאה
- מלח, פלפל לבן
- 1 כפית סוכר
- 100 גר' רסק עגבניות
- 1 מיכל שמנת להקצפה

אופן הכנה:

חולטים את העגבניות כדקה במים רותחים, שוטפים במים קרים ומסירים את הקליפה. מוציאים את הגרעינים וקוצצים את הבשר.

קולפים את הכרשה ופורסים אותה. חותכים את גבעולי הסלרי לפרוסות דקות. מתיכים את החמאה בסיר ומאדים את הירקות על להבה נמוכה עד שמתרככים אך לא משחימים. מוסיפים את העגבניות הקצוצות ומעט מאוד מלח ומבשלים עד שהעגבניות רכות מאוד.

מרסקים את התערובת בממחה או במעבד מזון לתערובת חלקה. מחזירים לסיר, מוסיפים 2 כוסות מים, מלח, פלפל ואת הסוכר. מוסיפים גם את רסק העגבניות ומביאים לרתיחה. מבשלים על להבה נמוכה כ-10 דקות.

ממש לפני ההגשה מוסיפים את השמנת. טועמים ומתקנים תיבול. מביאים לרתיחה ומגישים. אפשר לקשט בעלי ריחן.

מרק עגבניות עם אורז

מתוך "לאישה"

רכיבים:

- 1 ק"ג עגבניות בשלות
- 1 בצל

מרק בטטה מוקרם

מתוך "תל אביב" - מתכון של ליהיא לפיד

רכיבים:

- 4 בטטות
- 2 תפוחי אדמה
- 1 בצל גדול
- 50 גר' חמאה
- 1 כוס יין לבן
- 2 כוסות חלב
- 2 כוסות מרק ירקות או עוף
- אגוז מוסקט
- פלפל שחור (לפי הטעם)
- 2 מקלות קינמון
- 1 קליפת תפוז מגוררת
- 1 שמנת מתוקה

אופן הכנה:

ממיסים 50 גר' חמאה. חותכים בטטות, תפוחי אדמה ובצל לקוביות ומאדים 5 דקות. מוסיפים יין לבן ומאדים עוד 5 דקות. מוסיפים חלב, מרק ומתבלים באגוז מוסקט, פלפל שחור, קינמון וקליפת תפוז. מביאים לרתיחה ומבשלים בערך שעה.

בתום הבישול מעבדים במעבד מזון למחית. מחזירים לסיר, מוסיפים שמנת מתוקה ומבשלים כ-2 דקות נוספות.

ניתן להוסיף מים עד שמגיעים לסמיכות רצויה.

- 2 כפות שמן זית
- מלח, קורט פלפל לבן
- 100 גר' רסק עגבניות
- 1 כפית סוכר
- 2 כפות אורז
- 2 גבעולי ריחן טרי

אופן הכנה:

חולטים את העגבניות כדקה במים רותחים, שוטפים במים קרים ומסירים את הקליפה. מוציאים את הגרעינים וקוצצים את בשר העגבניות. קולפים את הבצל וקוצצים. מאדים בשמן בסיר בינוני על להבה נמוכה עד שמתרכך. מוסיפים את העגבניות הקצוצות ומעט מלח, ומבשלים עד שהעגבניות רכות מאוד. מרסקים בממחה או במעבד מזון לתערובת חלקה. מחזירים לסיר, מוסיפים 3 כוסות מים ואת רסק העגבניות ומביאים לרתיחה. מבשלים על אש נמוכה כ-10 דקות. מתבלים את המרק במלח, פלפל וסוכר. מוסיפים את האורז ומבשלים עוד 15 דקות או עד שהאורז רך. ואז לרסק שוב את המרק. אם המרק סמיך מידי מדללים במעט מים רותחים. להגשה קוצצים עלי ריחן ומפזרים על המרק. * תוספת כף שמנת (מתוקה או חמוצה) לכל מנה תעשיר את המרק בצבע וגם בקלוריות. למקפידים - אפשר להוסיף יוגורט.

