



שנה טובה

היי ושנה טובה,

אני שמחה להעניק לך במתנה את

חוברת המתכונים לראש השנה

וחגי תשרי

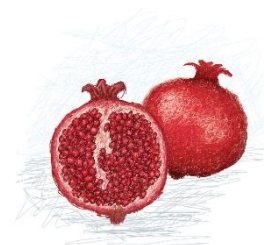
השתדלתי 'להבריא' את המתכונים ועדיין לשמור על הטעם ופשטות ההכנה.

כולי תקווה שתכינו, תהנו, תשבעו ותשתפו עם אחרים.

אני מאחלת לכולנו שנה טובה (יותר), תקווה, בריאות ואושר.

ממני,

אילנית



שנה טובה



סלט סלרי, שומר ותפוח

רענן, קריספי וטעים, פתיח מצוין לכל ארוחה

מצרכים:

1 ראש שומר גדול

1 בצל פרוס דק

4 גבעולי סלרי אמריקאי חתוכים דק

1 תפוח ירוק חתוך ל'גפרורים'

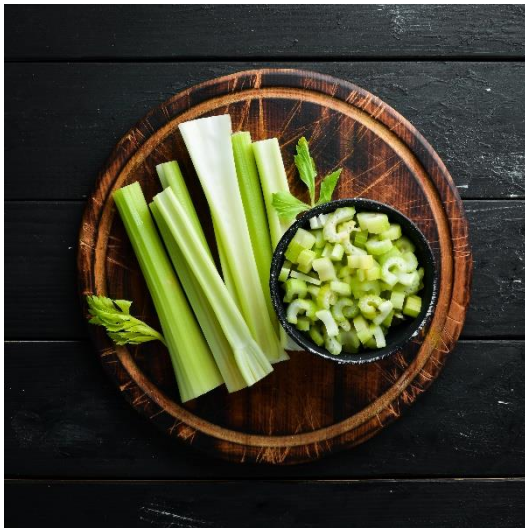
חופן אגוזי מלך שבורים

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.





שנה טובה

סלט ירוק עם פטריות בוויניגרט רימונים

המתכון ממטבחה של דורית ברקוביץ.

תוכלו לעקוב אחריה בדף הפייסבוק: [דורית - יצירה במטבח](#)

מצרכים:

- 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/ ביבי/ חסה אלון וכד')
- 3 כפות גרעיני רימון



לרוטב:

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

אופן ההכנה:

מחממים את השמן במחבת, מוסיפים את הפטריות ומקפיצים עד הזהבה קלה, מוסיפים את אבקת השום, פירורי הלחם / שקדים טחונים והמלח. מערבבים, מסירים מהאש ומצננים. מניחים את העלים בקערה, מוסיפים את הפטריות ומערבבים.

הכנת הרוטב:

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



שנה טובה

חזה הודו בתנור

אם כבר בשר, שיהיה דל שומן...



מצרכים:

נתח חזה הודו (כחצי ק"ג)

להשרות ללילה ב:

2 כפות שמן זית

רבע כוס סויה

כף דבש/ סילאן

כפית חרדל דיז'ון גרגרים

פלפל גרוס

לנעוץ 4-5 שני שום מקולפות בקפלים.

אופן ההכנה:

למחרת, להכניס לתנור שחומם מראש ב- 180 מעלות ל- 40 דקות, כשהנתח עטוף ומכוסה בנייר אפייה.

לאחר כחצי שעה להסיר את הנייר.

ב- 2 דקות אחרונות אפשר להעביר לתוכנית גריל כדי שישחים.

לא להשאיר יותר מ- 40 דקות כדי שלא יתייבש.

לפרוס לפרוסות דקות ולהגיש חם.

הערה: את מה שנשאר להכניס למקרר ולחתוך לפרוסות דקות כפסטרמה נהדרת.



