

מנות עקריות

גולש

החומרים

- 1 קילו בשר בקר חתוך לקוביות ושטוף
- 2-3 בצלים קצוצים
- 2-3 שיני שום קצוצות
- 2-3 כפות שמן
- 3 עלי דפנה
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- פלפל שחור
- 1 כפית קימל (לא הכרחי)
- מלח לפי הצורך

אופן ההכנה

מטגנים בסיר את הבשר במעט שמן תוך כדי ערבוב עד שהוא משנה את צבעו. מוסיפים את הבצל והשום וממשיכים לטגן, מוסיפים את התבלינים ומים חמים עד לכיסוי ומבשלים על אש קטנה עד שהבשר מתרכך, בוחשים מידי פעם. לקראת סוף הבישול אפשר להוסיף קוביות תפוחי אדמה. הולך מצויין עם בצקניות, אורז או פירה.



החומרים

- 1 קילו בשר בקר חתוך לקוביות ושטוף
- 2-3 בצלים קצוצים
- 2-3 שיני שום קצוצות
- 2-3 כפות שמן
- 3 עלי דפנה
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- פלפל שחור
- 1 כפית קימל (לא הכרחי)
- מלח לפי הצורך

אופן ההכנה

מטגנים בסיר את הבשר במעט שמן תוך כדי ערבוב עד שהוא משנה את צבעו. מוסיפים את הבצל והשום וממשיכים לטגן, מוסיפים את התבלינים ומים חמים עד לכיסוי ומבשלים על אש קטנה עד שהבשר מתרכך, בוחשים מידי פעם. לקראת סוף הבישול אפשר להוסיף קוביות תפוחי אדמה. הולך מצויין עם בצקניות, אורז או פירה.

התפריט של ארוחת השבת (יום שישי בערב - כמו שזה נקרא אצלנו) היה די משעמם אם נודה על האמת, תמיד אותו מרק, שניצל, תפוחי אדמה וכו', אבל לכל צוות מבשלות היה מתכון העוף האולטימטיבי שלו שתפקד כחתימה אישית של המבשלת הראשית באותו יום שישי: עוף ברוטב עגבניות וזיתים - לילי (הקטנה) ברקאי. עוף ברוטב פטריות - עמירה פוקס. עוף צלוי עם ירקות - תלמה רוטשילד. והנה זה בא:

עוף מחולק למנות

החו מרים

- 1 בצל גדול פרוס
- 1 פלפל ירוק פרוס לרצועות
- 1 פלפל אדום פרוס לרצועות
- 1 עגבניה פרוסה
- 1.5 כוסות מים
- 2 כפות אבקת מרק
- 1 קופסא קטנה של רסק עגבניות
- 1 כף גדושה קמח
- 1 כף עריסה (רסק פלפל חריף)
- מלח, פלפל שחור
- 2-3 שיני שום כתושות

אופן ההכנה

מפזרים את הירקות בתחתית התבנית מעליהם מסדרים את חלקי העוף. בכלי נפרד מערבבים את כל שאר החומרים ושופכים על העוף. אופים מכוסה במכסה או נייר כסף בחום בינוני (180 מעלות) כשעה, מורידים את הכיסוי וממשיכים לאפות עד שהעוף משחים.



עוף בצבע

החומרים

- עוף
- שום כתוש
- שליש כוס שמן
- מים לפי הצורך
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1 כף אבקת מרק
- פלפל שחור-מלח
- 1 כפית חרדל

אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים ומוסיפים מים עד שנוצרת תערובת סמיכה, משרים את חלקי העוף במרינדה (רצוי לילה אבל כמובן שאפשר גם הרבה פחות), מסדרים את העוף בתבנית ואופים בחום בינוני. כשהעוף מוכן אפשר לאסוף את הרוטב מהתבנית ולהסמיך אותו או לשמור ולהוסיף למשל לצ'ולנט של שבת.



שניצל

המנה לה ציפינו וייחלנו כל יום שישי ואליה התגעגענו בטיול הגדול בשנת החופש (זוכרים? נוסעים לשנה לטייל בעולם וחוזרים לקיבוץ).

