



**היי ושנה טובה,**

אני שמחה שבחרת לקבל במתנה את **חוברת המתכונים לחגים**.

כמו בכל שנה, אני משתפת בשמחה מתכונים טעימים ובריאים, והפעם הזמנתי את הבשלנית **דורית ברקוביץ** **מדורית יצירה במטבח** לחלוק איתנו את המתכונים המצוינים שלה לחגים, עם **עדכונים בריאים** במיוחד עבור חוברת זו.

יחד עברנו על המתכונים שלה, **החלפנו את הסוכר** היכן שניתן והוספנו **אופציות לטבעונים וללא גלוטן**. עדיין, כל הקרדיט מגיע לדורית, ותרומתי העיקרית לחוברת היא עוגת התפוחים בסוף... (:

לנוחיותכם, החוברת ערוכה בצורת תפריט עם מנות ראשונות, עיקרית, תוספות וקינוחים.

**בברכת שנה טובה ובאהבה, אילנית**





# תפריט

## מנות ראשונות

פילה סלמון במעטפת פילו על מצע קרפצ'יו סלק  
סלט ירוק עם פטריות בויניגרט רימונים

## מנה עיקרית

רוסטביף סינטה במרקחת תאנים/ רימון ופטל

## תוספות

ירקות אפויים מזוגגים ועיטורי עגבניות  
שעועית ירוקה עם שקדים

## קינוחים

פנקוטה רימונים  
עוגת תפוחים ודבש





## פילה סלמון במעטפת פילו על מצע קרפצ'יו סלק

הסלמון עשיר בחומצות שומן מסוג אומגה 3, המסייעות במניעת תהליכי דלקת, משפרות זרימת דם, מפחיתות רמת שומנים וכולסטרול וחיוניות לתפקודי המוח, מערכת העצבים והחיסון. הסלק מרחיב כלי דם, משפר סבולת לב ריאה ומצוין לספורטאים.

### חומרים לרוטב:

- 1 כוס חומץ בלסמי
  - 2 כפות דבש/ סילאן (או 1/3 כוס סוכר)
  - 2 כוסות יין אדום
- מתחילים בהכנת הרוטב: שמים את כל החומרים בסיר ומבשלים על אש בינונית עד לצמצום וסמיכות הרוטב.

### חומרים למנה:

- 500 גר' פילה סלמון טרי (ללא עור, שטוף ויבש)  
1 לימון (לחלק לגרידת לימון ומיץ לימון)  
200 גר' פסטו באיכות טובה  
8 עלי פילו  
2 סלקים מבושלים (ניתן לקנות או לאפות בנייר כסף)

### אופן ההכנה:

מפזרים מעל הדג את מיץ הלימון ומשהים למנוחה קצרה. שוטפים ומייבשים היטב בנייר סופג. חותכים את הדג ל-10 קוביות שוות ומניחים על נייר סופג.  
מכינים את עלי הפילו באופן הבא: חוצים כל עלה ל 4 רבעים (מתוכם נשתמש ב 30). עבור כל מנה נדרשים 3 רבעים. מורחים כל רבע בשמן זית, מעל מניחים רבע נוסף, שוב מורחים שמן, מפזרים מעט שומשום/קצח ושוב מניחים רבע בצק, ניתן לשים הבצק באופן חופף או מדורג. לאחר שמסיימים עם הבצק, מכסים אותו במגבת.



## פילה סלמון במעטפת פילו (המשך)

### אופן ההכנה (המשך):

מערבבים את ממרח הפסטו עם גרידת הלימון. מפזרים במרכז כל ריבוע מעט פירורי לחם או שקדים טחונים (לא חייבים, כל עוד מייבשים היטב את הדג), מניחים חתיכת סלמון ומעליה כף מתערובת הפסטו. אוספים את כל קצוות הבצק וקושרים עם גבעול עירית או טימין. מורחים את מעטפת הפילו בשמן זית, מפזרים קצח/שומשום ומניחים בתבנית שקעים. אופים ב 190 מעלות לפחות כ 15 דק' ועד להזהבה. בינתיים קולפים הסלקים וחותכים לפרוסות דקיקות, רצוי במנדולינה.

### הרכבת המנה:

מניחים במרכז הצלחת פרוסת סלק ומעליה את מעטפת הפילו באופן כזה שהסלק יראה. מפזרים מעט מהרוטב מסביב ומקשטים בנבטי חמנייה.





## סלט ירוק עם פטריות בויניגרט רימונים

הרימונים עשירים בנוגדי חמצון המסייעים בפירוק 'הכולסטרול הרע' ולכן מגנים מפני מחלות לב וכלי דם.