מרק יוגורט וחציל "שרוף" עם גבינת פטה, סומאק ונענע מתוך "שבועות תנובה 2008"

רכיבים:

- 4 חצילים בינוניים
- 50 גר' חמאת תנובה
- 1 בצל בינוני קצוץ גס
- 2 שיני שום קצוצות גס
- 1 גביע (200 גר') יוגורט 4.5% "דנובה"
- מלח ופלפל שחור גרוס

טוחנים את המרק במעבד מזון או עם מוט ריסוק חשמלי למרקם חלק. מתבלים במלח ופלפל לפי הטעם.

מגישים:

יוצקים את המרק לכוסיות. מוסיפים כפית קרם פרש ומפזרים מעט עירית.

מרק פטריות ויוגורט

רכיבים:

- 1/2 כף שמן קנולה
- 2 סלסילות פטריות פרוסות
- 1/2 גזר מגורר גס
- 1 ענף סלרי חתוך דק
- 1 בצל יבש בינוני פרוס
- 2 שיני שום פרוסות
- 2 ענפי טימין (לבחירה)
- 1 כף אבקת מרק בטעם עוף
- 1/2 ליטר מים
- 2 גביעי יוגורט לבן
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן הכנה:

מחממים בסיר עמוק את השמן ומאדים את הבצל, השום, הגזר, הסלרי והפטריות במשך כ-15 דקות. מוסיפים את המים וענפי הטימין ומביאים לרתיחה. מתבלים באבקת מרק, מלח ופלפל ומבשלים כ-5 דקות נוספות. טוחנים בבלנדר. מוזגים את היוגורט לקערה נפרדת, שופכים לתוכו 2-3 כוסות מהמרק מערבבים היטב ומחזירים את התערובת לסיר המרק. מחממים עוד כמה דקות בלי להביא את המרק לרתיחה, ומגישים.

מרק פטריות

מתוך הספר "דיאטת הלחם" - מאת אולגה רז

רכיבים:

- 1 בצל יבש פרוס
- 1/2 ק"ג פטריות שמפיניון פרוסות

- 2 שיני שום כתושות
- 1 ענף טימין (לבחירה)
- 1/2 כוס יין לבן
- פלפל, מלח לפי הטעם
- 4 כוסות מים
- 1 כוס חלב
- 2 כפות אבקת מרק בטעם עוף
- 2 כפות שמן קנולה

אופן הכנה:

מאדים בשמן את הבצל, השום והפטירות מוסיפים את היין, המים והחלב ומביאים לרתיחה (בשלב זה מוסיפים את הטימין) מתבלים באבקת מרק, מלח ופלפל לפי הטעם מבשלים 10 דקות לטחון המרק בבלנדר

מרק יוגורט קר

מתוך אתר "כללית"

רכיבים:

- 4-5 מלפפונים בינוניים
- 600 מ"ל יוגורט (עזים, באפלו או בקר),
- 1/3 כוס מים (אפשר להוסיף עוד קצת מים לקבלת מרקם יותר דליל)
- המרכיב הסודי: 1/2 כפית משחת ווסאבי (אפשר גם קצת יותר אבל תיזהרו...)
- 1/2 כפית ג'ינג'ר טרי מגורר
- כפית מלח
- חופן עלי נענע (אפשר גם פטרוזיליה או כוסברה לפי הטעם)
- שמן זית להגשה

אופן הכנה:

מגרדים את המלפפונים על מגרדת דקה, מגרדים את הג'ינג'ר וקוצצים את הנענע מערבבים יוגורט עם מים, ווסאבי, מלח, ג'ינג'ר מגורר ונענע מוסיפים את המלפפונים המגוררים ומערבבים היטב. מוסיפים עוד מים אם רוצים את המרק יותר דליל. בזמן ההגשה - מזלפים מעט שמן זית

מרק מינסטרונה

מתוך הספר "דיאטת הלחם" - מאת אולגה רז.