חייל שעבר מסע אלונקות וביום שישי נפל שדוד על מיטתו בבית, עשה זאת רק לאחר שסידר השכמה מספיק מוקדם כדי להגיע לחדר האוכל לפני שהשניצל ייגמר.

החומרים

- 10 פרוסות חזה הודו או עוף (לדפוק עם פטיש שניצלים)
- פירורי לחם
- 1-2 ביצה טרופות
- חצי כוס קמח
- מלח, פלפל

אופן ההכנה

מכינים 3 קערות שטוחות לפי הסדר הבא: קמח, ביצה, פירורי לחם את התבלינים מערבבים בביצה. טובלים כל פרוסה בקמח משני הצדדים, מעבירים לביצה וממנה - אחרי שהביצה טפטפה היטב - לפירורי הלחם, מוודאים שהפרוסה מצופה היטב מכל הצדדים. מטגנים בשמן חם חצי עמוק או שמן עמוק.

במתכון זה אנו מבחינים בהשקעה העצומה של המבשלות בהכנת מנה אהובה זו, במשך השנים נמצאו דרך קלה יותר להכין את השניצל.

מכינים תערובת של ביצים, קמח ותבלינים ביחד, טובלים פעם אחת את השניצל בשני הצדדים ואז לפרורי הלחם.

צלי בקר (בשר שטוח)

החומרים

נתח בשר מס' 6 (פילה מדומה) או מס' 5 (כתף)
 תערובת של חרדל, פלפל שחור גרוס, מעט שמן
 בצל, גזר, סלרי - שורש ועלים שורש פטרוזיליה קצוצים גס
 מלח
 פלפל שחור
 שום
 פפריקה מתוקה וחריפה
 עלי דפנה
 פלפל אנגלי

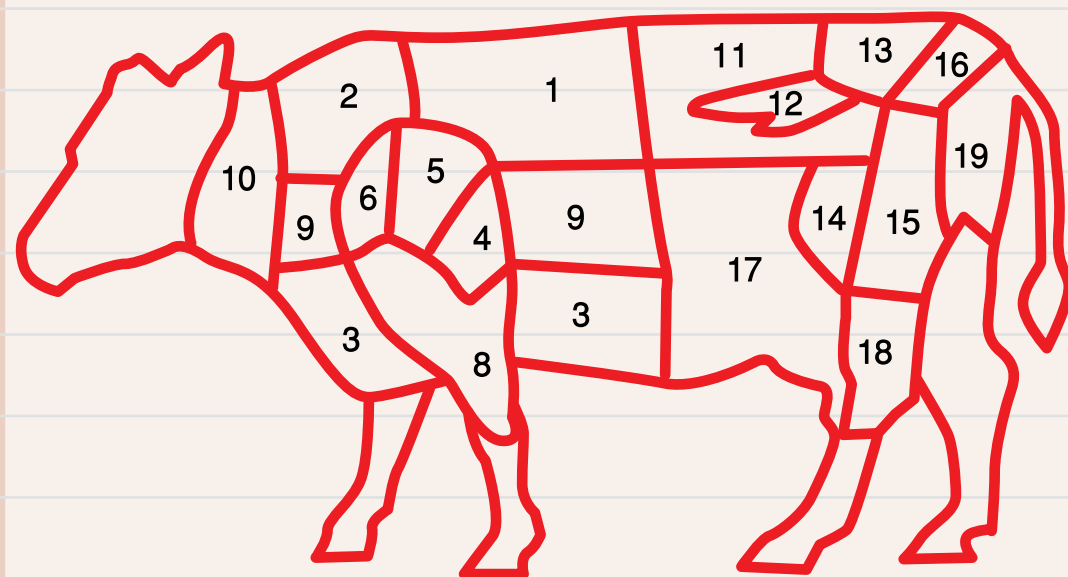
אופן ההכנה

מורחים את הבשר בתערובת החרדל ומטגנים אותו בסיר מכל הצדדים כדי "לסגור" אותו ומוציאים מהסיר.
 מניחים בסיר את הירקות הקצוצים, מתבלים בתבלינים, מניחים את הבשר מעליהם ומוסיפים מים עד גובה הבשר.
 מבשלים מכוסה בסיר על אש קטנה או בכלי מכוסה בתנור בחום 220 מעלות 2.5 - 1.5 שעות עד שהבשר רך.
 אחרי שהבשר מתקרר פורסים אותו. את הנוזל והירקות מרסקים לרוטב חלק, מתקנים טעם ומסמיכים את הרוטב בעזרת קמח מעורבב במים קרים.

