



מטכונים | אודי ואושר מבשלים חיים בריאים

הקסם שבפשטות

מה נביא לארוחת החג? מדי שנה אנחנו נוטים לחפש חידושים והמצאות, אבל מבחינתנו הסוד הוא דווקא לשמור את זה פשוט

ת קופת החגים מזמנת לכולנו ארוחות רבות עם משפחה וחברים, ומדי שנה עולות מחדש השאלות: מה נכין? איך נפתיע? כיצד מחדשים, אך גם שומרים על המסורת? לאלו הצטרפו בשנים האחרונות התהיות איך לשמור על תזונה מאוזנת בארוחת החג ואיך לסיים אותה בלי לפתוח שלושה כפתורים במכנסיים. הסוד הוא לעשות צעדים קטנים, או במילים אחרות - "קצת יותר בריא". אל דאגה, לא נמליץ לכם לאכול רק סלטים. נהוג לומר בראש השנה "שנהיה לראש

ולא לזנב", לכן בואו נפעיל את הראש התזונתי שלנו ונימנע מכל מיני דיאטות קשות ליישום או מטרנדים קיצוניים. החיים מורכבים בעיקר מהשגרה ומהיומיום היציב, ולפיכך עלינו להתרכז בהם ולבחון את התזונה שלנו לטווח הארוך. אומנם ארוחת ראש השנה אינה קונבנציונלית, אבל גם בה נקפיד לשמור על עצמנו עם אכילה נבונה ונישאר שבעים במידה. ומה נביא לארוחת החג? בכל שנה אנחנו רגילים לחפש חידושים והמצאות, אבל מבחינתנו, הסוד טמון בפשטות שבדברים: צלי בקר משוכה, תפוחי אדמה פריכים מבחוץ ורכים מבפנים ושולל ירקות צבעוניים שנצלים בתנור.

רוסטביף חם על קינואה

- חגיגה של בשר איכותי ולא שמן, המוגש על תבשיל המבוסס על דגנים וירקות שסופגים את כל המיצים העסיסיים.
- מצרכים:**
- רוסטביף סינטה**
- 1.5 ק"ג סינטה בקר (בקשו מהקצב את הצד שקרוב לאנטריקוט)
- 2 כפות שמן זית
- 4 כפות עלי טימין, קצוצים
- 8 שיני שום, כתושות
- 6 כפות חרדל דיז'ון
- 1 כוס פירורי לחם פנקו
- 1 כף גדושה פלפל שחור גרוס
- 2 כפות דבש
- 1 כף שטוחה מלח
- קינואה וירקות**
- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל, קלוף וקצוץ דק
- 1 גזר, קלוף וקצוץ דק
- חתיכת דלעת (כ־300 גרם), קצוצה דק
- ½ כרוב לבן קטן, קצוץ דק
- 1 כוס קינואה, שטופה ומיובשת
- 2 כוסות מים רותחים

- 1 כפית מלח
- 1 כוס פטרוזיליה, קצוצה
- אופן ההכנה:**
- הרוסטביף:** מחממים מחבת כבדה, מושחים את הנתח בשמן זית וממליחים. משחימים היטב את הנתח מכל צדדיו, מסירים מהמחבת ומצננים מעט. מחממים תנור ל־180 מעלות, ללא טורבו. טוחנים את מרכיבי ציפוי הרוסטביף במעבד מזון, מורחים את הנתח מכל צדדיו ומעבירים לרשת צלייה.
- הקינואה:** מחממים סיר רחב, מוסיפים שמן זית ומטוגנים את הבצל 3-2 דקות. מוסיפים את הירקות ומבשלים 4 דקות נוספות. מוסיפים את הקינואה, המים והמלח. מביאים לרתיחה, מכסים ומבשלים על להבה נמוכה כ־15 דקות. מוסיפים את הפטרוזיליה, מערבבים ומעבירים למגש צלייה. ממקמים תחת רשת הצלייה שעליה מונח הבשר.
- צולים בתנור כ־30 דקות (לדרגת עשייה מדיום), מוציאים, מכסים בנייר כסף ומאפשרים לנתח לנוח כ־20 דקות לפחות*. פורסים בסכין חדה ומגישים עם הקינואה.



מגש ירקות בתנור

מצרכים:

2 זוקיני, חתוך לקוביות
10 צנוניות, חצויות
1 ראש שום, מפורק לשיניים
1 כרובית קטנה, מפורקת לפרחים
15-20 עגבניות שרי שלמות
חתיכת דלעת (400 גרם), חתוכה לקוביות

תערובת תיבול:

1/3 כוס שמן זית עדין

1/2 צרור כוסברה

1/2 צרור פטרוזיליה

1/2 כפית מלח

1/4 כפית שטוחה פלפל שחור

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.
מערבבים בקערה רחבה את הירקות
החתוכים עם תערובת התיבול.
מעבירים למגש אפייה וצולים במרכז התנור
כ-30 דקות.

לכתבות ומתכונים נוספים, אתם מוזמנים מאוד
להיכנס לאתר שלנו: www.udiosher.com

2 כפיות אבקת סודה לשתייה

3 כפות מלח גס

1/3 כוס שמן זית עדין

תערובת תיבול:

2 כפות פפריקה מתוקה

1/3 כפית כמון טחון

1/3 כפית כוסברה טחונה

1/3 כפית פפריקה מעושנת (לא חובה)

1/4 כפית שטוחה פלפל שחור

אופן ההכנה:

חותכים כל תפוח אדמה ל-4 חלקים
(קוביות גדולות).
לסיר עם תפוחי האדמה ומי ברז חמימים
מוסיפים את אבקת הסודה לשתייה ואת
המלח הגס.

מביאים לרתיחה ומבשלים כ-10 דקות,
עד שתפוחי האדמה התרככו מעט וחלקם
החיצוני מתפורר קצת.

בינתיים מחממים תנור ל-180 מעלות
במצב טורבו.

מסננים את מי הבישול, מוסיפים שמן ואת
תערובת התיבול.

מערבבים מעט, מעבירים למגש רחב עם
נייר אפייה ומסדרים בשכבה אחת.

לאחר 20 דקות אפייה מומלץ להפוך את
תפוחי האדמה לצדם השני ולאפות 10

דקות נוספות.



*אנחנו ממליצים מאוד להצטייד במדחום
ייעודי לבשר. מחירו כמה עשרות שקלים,
ובעזרתו אפשר להגיע לדרגת עשייה
מדויקת. נועצים אותו במרכז הנתח
(לאחר שמורחים בציפוי) ומכניסים לתנור
יחד עם הבשר. בודקים לאחר 20-25
דקות, ומוציאים כשמגיעים לטמפרטורה
הרצויה:

מדיום רייר = 57 מעלות במרכז הנתח.

מדיום = 61 מעלות במרכז הנתח.

מדיום וול = 64 מעלות במרכז הנתח.

תפוחי אדמה פטנט

יש כאן טריק אחד שיגרום לתפוחי האדמה
להתפצח בין השיניים ויעלה חיוך על פני
הסועדים: אבקת סודה לשתייה.

מצרכים:

1 ק"ג תפוחי אדמה קטנים/בינוניים מין
צהוב, קלופים