רכיבים:

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל יבש בינוני קצוץ
- 2 גזרים חתוכים לקוביות קטנות
- 1 קישוא חתוך לקוביות קטנות
- 2 עגבניות טריות, בשלות וקצוצות
- 2 כוסות מים
- 1 כוס מיץ עגבניות
- 1 כף בזיליקום טרי קצוץ
- 1/2 כפית אורגנו טרי קצוץ
- 1 שן שום כתושה
- מלח ופלפל שחור, לפי הטעם
- 1/2 כוס שעועית לבנה מבושלת (אפשר מקופסת שימורים)

אופן הכנה:

משרים את השעועית במים במשך הלילה. שופכים את המים שבהם שרתה, מוסיפים ליטר מים ומבשלים עד שהשעועית מתרככת. מעבירים את השעועית לכלי נפרד בסיר גדול מאדים את הבצל בשמן, עד שהוא מגיע לשקיפות מוסיפים את קוביות הגזר וממשיכים לאדות. מוסיפים את הקישוא וממשיכים לאדות מוסיפים לסיר את שאר המצרכים, התבלינים, המים ומיץ העגבניות ומביאים לרתיחה



מרק ירקות עשיר וחמצמץ

מתוך "מתכון לבריאות" - ממתכונה של טובה ארן

רכיבים:

- 2 כפות שמן קנולה
- 1 בצל בינוני חצוי ופרוס
- 3 גזרים בינוניים, מגוררים גס
- 1/2 כרוב לבן בינוני, חתוך לרצועות
- 5 כוסות מים
- 200 גר' שעועית צהובה קפואה, מופשרת
- 2-3 גבעולי סלרי אמריקאי פרוסים דק
- 2 עגבניות בשלות, חתוכות לקוביות
- 2 כוסות מיץ עגבניות טרי או משומר
- 1 כף אבקת מרק צח (פרווה)
- 2 שיני שום מעוכות או 1 כפית גבישי שום
- קורט סוכר
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 1/3 כוס מיץ לימון
- 1 כף גדושה פטרוזיליה קצוצה

אופן הכנה:

מחממים את השמן בסיר גדול. מוסיפים את הבצל ומאדים עד לגוון שקוף. מוסיפים את הגזר ומאדים קלות תוך בחישה. בעזרת כף אוספים את הבצל והגזר אל שולי הסיר, מוסיפים את הכרוב ומעלים עליו את הירקות המטוגנים. מנמיכים את האש ומאדים את הכרוב עד שיקבל גוון זגוגי. בוחשים מידי פעם בכף עץ. מוסיפים את המים, השעועית, הסלרי, העגבניות, מיץ העגבניות, אבקת המרק, השום, הסוכר, מלח ופלפל ובוחשים היטב. מגביהים את האש מביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים 20 דקות נוספות. טוחנים בבלנדר. מוסיפים את מיץ הלימון והפטרוזיליה טועמים ומשפרים את הטעם ומבשלים 5-7 דקות נוספות.

מנמיכים את הלהבה ומבשלים כ-35 דקות
מוסיפים את השעועית המבושלת למרק
לטחון המרק בבלנדר ולהגיש

מרק קטניות כפרי

מתוך הספר "דיאטת הלחם" - מאת אולגה רז.

רכיבים:

- 150 גר' שעועית לבנה
- 150 גר' חומוס
- 1 גזר
- 1 פלפל אדום
- 1 שורש/גבעול סלרי
- 1 בצל יבש בינוני
- 2 עגבניות בשלות חתוכות לקוביות
- 1 ליטר מים
- 2 כפות אבקת מרק עוף פרווה (ניתן גם בשרי)
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן הכנה:

משרים את השעועית והחומוס היבשים במים במשך הלילה. שופכים את המים שבהם שרו, מוסיפים ליטר מים, מבשלים עד שהקטניות מתרככות ומסננים.
מאדים בסיר נפרד את הבצל, הגזר, שיני השום, שורש הסלרי והפלפל עד שהירקות מתרככים.
מוסיפים את העגבניות והמים לירקות המאודים.
מוסיפים לסיר את השעועית והחומוס ומבשלים 1/2 שעה נוספת.
לטחון המרק בבלנדר.

