

תבשילי ירקות



עדשים בטעם חמוץ מתוק

החומרים

- 1 כוס עדשים חומות מושרות במים
- שליש כפית מלח
- 2 כפיות סוכר
- 2-3 עלי דפנה
- 4-5 גרגרי פלפל אנגלי
- מעט קורנפלור
- ¼ כוס חומץ

אופן ההכנה

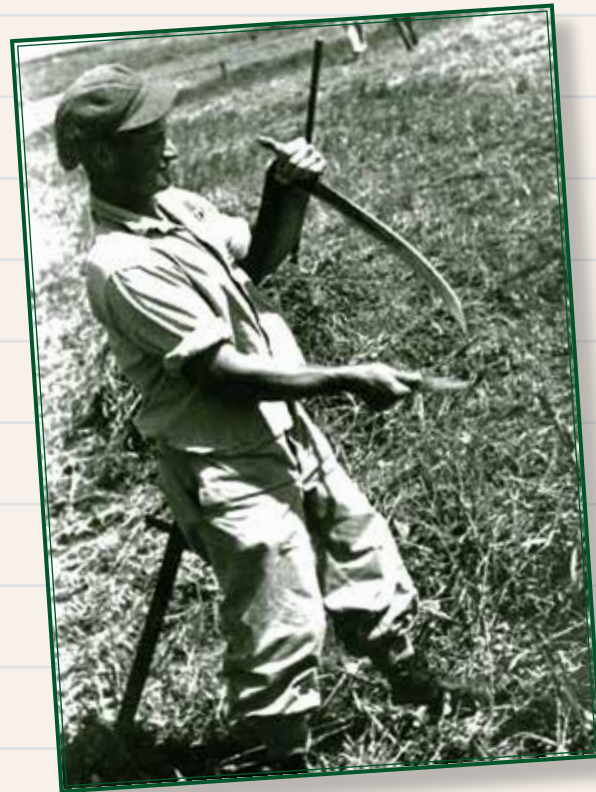
מסננים את העדשים ומעבירים לסיר, מוסיפים מעט מים (כמעט עד כיסוי) ותבלינים חוץ מהחומץ והקורנפלור. מבשלים עד שהעדשים רכים אבל לא מתפרקים (זה קורה די מהר) מוסיפים מים לפי הצורך. ממיסים את הקורנפלור בחומץ ומוסיפים לעדשים תוך בחישה כדי שלא יוצרו גושים, מבשלים עוד דקה ומוסיפים סוכר וחומץ לפי הטעם. הכי טעים עם אורז לבן.



קשואים מוקרמים

החומרים

- 4-3 קישואים חתוכים לאורך לאצבעות
- 2 כוסות לבן (אפשר להחליף כוס לבן אחת בכוס חלב)
- 2 ביצים
- מלח, פלפל לבן
- אבקת מרק
- אגוז מוסקט
- תבנית בגודל 30x20 ס"מ
- (רצוי תבנית מתכת- פיירקס גם טוב)



אופן ההכנה

חולטים את הקישואים במי מלח, צריך לשמור לא לרכך יותר מדי, מוציאים למסננת ומאפשרים לנוזלים המיותרים לרדת. מסדרים את הקישואים בתבנית משומנת מעט. מערבבים את שאר החומרים ושופכים על הקישואים. אופים בחום בינוני עד שהרוטב מקבל צבע זהוב חום. אפשר לשדרג מאפה זה עם גבינה צהובה מרוסקת.

כרוב במיץ עגבניות

החומרים

- 1 בצל גדול קצוץ
- 1 כרוב קצוץ דק
- 1 קופסא קטנה של רסק עגבניות
- מלח, אבקת מרק, פלפל שחור, סוכר

אופן ההכנה

מטגנים את הבצל, מוסיפים את הכרוב, ממשיכים לטגון עד שהכרוב רך ומקבל גוון שחום יפה, (במידה וחסרים נוזלים אפשר להוסיף מעט מים מדי פעם) מוסיפים את רסק העגבניות והתבלינים ומבשלים עוד מעט.



החומרים

- 2 בצלים קצוצים
- 2 קישואים חתוכים לקוביות
- 1 חציל חתוך לקוביות
- 2 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות
- עגבניה פרוסה לפרוסות
- פלפל אדום וירוק פרוסים לרצועות
- 3-4 כפות שמן

שום כתוש, פפריקה מתוקה, אבקת מרק, מלח ופלפל שחור
 ½ קופסה קטנה רסק עגבניות מדולל במים.

אופן ההכנה

מטגנים את הבצל, מוסיפים את הפלפלים ואחרי מספר דקות את שאר הירקות, מוסיפים את התבלינים ורסק העגבניות וממשיכים לאדות מספר דקות.
 מעבירים לכלי חסין אש ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות עד שתפוחי האדמה מוכנים והתקבל גוון זהוב.

