



מרק כוסמת ועדשים כתומות

רכיבים:

2 כפות שמן זית
בצל קצוץ לקוביות, 2 שיני שום קצוצות
2 גזרים מגורדים, 2 גבעולי סלרי קצוץ (עלים וגבעול)
2 גבעולים קטנים של טימין (לא חובה)
כוס עדשים כתומות, חצי כוס כוסמת ירוקה
תבלינים- כפית מלח, מעט פלפל, כפית פפריקה, כפית כמון

הכנה:

לטגן את הבצל בשמן זית. להוסיף שום, גזר, סלרי וטימין ולאדות עוד כדקה.
להוסיף את הכוסמת, העדשים ומים עד כיסוי. להביא לרתיחה, להנמיך ולבשל שעה על אש קטנה.
כשמוכן- לערבב כף חרדל וכף שמן זית, להוסיף למרק.

קציצות אפונה תרד ושקדים טחונים

רכיבים:

400 גרם תרד טרי או חצי חבילה תרד קפוא מופשר
כוס אפונת גינה
חצי כוס שקדים טחונים
2 כפות חמאת שקדים או ביצה
כפית שטוחה מלח, פלפל

הכנה:

חולטים את התרד בהרבה מים רותחים כחצי דקה ומסננים.
סוחטים היטב. טחונים במג'מיקס את התרד והאפונה למרקם גס, לא למשחה.
מעבירים לקערה ומוסיפים תבלינים, חמאת שקדים או ביצה ושקדים טחונים.
בידיים רטובות יוצרים קציצות ומניחים על נייר אפייה משומן.
אופים בתנור שחומם מראש 190 מעלות, עד שמשחים, בערך 15-20 דקות, או צולים מכל צד
במחבת איכותית עם מעט שמן זית מכל צד עד שמשחים.

דובשניות כוסמין

רכיבים:

שליש כוס שמן זית לא חזק/ שמן קוקוס בכבישה קרה/ שמן זרעי ענבים/ שמן צמחי (קנולה)

רבע כוס דבש

חצי כוס סוכר חום

ביצה

כוס וחצי קמח כוסמין (80% מנופה)

כפית שטוחה אבקת אפייה

חצי כפית קינמון

אבקת סוכר

הכנה:

בקערה מערבבים סוכר, ביצה, דבש ושמן לתערובת אחידה.

מוסיפים קמח, אבקת קינמון ואבקת אפייה ומערבבים היטב.

מצננים במקרר חצי שעה או 10 דקות במקפיא.

יוצרים בידיים רטובות עיגולים פחוסים. טובלים מכל צד באבקת סוכר ומניחים ברווחים על תבנית

אפייה עם נייר.

אופים 10 דקות ולא יותר בתנור שחומם מראש 170 מעלות.

אחרי החגים שמח לכולם!

מזמינה אתכם להצטרף אלי לסדנת בישול בזום.

בסדנה נכין יחד את שלושת המתכונים המצורפים, ככה שיהיה לכם מוכן לסופ"ש הקרוב מנות טעימות ומזינות ומתוק קל להכנה לרגעים שצריך.

יש צורך להכין מראש את המצרכים הבאים:

מצרכים יבשים-

שמן זית

שמן צמחי

רבע כוס דבש

חצי כוס סוכר

אבקת קינמון

אבקת אפייה

אבקת סוכר

חרדל חלק

פפריקה מתוקה, כמון

מלח, פלפל

חצי כוס שקדים טחונים/ קמח שקדים

קמח כוסמין (עדיף מלא או 80% מנופה או חיטה מלא)

כוס עדשים כתומות

חצי כוס כוסמת ירוקה לא קלוייה

רכיבים מהמקרר-

2 ביצים

400 גרם תרד טרי או חצי שקית תרד סנפרוסט מופשר

כוס אפונה ירוקה (סנפרוסט מופשר)

2 גבעולי סלרי עלים וגבעול קצוצים

בצל קצוץ לקוביות

2 שיני שום קלופות

2 גזרים מגורדים

2 גבעולי טימין טרי או יבש (לא חייב)

כלים-

קרש חיתוך, סכין חדה

3 קערות- קטנה וגדולה לעוגיות, עוד קערה לקציצות

סיר בינוני למרק

מעבד מזון או טוחן קטן

תבנית אפייה + נייר אפייה

תנור אפייה לחמם מראש 170 מעלות (טורבו)

!! ממליצה להכין מראש את כל הירקות קלופים, ואפילו קצוצים מראש ואת חומרי הגלם והכלים.

ממליצה להדפיס את המתכונים בכדי שיהיה קל לעקוב ולרשום הערות על הדף.

נתראה

שלי לרון אברהם- סדנאות בישול בריא