

רומנטיקה בצלחת



לקראת יום האהבה, אנחנו ממליצים להוריד את מפלס הלחץ וכשוט להכין ארוחה אינטימית בבית, עם אורות עמומים ומוזיקה שקטה ◀ לטעמנו, זה עדיף ונעים בהרבה על מסעדה המונית

” אז מה אתה עושה לה ליום האהבה? - המשפט המוכר שמסוגל לנטוע פחד בלבו של כל גבר שיש לו בת זוג כשמתקרב המועד. אנחנו פה כדי להראות לכם שאין צורך לחשוש, אלא מקסימום להתרגש. אפשר להכין ארוחה מרשימה ורומנטית בבית, עם אורות מעומעמים ומוזיקה שקטה. לטעמנו, זה עדיף ונעים בהרבה על מסעדה המונית, עמוסת סועדים וסועדות שהגיעו לחגוג את אותו מאורע. את המסעדות תשאירו לימים אחרים.

לפני שנדבר על מה מכינים, נתחיל בלחשוב על מטרתו של היום הזה. אנחנו רוצים להעביר ערב רומנטי עם בן או בת הזוג ולהכין אוכל שיותר רושם, אבל לא כזה שיגרום לנו לטרוח יותר מדי במטבח, ובטח לא אוכל שיביא לתחושה שאנחנו מלאים מדי ולא יכולים לזוז בסיום הארוחה. תנו לדיוק בטעמים ולשימוש בחומרי גלם איכותיים ליצור את הקסם. המתכונים שאנו מציעים יעשו בשבילכם את העבודה ויעניקו לכם את המתנה האידיאלית ליום האהבה: ערב זוגי מושלם. המנה העיקרית והמרשימה היא סלמון במעטפה עם רוטב טריאקי, קרמל תפוזים וסלט אטריות סובה ברוטב הדרים. החדשות הטובות עוד יותר הן שהיא פשוטה לעשייה ואף אפשר להכינה מראש, אם נערכים בהתאם. דג במעטפה הוא אחד הטריקים הטובים ביותר שיש באמתחתנו למתכון קל, שקשה מאוד לפספס אותו. מכניסים פילה של דג טרי לנייר אפייה, מוסיפים נוזלים וסוגרים בצורת מעטפה. את כל הטוב הזה מכניסים לתנור בחום גבוה ומקבלים דג מושלם. המעטפה יוצרת סביבה לחה שמונעת מהדג להתייבש, והרוטב נספג בו בהרמוניה נפלאה. לצד הדג הכינו סלט אטריות מרענן

ומשביע, שמגיע אלינו היישר מיפן, עם התאמות לסופרמרקט הישראלי, כמובן. הדבר האחרון שאנחנו רוצים לעשות הוא לשלוח אתכם ליום קניות מפרך. כדי שתוכלו להגיע שקטים ונינוחים לארוחה, אנחנו ממליצים להכין את הרוב מראש. הכינו את מרכיבי הסלט והרוטב בנפרד, את הקרמל לדגים ואת המעטפות עם הדגים בתוכן. כל מה שנותר לעשות לפני ההגשה הוא לערבב את מרכיבי הסלט עם הרוטב, להכניס את הדגים לתנור ולחמם את הקרמל.

לקינוח הגישו פנקוטה יוגורט ודבש עם רוטב פירות יער אדום וחושני, שגם אותו אפשר להכין מראש, עד שלושה ימים לפני הארוחה, ורק להרכיב בזמן ההגשה. החלפנו חלק גדול מהשמנת ביוגורט כי הבטחנו לכם קלילות.

כל שנותר לנו הוא לאחל לכולכם יום אהבה שמח, טעים, בריא ומלא באושר. בהצלחה.