### חומרים:

- 1 כפית שמן זית
- 4-5 פטריות שמפיניון פרוסות
- 1 כף פירורי לחם או שקדים טחונים
- 1 כפית שטוחה אבקת שום
- מלח לפי הטעם
- 1 חב' עלים ירוקים (מה שאוהבים: סלנובה/ בייבי/ חסה אלון וכד')
- 3 כפות גרעיני רימון

### אופן הכנת הסלט:

שמים את השמן במחבת ומחממים על אש גבוהה, מוסיפים את הפטריות ומקפיצים עד הזהבה קלה, מוסיפים את אבקת השום, פירורי הלחם (או שקדים טחונים) והמלח. מערבבים, מסירים מהאש ומצננים. מניחים את העלים בקערה, מוסיפים את הפטריות ומערבבים.



### לרוטב:

- 2 כפות חומץ
- 2 כפות רכז רימונים
- 2/3 כוס שמן זית
- 1 כפית חרדל דיז'ון גרגירים
- 1 כף סוכר חום או דבש או מיפל
- מלח ים ופלפל

### אופן הכנת הרוטב:

מערבבים בצנצנת את כל מרכיבי הרוטב ויוצקים על העלים. מפזרים מעל את גרעיני הרימון ומגישים.



## רוסטביף סינטה במרקחת תאנים / רימון ופטל

הסינטה היא נתח בקר דל בשומן יחסית ועשיר בברזל, B12 ואבץ. מעדני הפירות של סנט דלפור מכילים 100% פרי, ללא תוספת סוכר, חומרים משמרים וגלוטן.

### חומרים:

- 1.5 ק"ג סינטה נקי משומן וגידים
- 1-2 כפות מרקחת תאנים/ רימון ופטל- סנט דלפור
- 1 כף חרדל דיז'ון גרגירים
- 3 כפות שמן זית
- 1 שן שום כתוש
- מחטי רוזמרין טרי משני גבעולים
- פלפל שחור גרוס



### אופן ההכנה:

מערבבים את הריבה, החרדל, השום ושמן הזית לתערובת אחידה, יוצקים על נתח הסינטה ומעסים היטב. מניחים את הנתח בתבנית ומפזרים מעל רוזמרין ופלפל שחור גרוס. אם רוצים להכין מראש, מכסים בניילון נצמד ומניחים בקירור (עד יומיים לפני הארוחה). ביום הארוחה, יש להוציא הנתח מקירור כשעה לפני הכנה (כשעתיים לפני אכילתו), הבשר צריך להיות בטמפ' החדר לפני צלייתו. מחממים תנור ל- 250 מעלות. אפשר להניח תבנית תפוחי האדמה בתנור ומעל רשת תנור שעליה מונח נתח הסינטה. צולים את הנתח 15 דקות ומנמיכים את החום ל 180 מעלות וצולים 35 דקות נוספות לדרגת רייר או 45 דק' לדרגת מדיום. מוציאים מהתנור, ממליחים ומחכים כ 10-15 דקות לפני הפריסה. לכל 1/2 ק"ג נוסף של בשר מוסיפים: לדרגת רייר – 10 דקות ולדרגת מדיום – 15 דקות. שימו לב! צליית יתר עלולה לייבש את הבשר, כך שאם יש לכם ספק, עדיף לקצר את הזמן.



## ירקות אפויים מזוגגים ועיטורי עגבניות

הבטטות עשירות בסיבים תזונתיים ונוגד החמצון בטא-קרוטן- מקור לויטמין A, החיוני לחיזוק מערכת החיסון וראייה תקינה.

### חומרים:

- 1 ק"ג תפוחי אדמה (כ-7 יחידות גדולות)
- 1 ק"ג בטטות (כ-4 יחידות בינוניות)
- 3 בצלים סגולים חתוכים לשישיות
- 1 קופסא עיטורי עגבניות 'אוליביה' / עגבניות מיובשות
- 1 ראש שום קלוף
- 1/4 כוס שמן זית
- מלח ים ופלפל
- 1/4 כוס סוכר חום (רצוי להמיר ב- 2 כפות מייפל)
- 1 כף חומץ
- 2 כף חומץ בלסמי

### אופן ההכנה:

שמים את הבטטות ותפוחי האדמה (עם קליפתם) בסיר עם מים ומבשלים (חצי בישול) כחצי שעה. מסירים מהאש, מקלפים, חותכים לקוביות גדולות ושמים בקערה. מוסיפים לקערה את שיני השום הקלופות והבצלים. בקערה נפרדת מערבבים את עיטורי העגבניות עם שאר החומרים, יוצקים על תערובת הירקות ומערבבים. מכסים בנייר כסף ואופים בתנור בחום של 180 מעלות כשעה (עד לריכוך מלא). מסירים את נייר הכסף ואופים כ-10 דק' נוספות להזהבה.





## שעועית ירוקה עם שקדים

השעועית הירוקה עשירה מאוד בסיבים תזונתיים ולכן משפרת את העיכול. היא דלה בקלוריות ומכילה ויטמינים ומינרלים רבים.