מרק שעועית עדין

מתוך "לאישה"

רכיבים:

- 250 גר' שעועית לבנה קטנה
- 2 ליטר נוזלים (ניתן להשתמש בציר עוף)
- 1 צרור פטרוזיליה
- 1 עלה דפנה
- 2 גבעולי קורנית (טימין)
- מלח ופלפל
- 6 שיני שום כתושות
- 4 כפות שמן זית

אופן הכנה:

שורים את השעועית במים למשך הלילה. מסננים מהמים, מכניסים לסיר גדול ומוסיפים את הנוזלים (מרק או מים). קושרים לצרור את עלה הדפנה 2 גבעולי פטרוזיליה והקורנית ומוסיפי לסיר. מביאים לרתיחה.

קוצצים דק את העלים בלבד מגבעולי הפטרוזיליה שנותרו. במחבת גדולה מטגנים את שיני השום בשמן הזית כדקה. מוסיפים חצי מכמות הפטרוזיליה הקצוצה. מטגנים תוך בחישה דקה נוספת ומעבירים את התערובת לתוך המרק הרוותח. בוחשים היטב. טוחנים בבלנדר.

להגשה זורים על פני המרק את הפטרוזיליה שנותרה.

מרק כרוב

מתוך "לאישה"

רכיבים:

- 3 גזרים
- 2 בצלים
- 1 ראש סלרי אמריקני
- 1 פלפל אדום, 1 פלפל ירוק

1 ראש כרוב במשקל 1.2-1 ק"ג

4 עגבניות או 1 קופסא (כ-500 גר') עגבניות מרוסקות

3 כפות שמן

1 כפית פפריקה מתוקה, קורט פפריקה חריפה

1 כפית גרגרי קימל

2 ליטר נוזלים (ניתן להשתמש בציר עוף)

1 צרור פטרוזיליה

מלח, פלפל

אופן הכנה:

קולפים את הגזרים והבצלים וקוצצים דק. מסירים את עלי הסלרי (שומרים את הרעננים שבהם בצד), מסירים את קצות הגבעולים ופורסים לפרוסות דקות. מנקים את הפלפלים וחוטכים לרצועות. חוצים את הכרוב, מסירים את הגבעול העבה וחוטכים לחתיכות גדולות. חולטים את העגבניות וקולים. חוצים, מוציאים את הגרעינים וקוצצים דק את הציפה. מחממים את השמן בסיר גדול. מוסיפים את הבצל, הגזר והסלרי ומטגנים על להבה נמוכה עד שהירקות מתרככים מעט, כ-7 דקות. מוסיפים את הפלפלים ומטגנים כ-2 דקות נוספות, מוסיפים את הפפריקה המתוקה והחריפה ואת הקימל ובוחשים דקה. מוסיפים את העגבניות הקצוצות ובוחשים. מוסיפים את הכרוב ומכסים בציר העוף או במים כיסוי מלא. מביאים לרתיחה מניחים מעל את צרור הפטרוזיליה וגבעולי הסלרי שנשמרו, מתבלים במלח ופלפל, מנמיכים את האש ומכסים ומבשלים כ-40 דקות או עד שהירקות רכים מאוד. מסלקים את גבעולי הסלרי והפטרוזיליה, בודקים את התיבול ומתקנים את התיבול. מרסקים את הירקות בבלנדר.

מרק גריסי פנינה

חומרים:

- 1 כוס גריסי פנינה
- 1 בצל גדול קצוץ
- 1 גזר מגורר
- 2 גבעולי סלרי קצוצים
- 1 עגבנייה מגוררת
- חופן כוסברה קצוצה
- כורכום, מלח, פלפל שחור



אופן ההכנה:

מחממים מעט שמן בסיר ומטגנים את הבצל, עד להזהבה, מוסיפים את הגזר ואת הסלרי ומטגנים דקה נוספת. מוסיפים עגבנייה וגריסי פנינה, ממלאים במים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מוסיפים כוסברה ומתבלים בנדיבות, מכסים את הסיר ומבשלים 45 דק'.