"כאשר מדברים על צלי בקר, התמונה הבאה מול עיני: פרוסות הצ'סקה קניידלך בגוונים של לבן עם כתמים חומים".

חלקי הבשר ושימושיהם

- בשר הבקר מתחלק באופן בסיסי לחלקים קדמיים ואחוריים, אך החלוקה החשובה ביותר היא על פי איכות הבשר ורכותו.
- 1 **אנטריקוט ורד הצלע** לסטייקים ולרוסטביף.
 - 2 **ריפען, צלעות** לבישול ברוטב, צלי ברשת, לחמין ולטחינה.
 - 3 **ברוסט, חזה** לצלי קדירה, צלי בתנור, מרק, גולש ובשר כבוש.
 - 4 **כתף, כתף מרכזי** לצלי קדירה, בישול ברוטב, גולש וטחינה.
 - 5 **צלי, צלי כתף** לצלי קדירה ובישול ברוטב.
 - 6 **פאלש, פילה מדומה** לצלי קדירה ובישול ברוטב.
 - 8 **פולי, שריר הזרוע** לגולש, מרק, חמין עם עצם, אוסובוקו.
 - 9 **שפונדרה, קשתית** לחמין, גולש ומרק עם עצם, אסדו וספריבס.
 - 10 **צוואר** לגולש מרק וטחינה.
 - 11 **סינטה, מותן** לסטייקים ולרוסטביף.
 - 12 **פילה** לסטייקים וקרפצ'יו.
 - 13 **שייטל, כנף העוקץ** לשניצל, סטייקים, שיפודים וצלי בתנור.
 - 14 **קאצ'קע, אווזית** לגולש, צלי קדירה וטחינה.
 - 15 **צ'אק ירכה** לצלי קדירה.
 - 16 **כף** לסטייקים, שניצל וצלי.
 - 17 **פלדה, כלסיים** לרולדה, גולש וטחינה.
 - 18 **פולי, שריר אחורי** לגולש, מרק וחמין.
 - 19 **ויסבראטן, ראש ירכה** לצלי קדירה.



כרוב ממולא

החומרים

1 כרוב - רצוי שטוח
חורצים חריצים עמוקים מסביב לקלח וחולטים את הכרוב בסיר גדול של מים רותחים, מוציאים ומקררים מעט, מפרידים בעדינות את העלים, משטחים את החלק העבה במרכז העלה ומסדרים את העלים בערמה.

המילוי

1 ק"ג בשר בקר טחון (אפשר חצי בקר וחצי הודו)
200 גרם אורז חלוט - מבושל למחצה
200 גרם בצל מטוגן
מלח, פלפל, אבקת מרק, חצי קופסה רסק עגבניות (50 גרם)
מערבבים את כל חומרי המילוי לעיסה, יוצרים כדור ומניחים במרכז עלה הכרוב, מקפלים את העלה על הבשר משני הצדדים ומגלגלים כך שהעלה עוטף את הבשר מכל הכיוונים, חוזרים על הפעולה עד שגומרים את כל העיסה.

אופן ההכנה

חותכים את מרכז הכרוב והעלים המיותרים לרצועות ומרפדים תבנית, מסדרים את הכרובים הממולאים בתבנית. מבשלים רוטב עגבניות טעים (לפי המתכון של הפלפל הממולא) ושופכים אותו על הכרובים. אופים בתנור בחום 180 מעלות כשעה - בסיר מכוסה, או מבשלים בסיר על אש קטנה ומדי פעם מנערים את הסיר.