סלמון במעטפת טריאקי, קרמל תפוזים וסלט אטריות סובה ברוטב הדרים / 2 מנות

מצרכים:
לדג

2 פילטים של סלמון טרי, ללא עור, במשקל 150 גרם כל אחד - לבקש ממוכר הדגים נתחים ממרכז הפילה
כוס רוטב טריאקי מעורבב ב־3 שיני שום כתושות

לרוטב קרמל תפוזים
3 כפות סוכר

מיץ מ־3 תפוזים (אם משיגים, אפשר להשתמש בתפוזי דם להגברת הרושם)
1 כף גרידת תפוז
½ כפית מלח + ½ כפית צ'ילי חריף יבש
2 כפות חמאה

לסלט

200 גרם אטריות סובה (אפשר להחליף באטריות אורז/אודון)

כוס פרחים קטנים של ברוקולי (אפשר להשתמש בפרחי ברוקולי קפואים)

1 מלפפון פרוס
½ כוס עירית קצוצה
½ כוס כוסברה קצוצה
½ כוס עלי רוקט/רשארד קצוצים
½ כוס אפונה מצופה וואסבי
פלחים מתפוז אחד

לרוטב ההדרים לסלט

2 כפות שמן קנולה
3 כפות רוטב סויה
מיץ וקליפה מגוררת מלימון אחד
מיץ וקליפה מגוררת מקלמנטינה אחת
1 כף ג'ינג'ר טרי מגורר
1 כפית שמן שומשום
2 כפות דבש

אופן ההכנה:

משרים את הסלמון ברוטב הטריאקי ומשהים ללילה במקרר. מוציאים אותו כשעה לפני הכנת המנה.
הסלט: מבשלים את האטריות לפי הוראות

היצרן ושוטפים במים קרים.
חולטים את הברוקולי כ־2 דקות ומעבירים למי קרח.

מכינים את שאר רכיבי הסלט.
מערבבים את כל חומרי הרוטב של הסלט. מחממים תנור ל־220 מעלות במצב טורבו. קרמל התפוזים: בסיר קטן מחממים את הסוכר עד ליצירת קרמל. מוסיפים את מיץ וקליפת התפוזים, המלח והצ'ילי ומביאים לרתיחה. מבשלים כמה דקות, עד שהרוטב מסמיך. מוסיפים את החמאה ומערבבים היטב. יש להימנע מלהגיע לרתיחה לאחר הוספת החמאה כדי לא "לשבור" את הרוטב.

הדגים: מעבירים כל פילה דג לנייר אפייה, מוסיפים 3 כפות מרוטב הטריאקי וסוגרים את הנייר בצורת מעטפה בעזרת חוט. מכניסים את המעטפות לתנור לכ־10 דקות. מערבבים את מרכיבי הסלט עם הרוטב. אופן ההגשה: מחלקים את הסלט לשתי צלחות, מוציאים את המעטפות מהתנור, פותחים אותן ומגישים לצדו. מזלפים מעט רוטב חם.

מצרכים:

1½ כפיות (7.5 גרם) ג'ליטין
כוס (240 מ"ל) + 2 כפות (30 מ"ל) חלב
1 כוס (250 מ"ל) שמנת לבישול 15% שומן
⅓ כוס (70 גרם) סוכר
2 כפות (40 גרם) דבש
קורט מלח
200 גרם יוגורט יווני

לרוטב פירות היער

250 גרם מיקס פירות יער קפואים
⅓ כוס (50 גרם) סוכר
כפית תמצית וניל
1 כף קליפת לימון מגוררת

להגשה

שקדים פרוסים קלויים

אופן ההכנה:

בכוס קטנה מערבבים את הג'ליטין עם 2 כפות חלב ומניחים בצד ל־5 דקות. מעבירים את שארית החלב, השמנת, הסוכר, הדבש והמלח לסיר ומביאים לסף רתיחה. מבשלים כדקה עד שהסוכר נמס. מסירים מהאש. מוסיפים את תערובת החלב והג'ליטין ומערבבים היטב. מוסיפים פנימה את היוגורט ומערבבים היטב עד לקבלת תערובת חלקה. מעבירים לכלים אישיים ומכניסים למקרר ל־3 שעות לפחות. בינתיים מכינים את הרוטב: מביאים לרתיחה את כל החומרים ומבשלים כ־5 דקות. מקררים היטב. אופן ההגשה: מזגו על הפנקוטה את רוטב פירות היער ועטרו בשקדים פרוסים קלויים.