



בשר / חלבי / מרובה
קל / ביטני / מרובה

שושני חציל ופלפל פיקנטיות

פיציות טעימות שנחמד להכין ולארוז לילומדים ולעבודה או להגיש בארוחת ערב קלילה. הפיציות כאן הן מבצק שמרים. אם חוצים לקצר תהליכים, ניתן להכין מבצקם מכנים: בצק שמרים מרודד, בצק עלים, בצק פילאס וכדומה. את המילוי ניתן להכין גם או ימים לפני הכנת הפיציות ולשמור בקירור.

אופן ההכנה

המילוי: קולים את החציל על האש מכל צדדיו כשהוא עטוף בנייר כסף, או בתנור, ללא נייר כסף, בחום של 180 מעלות, עד שמדלג ננעץ בו והוא רך לגמרי. מצננים מעט ומצוקקים את תכולתו לקערית. חותכים את העגבניות לקוביות קטנטנות ומוסיפים לחציל, מתבלים בשום כתוש וסוהג או אריסה, מערבבים, טועמים ומתקנים חיבול (החיבול צריך להיות מעט יותר עוצמתי בטעמו מסלס רגיל). הבצק: שמים בקערה את הקמח, השמרים, המלח והסוכר ומערבבים לאבקה אחידה. מוסיפים את המים ולשים כ-10 דקות לשה מאסיבית עד לקבלת בצק מגובש היטב. מצפים קערה במעט שמן, מכחים בתוכה את הבצק, משמנים גם אותו ומכסים במגבת נקיה עד להכמלת הנפח 60-40 דקות, תלוי במזג אוויר. מחלקים את הבצק לשלושה כדורים, מכחים אותם על משטח משומן קלות, ונותנים להם לטח רבע שעה. מרדדים כדור אחד למלבן דק וגדול, מורחים שכבה דקה מהמילוי (כדי שלא תישאף החוצה) וסוגרים לגליל ארוך. חותכים בעדינות את הגליל בעזרת סכין או קלף למראסות בעובי 2 ס"מ (אם חוצים לחתוך בקלות יותר - ניתן להקפא את הגליל 15-20 דקות, ולחתוך כשהוא קפא חלקית). מניחים את הפיציות בתבנית עגולה במרווחים קטנים, כך שלא תיגענה זו בזו, כדי לאפשר להן לתפוח יפה מבלי להתעוות יותר מדי. מורחים ביצה, מורחים שומשום ומלח גם. מהמגנט תנור לחום של 180 מעלות, ומתפחים את הפיציות 20 דקות או עד שהפיציות מתחילות להתנגש מעט זו בזו. אופים בתנור החם למשך 15 דקות או עד שהפיציות מזהיבות יפה. מוציאים ומגישים חמים.

מצרכים

לבצק:
חצי קילו קמח
כף שמרים
כפית מלח
2 כמות סוכר
3 כמות שמן זית
300 מ"ל מים (כוס ורבע)
למילוי:
חציל גדול
2 עגבניות
כף סוהג או אריסה
3 שיני שום כתושות
לציפוי:
ביצה
שומשום
מלח גם

הפיציות נשמרות היטב בהקפאה כשהן סגורות בשקית בתוך שקית.

טיפ



3

2

1



בשרי / חלבי / מרזה
קל / ביטני / מורכב

מרק שעועית עם מוקפץ בשר ובוטנים

התוספת המוקפצת של הבשר והבוטנים, שאגב טעימה גם בפני עצמה, אינה חובה ואפשר להכין את המרק בלעדיה. הבשר הטחון והשומן שנמצאים בתוך המרק נותנים עסיסיות ולא כדאי לוותר עליהם.

אופן ההכנה

המרק: מרתחים את השעועית עד שהיא מתחילה להראות סימני ריכוך (ניתן לקצור את ההליך עם בישול מבוקר בסיר לחץ). מוסיפים את הבשר והשומן, השום הכתוש והתיבול, מביאים לרתיחה ומגמדים את האש. כאן חייבים לעקוב: אם רוצים את השעועית שלמה ונגיסה צריך לכבות את האש ברגע שהיא מתרככת, אך אם רוצים אותה נמסה, ממשיכים לבשל עד שראים את המרק מסמיך ואת השעועית מעט מסוקת וממוררת. **המוקפץ:** מהממס שמן במחבת, ממריס היטב את הבשר הטחון ומוסיפים למחבת מוסיפים את הבוטנים, הפפריקה, הפלפל והמלח ומערבבים בערבוב מתמיד, עד שהבשר משנה את צבעו. מוזגים מהמרק לצלוחית, מוסיפים כף מהבשר הטחון וממריס מעט בטרוזילה.

מצרכים

למרק:

500 גרם שעועית לבנה
שהושרתה לילה במים או
שעועית קמאה מוכנה לבישול

300 גרם בשר טחון

200 גרם שומן קצוץ

ראש שום כתוש (אפשר כחות
לפי הטעם)

כף תבלין צילי גרוס

פלפל שחור

מלח

כף כרכום או חוואיג למרק

למוקפץ (לא חובה):

2 כמות שמן

500 גרם בשר טחון

כוס בוטנים קלופים

כפית פפריקה

פלפל שחור

מלח

להגשה (לא חובה):

מטרוזילה קצוצה

אם רוצים את המרק פרווה, ניתן להשמיט את הבשר והשומן אך חשוב לטעום אם יש צורך בתוספת תיבול לקבלת מרק עשיר יותר.

טיפ



2

1

בשר / חלב / מרור
קל / ביסני / מרור

שניצל סלמון בציפוי פרורי לחם

שניצלים טעימים, קריספיים מבחוץ ורכים מבפנים. ניתן לטק אותם או לאפות עם מעט שמן (השניצלים שבחמניה מכוגנים).

מצרכים

חצי פילה סלמון ללא עור

3 כמות גדושות מינז

כפית חרדל

5 שני שום כתושת

מלח

מל"ח

כ-2 כוסות פירורי לחם

שמן לטיגון עמוק

או סכר"י שמן לאפייה

אופן ההכנה

מורסים את הסלמון כשהוא כמעט קפוא למרסות בעובי 1 ס"מ, ושמים בקערה.
מוסיפים לסלמון מוצ, חרדל, שום כתוש, מלח ומל"ח, ומערבבים היטב עד שכל הסלמון מצפה במסה.
שופכים לקערה אחרת את פירורי הלחם, וטובלים בהם את מרסות הסלמון עד לכיסוי מלא.
טיגון:
מחממים במחבת שמן עמוק. כשהשמן חם, מנימים וללהבה ביסנית ומטגנים את השניצלים עד להזהבה משני הצדדים.
אפייה:
מברשים 3 כפות שמן על תבנית תנור מרוכזת בנייר אפייה ומניחים את השניצלים על נייר האפייה.
מרססים או מזליפים עוד שמן על הדגים, ואופים בתנור בחום של 200 מעלות למשך 6 דקות. מציאים את השניצלים, הופכים אותם על צד השני ואופים 4-5 דקות נוספות.

את אותו מתכון ניתן להכין עם כל פילה דג או עוף שאוהבים. להכנה בתנור - מרססים או מברשים שמן על נייר האפייה ועל הדגים ואופים על 180 מעלות 10-15 דקות.

טיפ



1.



2.



3.