



אורחים נוספים הגיעו

סוכות הוא היחיד מבין החגים היהודיים שאין לו מאכלים אופייניים, אבל הוא בהחלט מתאפיין באירוח המוני ♦ לפינוכם מתכונים שתוכלו להכין בכלי אחד ולהגיע איתם לסוכה כמו אושפיזין טובים

עלינו לטובה הוא הזדמנות טובה לאזן, לארגן, לסדר ואפילו לחזור לשגרה בכל הקשור לאכילה. כדי לתרום לחזרה המבורכת לשגרת האכילה המאוזנת, כדאי מאוד להוסיף טיול רגלי או שניים בחיק הטבע. ואם נשאתם בבית, רצוי לצאת לצעידה, לריצה קלה או לטיול באופניים.

עלי גפן ממולאים באורז וטלה

מי שיגיע לסוכה עם הסיר הזה, יזכה לאינסוף חיבוקים ונשיקות. שימו לב שמשתמשים בעלי גפן משומרים כדי להקל את העבודה

מצרכים:
1 צנצנת עלי גפן משומרים
למילוי:
200 גרם בשר טלה טחון (עדיף פאלדה)
1 בצל, קצוץ דק מאוד
1 כוס אורז עגול מושרה במים כשעה, שטוף ומיובש
1 כפית נענע יבשה
1 כפית בהרט
1 כפית מלח

לנוזל הבישול:
2 כפות שמן זית
3 כפות מיץ לימון
1 כפית מלח
1 כוס מים

אופן ההכנה:
1. מסננים את עלי הגפן, משרים במים לחצי שעה ושופים היטב.
2. מחממים מחבת ומוסיפים את בשר הטלה הטחון ואת הבצל. מטגנים כ-6 דקות, עד לריכוך הבצל.
3. מוסיפים את שאר הרכיבים ומכסים במים. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש נמוכה כ-4 דקות.
4. מצננים את התערובת ומתחילים במלאכת הגלגול: מסדרים את עלי הגפן כשצדם המחוספס כלפי מעלה. מניחים כף מהמלית במרכז ומגלגלים.
4. בתחתיתו של סיר רחב (סוואז') מסדרים פרוסות תפוחי אדמה או עגבניות, בוזקים מעט מלח ומסדרים מעל את עלי הגפן המגולגלים כך שצדם הפתוח פונה מטה.
5. מערבבים את נוזל הבישול ויוצקים מעל.
6. מביאים לרתיחה עדינה, מניחים

מלמעלה צלחת שתשמש כמשקולת ומכסים במכסה. מבשלים על להבה נמוכה כ-20 דקות.
7. מצננים ומגישים.

לביבות עדשים כתומות בתנור

אלו לביבות הבית שלנו, והן נחטפות במהירות.

ללביבות:
½ כוס עדשים כתומות, שטופות ומסוננות
2 כפות שיבולת שועל דקה
2 תפוחי אדמה בינוניים, קלופים
2 גוזרים
2 קישואים
1 בצל
1 ביצה (או כף טחינה גולמית לטבעוניים)
כף פפריקה מתוקה
½ כפית בהרט
½ כפית כורכום
½ כפית מלח
½ כפית שטוחה פלפל שחור

לרוטב:
3 כפות יוגורט
2 כפות שמנת חמוצה
1 כפית עירית קצוצה
1 כפית שמן זית

אופן ההכנה:
1. מחממים תנור ל-180 מעלות במצב טורבו.
2. לסיר קטן מכניסים את העדשים ושיבולת השועל, יוצקים מים לכיסוי ומוסיפים עוד 2 ס"מ.
3. מבשלים כ-10 דקות, מכבים את הלהבה ומסננים.
4. בינתיים מעבירים את תפוחי האדמה לקערת זכוכית, מוסיפים 2 כפות מים ומבשלים במיקרוגל כ-5 דקות, לריכוך חלקי. מצננים ומגרדים בפומפייה.
5. מגרדים בפומפייה את הגוזרים, הקישואים והבצל. סוחטים היטב.

6. מעבירים את כל הרכיבים לקערה, לשים היטב וקורצים לביבות בקוטר של 5 ס"מ.
7. משמנים מעט מגש אפייה ומניחים עליו את הלביבות. מזלפים מעל מעט שמן זית או מורחים את הלביבות בשמן.
7. אופים כ-15 דקות בתנור החם.
8. בינתיים מערבבים את חומרי הרוטב ומגישים לצד הלביבות.
אם רוצים לקחת את הלביבות, אורזים אותן בנפרד מהרוטב.

סלט ניסואז סלמון

מצרכים:
לסלמון:
500 גרם פילה סלמון עם עור
½ כף שמן זית
מלח
פלפל שחור גרוס

לסלט:
8 תפוחי אדמה קטנים לבישול, מבושלים וחצויים
300 גרם או 3 כוסות שעועית ירוקה, קצוצה גס
4 כוסות חסה סלנובה, קצוצה גס
5 עגבניות תמר, חתוכות לשמיניות
½ כוס זיתי קלמטה, קצוצים
½ בצל סגול, פרוס דק
½ כוס עלי ביוליקום שלמים
½ כוס אגוזי לוז קלויים, קצוצים גס
3 ביצים

לרוטב:
3 כפות שמן זית
מיץ וקליפה מגוררת מ-1 לימון גדול
1 כף חומץ יין לבן
1 כף שטוחה חרדל דז'ון
1 שן שום, כתושה

כפית מלח
1/2 כפית פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:
1. מתבלים את הסלמון במלח ובפלפל.
2. מחממים מחבת נוף-סטיק, מוסיפים את שמן הזית ומניחים את הסלמון על צד העור.
3. מטגנים 5 דקות, הופכים ומטגנים 3 דקות נוספות. מכבים את האש. מקררים וחותרים לנתחים גסים.
4. מבשלים את השעועית הירוקה במים רותחים 2 דקות ומעבירים למי קרח. מסננים.
5. לביצים: מרתיחים מים בסיר קטן, מכניסים את הביצים ומבשלים 8 דקות. מעבירים למי קרח, קולפים וחותרים לרבעים.
6. מכינים את כל רכיבי הסלט ומעבירים לקערה.
7. מערבבים את כל חומרי הרוטב.
8. להגשה: מערבבים את רכיבי הסלט עם הרוטב, מעבירים לקערת הגשה ומפזרים רבעי ביצה קשה ונתחי סלמון.
אם רוצים לקחת את הסלט, אורזים את כל הרכיבים בנפרד ומערבבים סמוך להגשה.
לכתבות ומתכונים נוספים, מוזמנים מאוד להיכנס לאתר שלנו: www.udiosher.com