

חוברת המתכונים לפסח אילנית וודינסקי



היי לך,
אני שמחה שהחלטת לקבל במתנה את חוברת המתכונים לפסח.

ולמה החלטתי להוציא אותה?

כי חג פסח הוא המאתגר מכולם!
מצד אחד חשוב לשמור על סממני החג, אך מצד שני המצות וכל המאכלים
המסורתיים מכבידים מאוד על מערכת העיכול ונראה לפעמים שאין מנוס
ממצות, ביצים ותפוחי אדמה...
כצליאקית שנמנעת מקמח כל השנה, אני שמחה לחלוק איתך מתכונים
שאפשר להכין בפסח וגם בשאר הימים, כי הם טעימים, בריאים ופשוטים
להכנה.

רק גילוי נאות קטן...

אני לא שפית ולא מתיימרת להיות. כל המתכונים הם מניסיוני וממטבחי
הפרטי, לאחר שעברו 'הבראה' ומקצה שיפורים.

בתאבון וחם טמא!

סלט עגבניות שרי ובצל ירוק

סלט קל ומרענן לפתיחת כל ארוחה

מצרכים:

- 1 סלסלת עגבניות שרי
- 1 חבילת בצל ירוק
- 2 חופנים של צנוברים / שקדים מולבנים / אגוזי מלך
- 3 כפות שמן זית
- 2 כפות חומץ בלסמי/ לימון

אופן ההכנה:

חותכים את העגבניות ל-4.
קוצצים את כל הבצל הירוק.
מטגנים קלות מאוד את הצנוברים בכף שמן זית.
מערבבים הכל ומתבלים בשמן זית, חומץ בלסמי/ לימון לפי הטעם ומלח.



סלט שומר וסלרי

מתכון של בני סיידא, שאני מכינה בכל חג.
רענן, קריספי וטעים.

מצרכים:

- 2 ראשי שומר
- 1 בצל פרוס דק
- 4 גבעולי סלרי אמריקאי חתוכים דק
- 4 כפות שמן זית
- מיץ מלימון
- מלח, פלפל שחור טחון
- 1/2 כוס פטרוזיליה

אופן ההכנה:

חוצים את השומר לאורך ופורסים דק, מעבירים לקערה.
מוסיפים את שאר המרכיבים, מתבלים וטועמים.



לחמניות לפסח (שתמיד מצליחות)

בריאות הן לא וגם מכילות גלוטן... אבל הן חובה בכל חג והריח תמיד מזכיר לי את בית ילדותי. ניסיתי 'להבריא' אותן, אך ללא הצלחה. פשוט הטעם לא היה אותו דבר...

מצרכים:

- 1 כוס מים
- 1/2 כוס שמן
- 4 ביצים
- 1.5 כוסות קמח מצות
- כפית מלח

אופן ההכנה:

מרתיחים את המים, השמן והמלח בסיר קטן. כשמתחיל לרתוח, מכניסים את קמח המצות לאט, מערבבים, מכבים את האש ומחכים שיתקרר קצת. מכניסים את הביצים אחת אחת, ומערבבים בכל פעם. מניחים את התערובת להתקרר. מרפדים תבנית בנייר אפייה ויוצרים עיגולים (16-20). מניחים במרחק אחת מהשנייה. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-190 מעלות, למשך 20 דקות (או קצת יותר- לבדוק לפי הצבע). הסוד!! הוא להשאיר אותן בתנור הסגור להתקרר אחרי שמכבים אותו. כך הן לא יצנחו ולא יהיו חלולות.

אורז מלא עם נבטוטים

לאוכלי קטניות.
אם כבר אורז, אז שיהיה שונה וטעים.

מצרכים:

- 1 כוס אורז מלא או פרא (מעורב: שחור, בר, אדום, מלא עגול)
- 1 בצל קצוץ
- 2 כפיות שמן זית
- כוס נבטוטים (כחצי מגש שקונים בסופר)
- תבלינים שאוהבים: מלח, פלפל, כורכום, כמון וכד'.



אופן ההכנה:

שוטפים היטב
היטב!! את האורז.

מחממים סיר ושמים
בו את האורז,
מערבבים וקולים
אותו מספר דקות.

מוסיפים 1 כפית שמן זית ותבלינים.

מוסיפים 2.5 כוסות מים, מביאים לרתיחה, מנמיכים האש ומבשלים כחצי שעה, עד שהמים נספגו והאורז רך. אם חסרים מים, מוסיפים.

לקראת סוף הבישול- מטגנים במחבת על אש קטנה את הבצל והנבטוטים בכפית שמן זית, עד שמשחימים קלות.

מוסיפים את התערובת לאורז המוכן, מערבבים ומתקנים תיבול.