בסוף הבישול או טרם ההגשה לרסק בבלנדר.

מרק כתום

חומרים:

- 1 בצל גדול
- 2 שיני שום גדולות
- 1 גזר
- 1 בטטה
- 1 תפו"א גדול
- 1 נתח גדול של דלעת
- 2 גבעולי סלרי עם העלים
- 3 גבעולי טימין
- כורכום, ג'ינג'ר מיובש טחון, מלח, פלפל שחור, כמון (לפי הטעם)
- גרעיני דלעת טבעיים

אופן ההכנה:

קולפים את הירקות וחותרים לחתיכות גסות, מניחים בסיר.

ממלאים את הסיר ומביאים לרתיחה מנמיכים את הלהבה ומתבלים בטימין, בכורכום, ג'ינג'ר ובמלח, מכסים ומבשלים 20 דק'.

מכבים את הלהבה ומועכים את הירקות בעזרת בלנדר ידני, עד שמתקבל מרק במרקם חלק. מתבלים בפלפל שחור ובכמון ומכסים את הסיר ל-5 דק' נוספות.

מרק אפונה

חומרים:

- 1 כוס אפונה יבשה שטופה
- 1 בצל קצוץ דק
- 1 גזר מגורר
- 1 תפו"א מגורר
- 1 בטטה מגוררת
- 1/4 כף אבקת מרק עוף
- צרור כוסברה קצוצה
- 3 כפות שיבולת שועל
- כורכום, מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

מחממים מעט שמן במחבת ומטגנים את הבצל, עד להזהבה.

סוחטים את הירקות המגוררים, מוסיפים למחבת ומטגנים כ-3 דק', מסירים מהלהבה. בסיר מרווח שמים את האפונה וממלאים במים.

מביאים לרתיחה ומוסיפים אבקת אפייה, מכפים את הקצף שנוצר ומתבלים.

מוסיפי את הירקות לסיר ומביאים לרתיחה שנייה, מנמיכים את הלהבה. מוסיפי את הכוסברה, מכסים ומבשלים שעה ורבע.

מוסיפי את שיבולת השועל וממשיכים לבשל, תוך ערבוב מדי פעם, רבע שעה נוספת.

בסוף הבישול או טרם ההגשה לרסק בבלנדר.

מרק עדשים

חומרים:

- 1 כוס עדשים כתומות שטופות
- 1 כף ג'ינג'ר טרי מגורר
- 1 גזר גדול מגורר
- 2 שיני שום גדולות

- 2 גבעולי סלרי עם העלים
- 3 גבעולי טימין
- 1 כפית כורכום, 1 כפית כמון
- מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

קולפים את השום וקוצצים דק. חותכים את גבעולי הסלרי וביות קטנות. מחממים מעט שמן בסיר ומטגנים קלות ג'ינג'ר, שום, גזר וסלרי. מוסיפים עדשים, עלי סלרי וטימין ממלאים במים ומביאים לרתיחה. מכפים הקצף שנוצר ומנמיכים את הלהבה. מתבלים בכורכום, במלח ובפלפל שחור - בנדיבות. מכסים את הסיר ומבשלים 30 דק'. מוסיפים את הכמון. בסוף הבישול או טרם ההגשה לרסק בבלנדר.