שנה טובה



מאפה חומוס ועגבניות טבעוני

אפשר גם ללא גלוטן... תתפלאו כמה זה חגיגי וטעים

מצרכים:

1 כוס קמח חומוס
1/2 כוס קמח אורז מלא (או כוסמין בגירסה עם גלוטן)

מעט מלח

2 כפות שמן קוקוס

3/4 כוס מים רותחים

1 זוקיני מגורד

1 בצל מגורד

1 בטטה מגורדת

עגבנייה גדולה פרוסה דק

2 כפות שמן זית

מלח גס

תבלינים: בזיליקום טרי, טימין אורגנו, לפי הטעם

אופן ההכנה:

מערבבים את הקמחים עם המלח ושמן הקוקוס (ניתן לחממו מעט כדי שיהפוך לנוזלי) ומוסיפים בהדרגה את המים הרותחים תוך ערבוב עד ליצירת בלילה במרקם של טחינה גולמית.

מוסיפים את הירקות (חוץ מהעגבנייה) והתבלינים ומערבבים.

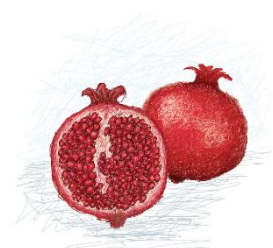
שופכים את הבלילה לתבנית פאי משומנת היטב.

מניחים מעל הבלילה את פרוסות העגבנייה.

מפזרים מלמעלה מלח גס ושמן זית.

מכניסים לתנור מחומם מראש 220 מעלות ואופים בערך 25 דקות.

לפרוס ולהגיש חמים.





שנה טובה

דלעת ערמונים ממולאת

קל להכנה, טעים ומזין

מצרכים:

4 דלעת ערמונים שטופות וחצויות לרוחב (לכל חצי רצוי לקטום את הקצה)

1 סלסלת פטריות שמפיניון קצוצות

1 בצל גדול קצוץ

חופן צנוברים

מלח גס

מעט שמן זית

מלח, פלפל



אופן ההכנה:

מניחים נייר אפייה על תבנית התנור, מרססים בשמן זית ומפזרים קצת מלח גס.

מניחים את חצאי הדלעת עם הפנים (הצד הכתום עם הגרעינים) כלפי מטה.

מכניסים לתנור בחום של 180-190 מעלות לחצי שעה.

בינתיים, מטגנים קלות את הבצל הקצוץ במחבת עם שמן זית ומוסיפים את

הפטריות. בהמשך את הצנוברים ולבסוף מתבלים.

מוציאים את חצאי הדלעת מהתנור, הופכים אותן ומוציאים את הגרעינים הרכים

בעזרת כפית. ממלאים במילוי הבצל והפטריות.

מחזירים לתנור עם המילוי כלפי מעלה ומרססים ממש מעט בשמן זית.

אחרי 5 דקות מוציאים ומגישים.



שנה טובה



קציצות סלק אפויות

המתכון מהמטבח לאפייה בריאה של עדי באומל דרורי
תוכלו לעקוב אחריה בדף הפייסבוק: [מעשה ידיה](#)

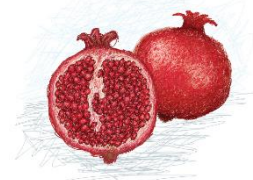


מצרכים:

- 3 סלקים
- בצל קטן
- כוס וחצי שבולת שועל (אפשר ללא גלוטן)
- לימון
- 2-3 כפות שמן זית
- עלי כוסברה טריים
- מלח
- (תוספת שלי לגירסה לא טבעונית: ביצה)

אופן ההכנה:

מאדים את הסלקים כ- 40 דקות (קיצור דרך שלי - להשתמש בסלק מבושל בוואקום).
מקלפים ומגרדים על פומפייה גסה את הסלקים ואת הבצל.
מוסיפים כוס וחצי שבולת שועל (אפשר ללא גלוטן) וביצה (רק אם רוצים),
חצי לימון סחוט ואת השמן זית, כוסברה קצוצה וכפית שטוחה מלח.
מערבבים ומשהים כחצי שעה, טועמים ומתקנים תיבול.
מלבים לקציצות ומניחים על נייר אפייה משומן.
אופים כ 25 דקות בתנור בחום 180 מעלות, ואז הופכים בעדינות ואופים עוד
כ 10 דקות.
*ניתן לשמור במקרר כ 4 ימים. ניתן להקפאה.