פלפל ממולא

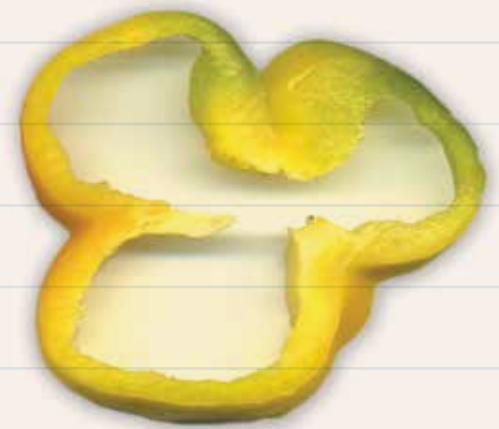
החומרים

6-8 פלפלים ירוקים בהירים (פלפל נהריה) בגודל קטן עד בינוני.
500 גרם בשר טחון (250 גרם בקר, 250 גרם עוף)
חצי כוס או 100 גרם אורז לא מבושל (אפשר אורז חצי מבושל).

מלח
פלפל
פטרוזיליה
אבקת מרק עוף או בקר
שום
בצל מטוגן

אופן ההכנה

חותכים את הפלפלים בצד של הגבעול ומנקים מבפנים את הגרעינים, ורוחצים. מערבבים את שני סוגי הבשרים עם התבלינים, הבצל המטוגן והאורז, וממלאים את הפלפלים כך שישאר קצת מקום ריק (כי האורז מתבשל ומתנפח). מסדרים בשכיבה את הפלפלים בסיר, כאשר החלק הפתוח של כל אחד מהם נמצא מול חלק סגור של הפלפל שבא אחריו. (הרעיון הוא שהבשר לא יברח החוצה במהלך הבישול...). מכסים את הפלפלים ברוטב עגבניות שמכינים בנפרד.



קלופס

החומרים

כמות להכנת 2 כיכרות בגודל של אינגליש קייק:

1 קילו בשר בקר טחון

2 ביצים

3 פרוסות לחם לבן מושרה וסחוט

1 בצל גדול קצוץ ומטוגן

2-3 גזרים מבושלים וחתוכים לאורך

6 ביצים קשות

מלפפון חמוץ חתוך לאורך

3-4 שיני שום כתושות

1 כפית עריסה (רסק חריף)

1 כף אבקת מרק

פטרוזיליה קצוצה

פלפל שחור, מעט מלח

אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים לעיסה אחידה, חשוב שלא תהיה סמיכה מדי - אם יש צורך אפשר להוסיף ½ כוס מים.

מרפדים תבנית אינגליש קייק בשקית ניילון וממלאים בעיסת הבשר עד שליש הגובה, מסדרים לאורך התבנית במרכז 3-4 ביצים קשות ומשני הצדדים גזר ומלפפון חמוץ, מסדרים מעל שכבת בשר נוספת ומהדקים היטב תוך נייעור עדין של התבנית.

הופכים את התבנית בזריזות על תבנית אפיה משומנת ומרימים כך שהכיכר המסודרת נשארת מונחת יפה מוכנה להמשך.

אופים ב-180 מעלות עד לקבלת גוון זהוב שחום (בין 40 דקות לשעה).

אפשר להגיש חם או קר במזנון או פיקניק קייצי.