### חומרים:

800 ג' שעועית סנפרוסט מופשר ומסונן  
3 כפות שמן זית  
3 בצלי שאלוט קצוצים  
3 שיני שום כתושים  
מלח, פלפל שחור גרוס  
מיץ מחצי לימון קטן  
2 כפות שקדים פרוסים קלויים

### אופן ההכנה:

מחממים את שמן הזית במחבת, מוסיפים את בצלי השאלוט ומזהיבים מעט, מוסיפים את השעועית הירוקה ומקפיצים. מוסיפים שום, מלח ופלפל גרוס ומקפיצים (השעועית צריכה להתבשל אך להישאר קשה) מכבים את האש, סוחטים מעל כחצי לימון קטן, מערבבים ומפזרים מעל שקדים.





## פנקוטה רימונים

מנה זו ניתן להכין גם בגרסה טבעונית- כמפורט במתכון

### חומרים:

250 מ"ל קרם קוקוס  
150 מ"ל חלב קוקוס  
2 כפות מים  
60 גר' דבש (לטבעונים: ניתן להחליף במיפל)  
1/4 כפית תמצית וניל  
5 גר' אבקת ג'לטין (לטבעונים: ניתן להחליף באגר אגר, הכמות והפירוט בתוך המתכון)  
25 מ"ל מי ברז

### לרוטב רימונים:

2 כפות רכז רימונים  
3 כפיות דבש או מיפל  
1 כפית מים

### אופן הכנת הפנקוטה:

מערבבים בקערית את הג'לטין עם מי הברז וממתינים עד שכל המים נספגים באבקה (כ 10 דק'), יש לערבב פעם אחת לפחות בזמן ההמתנה (לטבעונים: קראו הוראות בהמשך). מניחים בסיר את הקרם קוקוס, חלב הקוקוס, דבש/מיפל והוניל על אש בינונית ומערבבים עד קבלת תערובת אחידה. כשהתערובת מתחילה להעלות אדים, מנמיכים לאש נמוכה ומבשלים כ 8-10 דק' תוך כדי ערבוב בכף עץ, לא נותנים לתערובת לרתוח. מסירים מאש ומוסיפים את הג'לטין שהומס במים בבת אחת לתערובת החמה. מערבבים היטב עד להמסת הג'לטין. מניחים מסננת מעל מד ליטר ויוצקים את הקרם (לסנן גושי ג'לטין אם נשאר). יוצקים לכוסות או קעריות ומכסים בניילון נצמד ומכניסים לקירור. לפני ההגשה מניחים כפית מרוטב הרימונים ומפזרים את גרעיני הרימון.



## פנקוטה רימונים (המשך)

לטבעונים:

שמים בסיר את כל המרכיבים (ללא הג'לטין ומים) ומניחים על אש בינונית, מוסיפים 1/2 כפית אגר אגר ועוד כפית מים ומערבבים תוך בחישה מתמדת במטרפה עד שמתחילה הסמכה (רואים את סימני המטרפה). מסירים מהאש ומצננים בטמפרטורת החדר. מוזגים לכוסות כאשר התערובת עדיין חמימה, אבל לא רותחת.

### אופן הכנת רוטב הרימונים:

מערבבים את כל חומרי הרוטב לתערובת חלקה. אם רוצים רוטב סמיך יותר, שמים בסיר קטן את כל חומרי הרוטב, בקערית נפרדת מערבבים 1/2 כפית קורנפלור עם 1 כפית מים ומוסיפים לחומרי הרוטב ומבשלים על אש נמוכה עד להסמכה קלה.





## עוגת תפוחים ודבש

עוגת תפוחים מסורתית קצת יותר בריאה, עם אופציה ללא גלוטן

### חומרים:

- 3 תפוחי עץ מגורדים
- חצי כוס רסק תפוחי עץ
- 2 ביצים
- 1/2 כוס דבש
- 1 כוס קמח מלא (או כוסמין או קמח ללא גלוטן)
- 1 כפית אבקת סודה לשתייה
- קורט מלח
- 1-2 כפיות קינמון (לא חייבים)
- חצי כוס אגוזי מלך / שקדים קצוצים
- 2 כפות סילאן

### אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל- 160 מעלות.
2. מערבבים בקערה במיקסר ידני : דבש, ביצים ורסק תפוחים.
3. מנפים לאותה קערה: קמח, סודה לשתייה, קינמון ומלח.
4. מערבבים הכל ומוסיפים את התפוחים המגורדים והאגוזים/ שקדים.
5. מכניסים ל-2 תבניות אינגליש קייק ולתנור לכ- 40 דקות, עד שקיסם יוצא רק מעט לח.
6. אחרי שמוציאים מהתנור אפשר לזלוף מעל העוגה כף סילאן לכל תבנית.