גספאצ'ו, מרק ירקות קר

רכיבים:

- 3-4 עגבניות בשלות ויפות
- 1 פלפל אדום
- 1 מלפפון
- 1 גבעול של סלרי
- 2 שיני שום
- חצי פלפל ירוק חריף
- חופן של פטרוזיליה
- 2 כפות שמן זית
- 2 כפות של רסק עגבניות
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן הכנה:

עושים חתך דמוי צלב בבסיסה של כל עגבנייה. חולטים את העגבניות במים רותחים במשך דקה, מסננים ושוטפים במים קרים. מסירים את קליפת העגבניות במשיכה. מניחים בצד חצי עגבנייה להגשה ואת שאר העגבניות פורסים לחצאים. חותכים את שיני השום לחתיכות קטנות. סלרי פורסים לחתיכות קטנות. פלפל אדום וירוק מנקים מגרעינים וחלקים לבנים, וחותכים לקוביות. את עלי הפטרוזיליה מפרידים מהגבעולים. את כל מרכיבי הגספאצ'ו שמופיעים במתכון מרסקים בבלנדר עד לקבלת מרקם אחיד. אם המרקם סמיך מדי מוסיפים מעט מים ומפעילים בלנדר לעוד מספר שניות. מעבירים את המרק לקנקן ומכניסים למקרר לפחות לשעה. את המרק הקר מוזגים לצלחות, בכל צלחת מעל המרק מוסיפים 2-3 כפיות שמנת חמוצה או גבינה, לסיום מעט טיפות של שמן זית.

קינוחים

מרק דובדבנים ושמנת חמוצה

מתוך "לאישה"

רכיבים:

- 1/2 ליטר יוגורט
- 250 גר' ריוויון
- 250 גר' שמנת חמוצה
- 3-5 כפות סוכר לפי הטעם
- כוס וחצי דובדבנים חצויים ומגולענים
- * חומרים להגשה:
- כפיות סוכר וניל
- 6 כפיות סוכר חום

אופן הכנה:

מערבבים יחד יוגורט, ריווין ושמנת חמוצה. מוסיפים סוכר ומערבבים עד שהסוכר נמס (מתחילים מ-3 כפות ומוסיפים עוד קצת למי שאוהב מתוק). בבלנדר טוחנים את הדובדבנים עם כוס מתערובת היוגורט עד שמתקבלת מחית ורודה סמיכה. מערבבים את המחית עם יתרת תערובת היוגורט (כדאי לטעום שוב ולוודא שכמות הסוכר מתאימה, אם הדובדבנים חמוצים יחסית יתכן שתמצו להוסיף עוד סוכר).

מעבירים לקעריות ומקשטים כל מנה בכפית סוכר וניל, כפית סוכר חום.

מעדן יוגורט, תותים ותפוז

מתוך "לאישה"

רכיבים:

- 1/4 כוס מיץ תפוזים טרי
- 1/4 כוס פירות מיובשים קצוצים
- 1 כפית דבש
- 1 יוגורט כבשים
- 1/2 כוס תותים

אופן הכנה:

יוצקים מיץ תפוזים על הפירות המיובשים ומאחסנים במקרר לשעתיים. מוסיפים את הדבש ומערבבים. טוחנים בבלנדר תוך הוספת התות.

מסדרים בכוסות שקופות שכבות מהבלנדר פרי והיוגורט ומגישים.

מחית פירות יער ובננה

רכיבים:

- 1 כוס דובדבנים
- 1/4 שקית אוכמניות כחולות מוקפאות
- 1 בננה (יחידה בינונית)
- 1/2 כוס מים
- 1/2 סירופ מייפל
- 1 אשכול קטן ענבים ירוקים/אדומים

אופן הכנה:

מעבירים למעבד מזון את כל המצרכים (מלבד הענבים) ומפעילים על מהירות גבוהה עד לקבלת מרקם חלק (ניתן להוסיף עוד מעט מים במידה והמסה סמיכה מדי).

מוס גבינה וקיווי

מתוך "לאישה"

רכיבים:

- 8 קיווי קלופים ופרוסים לאורך
- 1 מיכל גדול (500 גר') גבינה לבנה 9% שומן
- 1 כוס + 3 כפות (150 גר') אבקת סוכר
- 2 מיכלים (500 מ"ל) שמנת מתוקה

1 מקל וניל חצוי

אופן הכנה:

מכינים 8 תבניות טבעת ("רינג") אישיות בקוטר 8 ס"מ או מרפדים 8 כוסיות באותו קוטר בניילון נצמד. מסדרים את פרוסות הקיווי סביב דפנות התבניות בצמוד אליהן.