רוטב עגבניות

4 כפות רסק עגבניות

2 כפות קטשופ

6 כוסות מים

2 כפות קמח

1 כף אבקת מרק בטעם עוף

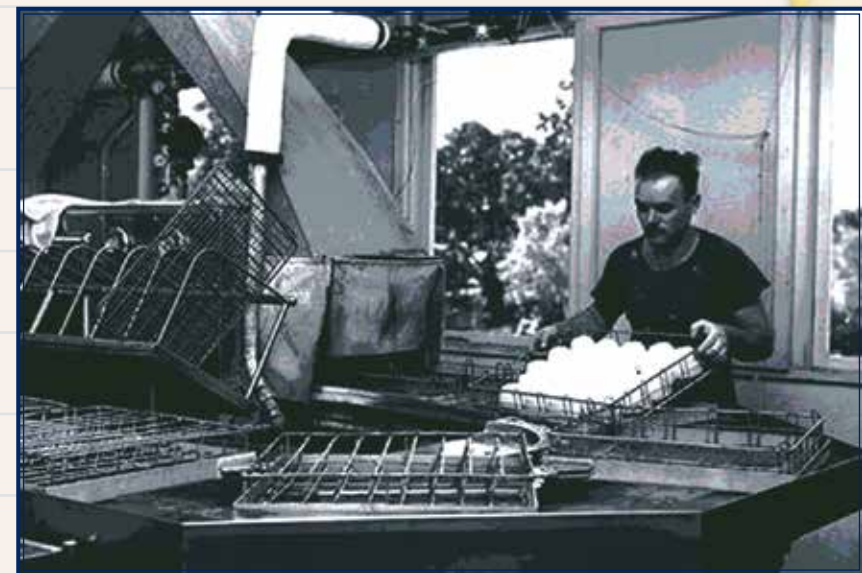
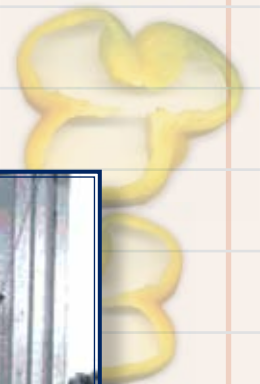
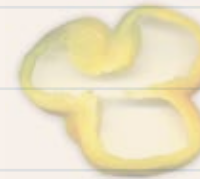
1 בצל גדול - חתוך לרבעים.

1 עלה סלרי

4 שיני שום

אופן ההכנה

לבשל את כל המרכיבים ביחד בתוך סיר - עד לרתיחה, תוך בחישה, כדי שהקמח לא יהפוך לגושים, ואז לשפוך לתוך סיר הפלפלים, ולבשל את הפלפלים על הגז במשך 45 דקות עד שעה על אש קטנה (ברתיחה חלשה). אפשר גם בתנור בחום 180 מעלות בכלי מכוסה.



קציצות

החומרים

500 גרם בשר בקר טחון
500 גרם בשר עוף טחון
100 גרם בצל קצוץ, מטוגן או חי (או גם וגם)
200 גרם לחם מושרה במים וסחוט, ומגורד בפומפיה. (כ-4 פרוסות לחם)
2-3 ביצים
מלח
פלפל שחור
אבקת מרק
פטרוזיליה קצוצה
שום

אופן ההכנה

מערבבים את הכל ביחד, ונותנים לעיסה לנוח לפחות חצי שעה.
יוצרים קציצות פחוסות ומטגנים (משני הצדדים) במחבת עם שמן בגובה סנטימטר.

לצ'ו

החומרים

פלפל ירוק פרוס
בצל פרוס
עגבניה פרוסה
(היחס בין הירקות נתון לשינויים לפי הטעם)
מלח
פלפל שחור
ביצה
אפשר להוסיף פרוסות נקניק או נקניקיה ואפילו מעט אורז מבושל

אופן ההכנה

מאדים את הבצל והפלפל, מוסיפים את הנקניק וממשיכים לאדות עד שהם מתחילים להתרכך, מוסיפים את העגבניה והתבלינים ומאדים עד שהעגבניה רכה, מוסיפים ביצה טרופה וממשיכים לטגן תוך כדי ערבוב עד שהביצה מתיבשת.
לקראת הסוף אפשר להוסיף מעט אורז מבושל.



תפוחים צרפתיים - גרסה 1

מתאים לתבנית בגודל 26 על 33 ס"מ

החומרים

2 קילו תפוחי אדמה מקולפים וחתוכים לפרוסות דקות
4-6 ביצים קשות קלופות וחתוכות לפרוסות דקות
100 גרם גבינה צהובה מגוררת
150 גרם נקניק או נקניקיות חתוכים לקוביות קטנות
שמן
מלח
מרגרינה

אופן ההכנה

מורחים את התבנית בשכבה נדיבה של מרגרינה.
לוקחים חצי כמות מתפוחי האדמה, יוצקים עליהם 4 כפות שמן וכפית שטוחה מלח, מערבבים היטב, שופכים לתוך התבנית, ומשטחים.
על התפוחים מפזרים את כל הביצים, הגבינה הצהובה והנקניק, ועליהם שמים שכבה נוספת של תפוחי אדמה, לאחר שגם אותם ערבבנו עם שמן ומלח.
למעלה, מורחים עם כף היד עוד שמן על השכבה העליונה של התפוחים ואפשר גם לפזר חתיכות קטנות של מרגרינה.
מכניסים לתנור בחום של 200 מעלות, למשך שעה.