תבשיל עדשים שחורות וקוביות דלעת/בטטה

מנה צבעונית ומשביעה, לאוכלי קטניות.

מצרכים:

- 2 כוסות עדשים שחורות (מושרות במים למשך 12 שעות או מונבטות)
- 1 כף כמון
- 2 בצלים סגולים
- 400 גר' דלעת (אפשר בטטה)
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כפית הל טחון או קינמון (אם אוהבים)
- 1/2 כפית כורכום
- 1 כפית מלח
- 1/2 צרור כוסברה / פטרוזיליה קצוצה



אופן ההכנה:

מבשלים את העדשים במים רותחים (המים מכסים את העדשים), עם כף כמון עד לריכוך ומסננים.

חותכים את הבצלים לרצועות ואת הדלעת לקוביות.

מחממים בסיר את שמן הזית ומאדים את הבצל עד השחמה.

מוסיפים את קוביות הדלעת עם 2 כפות מים והתבלינים ומערבבים למשך 5 דקות עד שהדלעת רכה.

מוסיפים את העדשים, מערבבים יחד ומבשלים עוד כדקה.

מכבים את האש ומוסיפים את הכוסברה/ פטרוזיליה.

גביניות מושלמות

לארוחת בוקר בימי החג (במקום מצות...)

מצרכים:

- 250 גר' גבינה רכה 5%
- 1 גביע יוגורט עיזים
- 1 ביצה (עדיף אורגנית)
- 1 כוס קמח ללא גלוטן ('כרגיל' / קונדיטור / אורז)
- 1-2 כפות סוכר קנים אורגני
- 1/2 כפית סודה לשתייה
- מעט שמן קוקוס לטיגון

הכנה:

מערבבים את כל החומרים במיקסר ידני מספר דקות. מחממים מחבת טפלון, מוסיפים כפית שטוחה של שמן קוקוס, ובעזרת כף יוצקים גביניות על המחבת, על אש בינונית. כשמזהיב מלמטה, הופכים עד להזהבה גם בצד השני. כשהן מוכנות, אפשר להוסיף כפית מייפל טהור מלמעלה.



עוגת גזר עם תאנים מיובשות

גם פרווה, גם ללא סוכר, וגם ללא גלוטן. ובעיקר - טעימה!!

חומרים:

2 ביצים גדולות	2 כוסות קמח שקדים
4 כפות שמן קוקוס	1/4 כפית מלח
1 כפית תמצית וניל טהור	1/2 כפית אבקת סודה לשתייה
1 כוס גזר מגורד	1.5 כפיות קינמון טחון (לא חייבים)
1/2 כוס תאנים מיובשות, קצוצות	קורט ציפורן טחון (לא חייבים)
1/3 כוס אגוזי מלך קצוצים	1/4 כוס דבש
מעט קוקוס טחון	1/4 כוס סילאן טבעי

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-170 מעלות. משמנים 2 תבניות (*) אינגליש קייק במעט שמן קוקוס ומפזרים קוקוס על התחתית והדפנות. הופכים ומנערים להיפטר מהעודפים.
 2. בקערה מערבבים את קמח השקדים, המלח, הסודה לשתייה והתבלינים.
 3. בקערה אחרת מערבלים במיקסר את הדבש, סילאן, ביצים, שמן ותמצית וניל.
 4. מוסיפים בהדרגה לקערת המיקסר את תערובת הקמח ומערבלים 2-3 דקות.
 5. מוסיפים את הגזר המגורד, התאנים והאגוזים ומערבלים מעט.
 6. יוצקים את התערובת ל-2 התבניות. אופים כ-35 דקות עד שקיסם יוצא יבש.
- (*) כשמשתמשים ב-2 תבניות, העוגות יוצאות מעט שטוחות, וכדאי לפרוס לקוביות קטנות. אם משתמשים בתבנית אחת, העוגה תצא גבוהה יותר ואז פורסים כרגיל.



החג מאתגר אותך?
רוצה לרדת במשקל ולהגיע לקיץ
קלילה ואנרגטית?

אחרי הפסח תיפתח בכפר-סבא הסדנה
הייחודית להרזייה וכושר לנשים:
10 נשים, עד 10 ק"ג, עד 10 ק"מ.
לפרטים הקליקו כאן

היכנסו לאתר החדש שלי -
www.ilanitnatural.com

בקרו בדף הפייסבוק שלי -
[אילנית וודינסקי - יועצת לאורח חיים בריא](#)
וקבלו טיפים ומתכונים נוספים

הצטרפו לקבוצת הפייסבוק הסגורה:
[לאכול. להתאמן. להנות](#)



צרו קשר:

ilanitvu@gmail.com | 052-8747100

אילנית וודינסקי
נטורופתיה | תזונת ספורט