שמים את הגבינה ואבקת הסוכר בקערה. מגרדים פנימה את תוכן מקל הוניל ומערבבים. בקערה נפרדת מקציפים את השמנת המתוקה לקצפת יציבה. מוסיפים את הקצפת לעיסת הגבינה ומערבבים בעדינות בתנועות קיפול. יוצקים לתוך התבניות או הכוסות, מצפים בניילון נצמד ומאחסנים במקפיא למשך שעה.

לפני ההגשה הופכים על צלחת הגשה ומשחררים את התבניות או מושכים בניילון הנצמד ומוציאים מהכוס בזהירות. משהים במקרר כ-10 דקות לפני ההגשה ומגישים קפוא למחצה.

מומלץ לאכול בכף.



טירמיסו

מתוך "לאישה"

רכיבים:

- 12 פרוסות עוגת ספוג חתוכות לעיגולים בקוטר של כ-8 ס"מ (או תחתית טורט)
- 1 כוס קפה חזק להרטבת העוגה
- 1 חבילה גבינה מסקרפונה (250 גר')
- 1 אינסטנט פודינג וניל "אוסם"
- 1 כוס חלב
- 1 שמנת מתוקה
- אבקת קקאו לבזיקה

אופן הכנה:

מקציפים במיקסר היטב את גבינת המסקרפונה. מוסיפים את החלב ואת אבקת הפודינג וממשיכים להקציף.

מקציפים בנפרד השמנת ומקפלים בעדינות את 2 התערובות ביחד. בצלחת אישית או מגש מניחים עיגול טורט ומספיגים אותו היטב בקפה. מניחים שכבת קרם ומעליה עוד פרוסת עוגה רטובה בקפה, שכבת קרם ומעל בוזקים אבקת קקאו.

מצננים היטב מספר שעות ומגישים.

לאכול את שכבות הקרם בכף כשכבר אפשר לאכול אוכל רך.

מוס שוקולד בגביעי שוקולד

מתוך חוברת מתכונים "אוסם"

רכיבים:

- גביעי שוקולד למילוי (ניתן לרכוש במרכולים)
- 1 אינסטנט פודינג שוקולד "אוסם"
- 1 כוס חלב

1 מיכל שמנת מתוקה

3 כפות ליקר גרנד מרינייה

1 כף גרידת תפוז

אופן הכנה:

בקצרת מיקסר מקציפים את כל החומרים עד לקבלת תערובת תפוחה ואוורירית. יוצקים את המוס לגביעי שוקולד ומקררים במקרר לשעתיים לפחות. מגישים.

קציפת תות עם אינסטנט פודינג פירות

מתוך חוברת מתכונים "אוסם"

רכיבים:

- 2 חלבונים
- 1/2 כוס סוכר
- 1/2 ק"ג מחית תותים טריים
- 1 אינסטנט פודינג פירות "אוסם"
- 1 שמנת מתוקה
- 1 כוס חלב
- 1 כפית גרידת לימון
- 1-2 כפיות מיץ לימון

* להגשה:

סירופ תות - מערבלים בבלנדר תותים טריים, אבקת סוכר ומס' טיפות מיץ לימון

אופן הכנה:

מקציפים את החלבונים לקצף אחיד. מוסיפים את הסוכר בזרם דק תוך כדי הקצפה. יוצקים בזרם את מחית התותים תוך הקצפה וממשיכים להקציף כ-10 דקות לפחות. בינתיים בקערה נפרדת מקציפים את השמנת המתוקה, אינסטנט פודינג והחלב לקרם סמיך.