אסתר פוקס היתה נוהגת לומר, "הפינות הן חלק בלתי נפרד מהתבנית" - ללמדך להקפיד ולפזר את הנקניק והביצה גם בפינות.

תפוחים צרפתיים - גרסה 2

החומרים

8-6 תפוחי אדמה בינוניים קלופים ופרוסים דק מאוד (במנדולינה או מעבד מזון)

בכלי נפרד מערבבים:

4 ביצים

חצי ליטר חלב

½ כוס שמנת לבישול או גביע קטן שמנת חמוצה

חופן גבינה צהובה מרוסקת

מלח, פלפל לבן ומעט אבקת מרק

אופן ההכנה

מכניסים את תפוחי האדמה לבלילה ומערבבים קלות, מסדרים את התפוחים בתבנית בקוטר 24 ומעליהם שופכים את הבלילה עד גובה התפוחים.
על הכל מפזרים קוביות קטנות של מרגרינה בטעם חמאה או מעט שמן זית אופים בחום בינוני (180 מעלות) עד לקבלת גוון זהוב יפה.



צ'ולנט

בכל העולם וגם בקיבוצים, ידוע שצ'ולנט וחמין מבשלים כל הלילה... בקיבוץ העוגן התפתח צ'ולנט מזן מיוחד - "צ'ולנט בזק" (הכל יחסי), צוות הבישול של שבת התחיל את בישול השעועיית בשעה 6.00 בבוקר, עד שעה 8.00 גלגלו את הכדורים ולא התישבו לארוחת הבוקר עד שכל הכדורים הצטרפו לסיר הצ'ולנט. אחרי ארוחת הבוקר העבירו את התבשיל לתבניות, הוסיפו את הביצים הקשות ועובד ההגשה הכניס את התבניות הכבדות לתנור. בשעה 11.30 התבניות הראשונות יצאו להגשה ובאותו רגע נשמעה שריקת הפתיחה למרוץ אחרי הכדורים - כל הקודם זוכה. אז ככה עשו את זה:

החומרים

200 גרם שעועיית לבנה שהיתה שרויה לילה במים קרים למחרת מחליפים את המים, מביאים לרתיחה ומורידים את הקצף שנוצר. מוסיפים:
בצל מטוגן
שום
פפריקה מתוקה
אבקת מרק
מלח
חריסה (רסק פלפלים) - לא הכרחי
2 גזרים חתוכים לטבעות עבות
רסק עגבניות

אופן ההכנה

מבשלים את כל החומרים יחד עם השעועיית עד שהשעועיית מתרככת, אחרי שהשעועיית התרככה מוסיפים קופסא קטנה של רסק עגבניות. את הכדורים מוסיפים במהלך הבישול ובמידת הצורך מוסיפים נוזלים. מעבירים את הכל לתבנית גדולה, מוסיפים ביצים קשות ואופים ב- 180 מעלות עד שהחלק העליון משחים.

כדורים לצ'ולנט

חצי קילו קמח

1 ביצה

3/4 כוס שמן

3/4 כוס מים

חצי כפית סודה לשתיה

מעט מלח, אבקת מרק, פלפל שחור, פריקה מתוקה

2 בצלים מטוגנים

מערבבים במיקסר או ביד עד לקבלת בצק רך, יוצרים כדורים ומכניסים לשעועיית,

מבשלים יחד בסיר כחצי שעה לפני שמעבירים לתבנית.

מוסדניק שפיספס את ההסעה הביתה, דאג להגיע בכוחות עצמו בשעות הצהריים המוקדמות לקיבוץ - שלא יחמיץ חלילה את כדורי הצ'ולנט.

