

# מנות צמחוניות



## כדורי גבינה

### החומרים

500 גרם גבינה 5% מסוננת או גבינת טוב טעם או כנען (לא מסוננת)

2 כפות קמח

2 כפות סולת

חצי כפית מלח

3 כפות סוכר

2 ביצים

(אם העיסה רכה מדי אפשר להוסיף מעט סולת)

### אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים ומניחים בצד כחצי שעה ויותר.

עם ידים רטובות יוצרים כדורים ומבשלים במי מלח על סף רתיחה כחמש דקות.

אחרי שהכדורים צפים מוציאים בכף מחוררת.

מגלגלים בפידורים לחם מטוגנים בחמאה או מרגרינה ומעט סוכר.



## פחזניות

### החומרים

1 כוס מים

50 גרם מרגרינה

רבע כפית מלח

רבע כפית אבקת אפיה

1 1/4 כוסות קמח + אבקת אפיה

4-3 ביצים

### אופן ההכנה

שופכים את המים לסיר מוסיפים מרגרינה ומלח ומביאים לרתיחה.

מורידים מהאש ומוסיפים בבת אחת את הקמח עם אבקת האפיה, מערבבים בכף עץ עד להוצרות בצק שנפרד מדפנות הסיר.

מעבירים את הבצק לקערת המיקסר ותוך ערבוב מוסיפים את הביצים אחת אחת (כמובן שאם אין מיקסר אפשר לערבב בעזרת כף עץ או מטרפה חזקה).

כשהבצק אחיד מעבירים לשק זילוף עם פייה בצורת כוכב ויוצרים פחזניות על תבנית משומנת ומקומחת, חשוב להשאיר מרחק בין הפחזניות שמתנפחות בזמן האפיה.

(אפשר גם ליצור פחזניות בעזרת שתי כפות).

אופים בחום בינוני של 170 מעלות עד קבלת גוון זהוב יפה.

מניחים להתקרר וממלאים במילוי מתוק או מלוח.

## מילוי פטריות לפחזניות וכרוכיות

### החומרים

- 3-2 כפות שמן בסיר
- 1 בצל קצוץ דק
- 1 קופסאת פטריות מסוננות וקצוצות לחתיכות קטנות
- מלח, פלפל שחור
- 1 כף אבקת מרק בטעם עוף או פטריות
- 2 ביצים

### אופן ההכנה

לטגן את הבצל בסיר עד לקבלת לצבע זהוב, להוסיף את הפטריות ולטגן מספר דקות. להוסיף את התבלינים, לטרוף את הביצים ולהוסיף לפטריות. לטגן עד לקבלת תערובת המתאימה למילוי.



## רוטב לבן (בשמל)

### החומרים

- 2 כפות מרגרינה
- 2 כפות קמח
- 1 כוס חלב
- מלח, פלפל שחור,
- אגוז מוסקט

### אופן ההכנה

להמיס את המרגרינה, להוסיף תוך ערבוב את הקמח לקבלת רביכה בהירה. להוסיף את החלב והתבלינים, לבשל על אש קטנה תוך ערבוב - שלא יוצרו גושים, מתקבל רוטב סמיך. ניתן להוסיף כרבע כוס יין לבן לשדרוג הטעם.



## פשטידת גבינה

### החומרים

תבנית פירקס 20\30

1 קילו גבינה 5%

4 ביצים

4 כפות סולת

1 כף קורנפלור

2 כפות סוכר

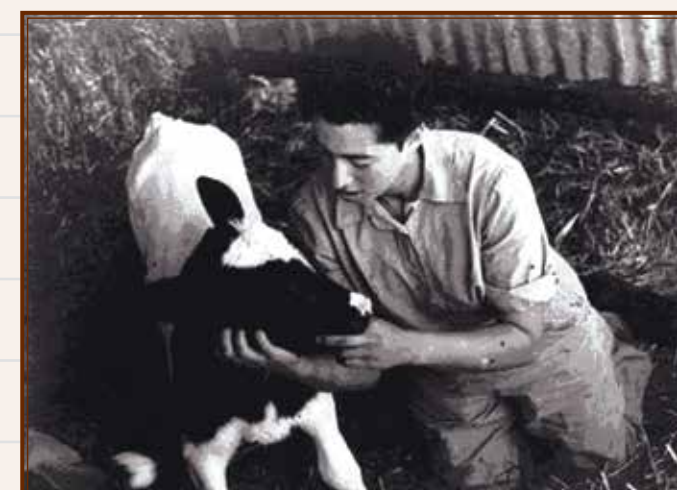
½ כפית מלח

### אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים לעיסה חלקה (כן, זה יוצא קצת דליל).

מורחים את התבנית במרגרינה ומרפדים בסולת או פרורי לחם, מעבירים את העיסה לתבנית ואופים בחום בינוני

(180 מעלות) עד שהקרום העליון מקבל גוון שחום.



## ריפניק (פשטידת תפוחי אדמה)

### החומרים

1 קילו תפוח אדמה מרוסקים דק

4 ביצים

12.5 גרם שמרים (רבע קוביה)

50 מ"ל שמן

50 גרם קמח

מלח, פלפל שחור

### אופן ההכנה

ממיסים את השמרים במעט מים חמים ואחרי שהם תפחו מערבבים את כל החומרים.

משטחים את התערובת בתבנית משומנת (רצוי תבנית ברזל) ומזלפים מעט שמן למעלה.

אופים בחום בינוני.

מומלץ להגיש עם שמנת חמוצה.



## פשטידת אטריות מתוקה

הפשטידה של ארוחת הערב הכילה בדרך כלל אטריות שנשארו במקרר ("ניצול שאריות" כבר אמרנו?) אבל אם אין בררה אז מכינים אותה כך:

### החומרים

- 1 שקית אטריות רחבות מבושלות לפי ההוראות שעל האריזה.
- 2-3 כפות ריבה טובה
- 4-3 ביצים
- 50 גרם אגוזים קצוצים
- קליפת מגוררת מלימון אחד
- ½ כוס סוכר

אפשר להוסיף 250 גרם גבינה לבנה או 2 תפוחי עץ פרוסים ומעט קנמון.

### אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים יחד, משטחים בתבנית משומנת, מפזרים מלמעלה קוביות מרגרינה בטעם חמאה (כ-50 גרם) ואופים בחום גבוה (200 מעלות) כ-40 דקות.



## כרוכיות (בלינצ'ס או פלצ'ינטה)

### החומרים

- 1 כוס מים
- 1 כוס חלב
- 2 ביצים
- 4 כפות שמן
- מעט מלח
- 1 כוס קמח
- מעט מאוד שמן לטיגון

### אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים לבלילה חלקה ודי דלילה ללא גושים, משאירים לנוח כחצי שעה. מורחים מעט שמן במחבת ומחממים על אש חזקה, שופכים כחצי כוס מהבלילה למחבת ומסובבים כך שהבלילה מכסה את כל המשטח. מחכים עד שהצד העליון של הכרוכיה יבש והופכים בעדינות, אחרי מספר שניות מוציאים לצלחת. חוזרים על הפעולה עד שהבלילה נגמרת ומצטברת ערמות כרוכיות בצלחת. הכרוכיה הראשונה לרוב לא מצליחה.... לא צריך לשמן את המחבת בכל פעם.

אפשר להגיש עם מילוי מתוק, כמו גבינה וצימוקים או ריבה ואגוזים וכמובן עם מילוי מלוח כמו פטריות ואפילו בשר.