שנה טובה

עוגת תפוחים ודבש

ללא תוספת סוכר לבן!

מצרכים:

חצי כוס רסק תפוחי עץ

2 ביצים

1/2 כוס דבש

1 כוס קמח מלא (או כוסמין)

1 כפית אבקת סודה לשתייה

קורט מלח

1-2 כפית קינמון (לא חייבים)

3 תפוחי עץ מגורדים

חצי כוס אגוזי מלך / שקדים קצוצים

2 כפות סילאן



אופן ההכנה:

מחממים תנור ל- 160 מעלות.

מערבבים בקערה במיקסר ידני: רסק תפוחים, דבש וביצים.

מנפים לאותה קערה: קמח, סודה לשתייה, קינמון ומלח.

מערבבים הכל ומוסיפים את התפוחים המגורדים ואת האגוזים / שקדים.

מכניסים ל-2 תבניות אינגליש קייק ולתנור לכ- 40 דקות, עד שקיסם יוצא מעט לח.

אחרי שמוציאים מהתנור אפשר לזלוף מעל העוגה כף סילאן לכל תבנית.



שנה טובה



קינוח מלבי טבעוני

המתכון המקורי ממטבחה של דורית ברקוביץ.
תוכלו לעקוב אחריה בדף הפייסבוק: [דורית - יצירה במטבח](#)

מצרכים:

400 מ"ל מי קוקוס בקופסת קרטון (נקרא גם נוזל אגוז קוקוס)

600 מ"ל מים (2.5 כוסות)

100 מ"ל סירופ מייפל 100% טהור

1 כפית תמצית וניל

70 גרם (1/2 כוס) קורנפלור



להגשה:

מי ורדים, קוקוס קלוי, גרגרי רימון,

בוטנים/אגוזים/פיסטוקים קצוצים,

פירות יער קפואים שהופשרו, סירופ מייפל

אופן ההכנה:

מכינים כלים מתאימים למלבי (קינוח בכוס).

בסיר על אש בינונית מוסיפים את מי הקוקוס, 2 כוסות מים, המייפל ותמצית הווניל.

מערבבים בקערה נפרדת את הקורנפלור עם 1/2 כוס מים עד שלא יהיו גושים.

כשהתערובת בסיר מתחילה לרתוח, מוסיפים את בלילת הקורנפלור ומערבבים היטב

עד הסמכת התערובת ומסירים מהאש (לא מפסיקים לערבב).

יוצקים מהתערובת לכוסות ההגשה עד לגובה 3/4 כוס.

מכסים בניילון נצמד למניעת קרום, מצננים כרבע שעה ומכניסים לקירור לפחות 4

שעות.

מוציאים ומפזרים למעלה, כל אחד לפי טעמו, מעט מי ורדים, קוקוס קלוי, פיסטוקים

קצוצים, גרגרי רימון או פירות יער מופשרים ומעט סירופ מייפל.





שנה טובה

ולסיום,
אני כאן לכל שאלה והתייעצות.

מתכונים נוספים, קלים ובריאים תמצאו [כאן באתר שלי](#)

לייעוץ וליווי לירידה במשקל, אורח חיים בריא, בעיות בריאות,
תזונה מאוזנת ותזונת ספורט - לנשים, גברים ונוער,
אפשר לקבוע איתי פגישה בקליניקה שלי בכפר סבא או בזום 😊

לדף שלי בפייסבוק: [אילנית וודינסקי - יועצת לאורח חיים בריא](#)

בברכת חגים שמחים,
שלכם,
אילנית