מקפלים את 2 התערובות ביחד, מוסיפים מיץ לימון וגרידת הלימון.
מחלקים למנות אישיות ומגישים.

פנה קוטה עם ג'לי אננס

מתוך חוברת מתכונים "אוסם"

רכיבים:

- * חומרים לפנה קוטה -
- 500 מ"ל שמנת מתוקה לקצפת
- 1/2 מקל וניל חצוי ממנו מגרדים את הגרגרים השחורים
- 1/2 כוס חלב
- 1/2 כפית קליפת לימוד מגורדת
- 1 חבילה ג'לי בזק אננס "אוסם"
- מס' טיפות מיץ לימון במידה ורוצים
- * חומרים לקרמל -
- 1 כוס סוכר 1 1/2 כוסות מים
- מס' טיפות מיץ לימון

אופן הכנה:

* הכנת פנה קוטה: בסיר מביאים לרתיחה את כל חומרי הפנה קוטה למעט הג'לי. מוציאים את מקל הוניל. שמים את הג'לי בקערה וטורפים נמרצות את הנוזלים החמים לתוכו עד שהוא נמס לחלוטין.
מוסיפים מס' טיפות מיץ לימון ויוצקים ל-4 קעריות אישיות. מצננים מעט ומקפיאים עד סמוך להגשה.
* הכנת הקרמל: בסיר מפזרים את הסוכר עם 2 כפות מים ומזהיבים עד לצבע הקרמל הרצוי (יש להזהר משריפת הסוכר).
מוסיפים את שארית המים ומבשלים על אש נמוכה כ-30 דקות, עד שהקרמל מסמיך מעט.
מוסיפים מס' טיפות מיץ לימון ומצננים.
* הגשה: בעזרת סכין משחררים את הפנה קוטה מדפנות הכלי והופכים על צלחת אישית. משהים בחוץ כ-10 דקות לפני ההגשה. יוצקים מהקרמל על המנה ומגישים.

פודינג רב חלבון

רכיבים:

- 1/4 גרם גבינה לבנה
- 50 גרם גבינה לבנה
- 10 גרם אבקת פודינג
- 10 גרם אבקת ג'לי
- 5 גרם אבקת חלב
- 10 גרם סוכר

אופן הכנה:

מערבלים הכל יחד, אוכלים קר

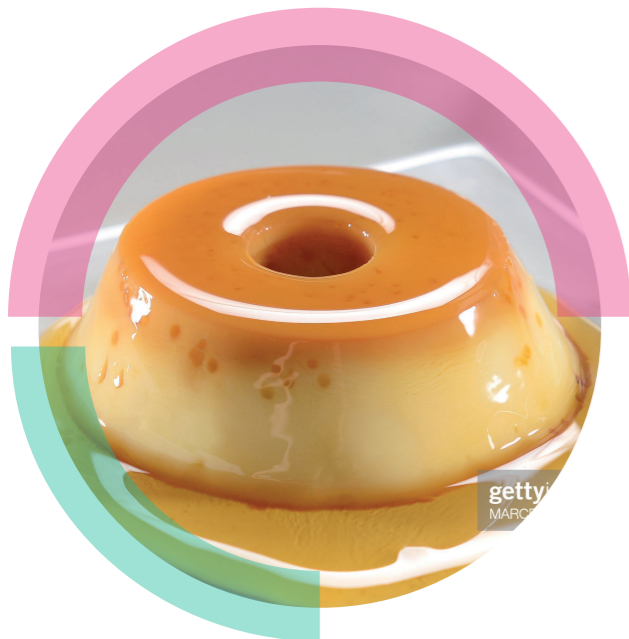
פודינג גבינה סמיך

רכיבים:

- 1/2 קופסת גבינה לבנה 5% שומן (125 גרם), אפשר גם קוטג'
- 1/2 כוס גלידה וניל
- 1/2 גביע ג'לי מוכן

אופן הכנה:

מערבלים הכל יחד, אוכלים קר





שיבא
תל השומר
עיר הבריאות של ישראל