החומרים

עלי תרד חלוטים או חבילת עלי תרד קפואים מופשרים וקצוצים

לרוטב לבן

- 50 גרם מרגרינה
- 3 שיני שום כתושות
- 2 כפות קמח
- כוס עד כוס וחצי חלב
- מלח, פלפל, אגוז מוסקט

אופן ההכנה

ממיסים את המרגרינה בסיר, מזהיבים את השום ומוסיפים את הקמח, מרחיקים מהאש ומוסיפים את החלב הקר בהדרגה תוך כדי בחישה כדי שלא ייווצרו גושים, מוסיפים את התבלינים ומחזירים לאש.
 מבשלים את הרוטב כמה דקות עד שהוא מסמיך, בוחשים מדי פעם.
 מוסיפים את התרד ומבשלים עוד מספר דקות עד שהוא מוכן, מתקנים טעם ומגישים.



גזר מתוק של שבת

החומרים

- 2 קילו גזר חתוך לטבעות עבות
- 3 כפות סוכר
- מעט מלח
- 1-1.5 כפות מיץ לימון
- כוס מיץ תפוזים
- 25 גרם מרגרינה
- 2 כפות קורנפלור

אופן ההכנה

מורחים את הסיר במרגרינה
מנחים שליש מכמות הגזר בסיר ועליו מפזרים חצי מהסוכר והמלח, מסדרים שכבת גזר נוספת וגם עליה תבלינים
ובסוף את שאר הגזר.
מבשלים בסיר סגור ומערבבים מדי פעם.
לקראת סוף הבישול מוסיפים את המיצים ומבשלים עד שהגזר מתרכך.
מדללים את הקורנפלור במעט מים ומסיפים לגזר תוך ערבוב (בעדינות) כדי שלא ייווצרו גושים.
ניתן להוסיף אפונה ירוקה ליופי המנה.

סלט מלפפונים

כדאי להכין יום לפני ההגשה

החומרים

- 4-5 מלפפונים קלופים
- בצל אחד
- סוכר, חומץ, פלפל לבן, פפריקה מתוקה
- שמיר קצוץ



אופן ההכנה

פורסים את המלפפונים לפרוסות דקות ומניחים בקערה, ממליחים ומשאירים לחצי שעה לפחות. סוחטים את המלפפונים ושופכים את הנוזל.
פורסים את הבצל לפרוסות דקות ומערבבים עם המלפפונים, מוסיפים את התבלינים וטועמים - מתקבל טעם חמוץ מתוק.
להוסיף את השמיר הקצוץ - למקרר.



סלט סלק

החומרים

3-4 סלקים יפים קלופים

מים לכיסוי

חצי כפית מלח

מעט פלפל שחור

5 כפיות סוכר (אפשר סוכרזית)

שליש כוס חומץ

אופן ההכנה

מבשלים את הסלק עם כל התבלינים חוץ מהחומץ עד שהוא מתרכך (סבלנות...), מוסיפים חומץ וממשיכים לבשל

עוד מספר דקות, מוסיפים סוכר וחומץ לפי הטעם, מוציאים את הסלק ומקררים.

מרסקים את הסלק בפומפיה גסה או חותכים לקוביות, מתבלים בסוכר, חומץ ומעט חרדל (אפשר להוסיף טבעות

בצל).

למי הבישול מוסיפים שמנת חמוצה עד שמתקבל צבע ורוד ושותים סלקיה קרה.

חמוצים מעורבים

החומרים

טבעות גזר

פרחי כרובית קטנים

גבעולי סלרי עלים חתוכים למקלות באורך 4 ס"מ

4 כוסות מים

1 כוס חומץ

1 כפית מלח

2 כפיות סוכר

5 עלי דפנה

12 כדורי פלפל אנגלי

אופן ההכנה

מביאים את המרינדה לרתיחה ומתקנים טעם, מוסיפים את הגזר, אחרי מספר דקות את הסלרי ובסוף את הכרובית (הירק הכי רך בסוף) ממשיכים לבשל עוד כ-7 דקות וכשהכרובית חצי קשה מורידים מהאש ונותנים לירקות להתקרר במרינדה.

אפשר להחמיץ כך כל ירק קשה כמו, פלפל, לפת, עגבניות ירוקות, חצילים קטנים.



סלט סלק

החומרים

3-4 סלקים יפים קלופים

מים לכיסוי

חצי כפית מלח

מעט פלפל שחור

5 כפיות סוכר (אפשר סוכרזית)

שליש כוס חומץ

אופן ההכנה

מבשלים את הסלק עם כל התבלינים חוץ מהחומץ עד שהוא מתרכך (סבלנות...), מוסיפים חומץ וממשיכים לבשל

עוד מספר דקות, מוסיפים סוכר וחומץ לפי הטעם, מוציאים את הסלק ומקררים.

מרסקים את הסלק בפומפיה גסה או חותכים לקוביות, מתבלים בסוכר, חומץ ומעט חרדל (אפשר להוסיף טבעות

בצל).

למי הבישול מוסיפים שמנת חמוצה עד שמתקבל צבע ורוד ושותים סלקיה קרה.

