



בשרי / חלב / פרווה
קד / ביטני / מרובב

שניצל פיקנטי בהשראה איטלקית

למה השראה איטלקית? כי החיבור של רסק עגבניות עם צימו אורגנו לקח אותי ישר לכיוון של איטליה. תוספת האריסה המתוקה משביחה את הטעם אך אינה חובה. (האריסה מהמטבח הטוניסאי, מזכירה מעט את הסוג התימני אך מעודנת יותר). מתקבל שניצל מרץ ופיקנטי טעים מאוד. ממליצה לנסות!

אופן ההכנה

מנגבים את השניצלים מכל הנוזלים שבו בנייר סופג (כדי שהציפוי ידבק אליהם וכדי שהם יהיו הכי קריספיים שאפשר לאחר הטגון או האפיה) ומניחים בקערה. מססים אריסה, רסק עגבניות, מזנו או ביצים, פלפל ומלח ומערבבים עד שכל השניצלים מצופים היטב מכל הכיוונים. בצלוחית נפרדת שמים את פירורי הלחם יחד עם האורגנו ומערבבים לתערובת אחידה. מצפים את השניצלים בתערובת הפירורים. יוצקים שמן לתוך מחבת ומחממים. כשהשמן חם מכניסים את השניצלים ומטגנים מספר דקות מכל צד עד להזהבה יפה. מגישים טרי.

מצרכים

מצרכים לשניצל:

קילו שניצל דק דק

2 כפיות גדושות אריסה מתוקה

כפית גדושה רסק עגבניות

3 כמות מזנו או 2 ביצים

פלפל

מלח

מצרכים לציפוי (לפי הצורך):

כוס פירורי לחם מוזהבים

כף אורגנו יבש

שמן לטיגון עמוק

טיפ

לאפיה בתנור: ניתן לזלף שמן מעל ומתחת לשניצלים ולאפות בחום של 200 מעלות כ-12 דקות (התוצאה לא קריספית באותה מידה, אך עדיין מצלחת).

לחיסכון בזמן לטווח הרחוק: הכניסו כמות כפולה של שניצלים מצופים, המרירי ביניהם בעזרת שקיות סנדוויץ' והקפאי. כשתרצי שוב מנות שניצלים, הפשירי את השניצלים המוקפאים וטגני בשמן עמוק, והנה לך ארוחה טרייה במינימום מאמץ.



3

2

1

בשר / חלב / מרחה
קל / בינוני / מריב
כוס 240 מ"ל

לחמניות מתוקות בקליעת פטנט מהירה

לחמניות טעימות ביותר הבצק עשוי עם גבינה של טעם שום ובדיליקום. צורת הקליעה שלחן מהירה במיוחד, וכשקולטים את הרעף, ההבנה פשוט רצה.

אופן ההכנה

מצרכים

מחממים תנור לחם של 175 מעלות.
שמים את כל מצרכי הבצק בקערה, ולשים 5 דקות לבצק רך ודביק מעט.
מכסים את הקערה ונחתנים לבצק לנח 20 דקות. לאחר המנוחה, לשים את הבצק דקה נוספת, ומחלקים לכ-30-25 כדורים קטנים-בינוניים במשקל של כ-45 גרם.
מנחים את הכדורים במרחם על משטח משומן או על נייר אפיה, ונחתנים להם לנח 10 דקות.
משמנים משטח עבודה. לוקחים כדור בצק ומרדדים למלבן דק באורך של 20 ס"מ וברחב של 10 ס"מ, ובעזרת סכין חותכים רצועות לאורך, מהחלק התחתון לכיוון מעלה - עד החצי העליון של המלבן (כמו בתמונה).
מגלגלים את המלבן - מחלילים לגלגל מהחלק העליון (שלא חתוך) ומשמים לגלגל גם בחלק התחתון (והחתוך) עד שמתקבל גליל שעליו בולטות הרצועות הבוורות. סוגרים את הגליל לחשוק ומניחים בתבנית תנור מרודת בניד אפיה.
טורפים בצלחות את הביצה עם אבקת השום, ומברשים את הלחמניות הקלועות. לאחר מכן מפזרים עליהן בדיליקום יבש.
אופים בתנור לחם 20 דקות או עד שהלחמניות מזהובות יפה.
מברשים את הלחמניות האופיות בשמן זית ומגישים עם מטבלים מגוונים.

לכצק:
קילו קמח
2 ביצים
כוס מיץ תפוזים
כף מלח
2 כפות שמרים יבשים
2 כפות בדיליקום גרוס ויבש
כף אבקת שום גבישי
רבע כוס שמן
כוס מים
לציפה:
ביצה
כף אבקת שום גבישי
בדיליקום גרוס ויבש לפיזור
שמן זית להברשה לאחר האפיה





בשרי / חלבי / פרווה
קל / בינוני / מרוב

אטריות אורז עם מוקפץ בסגנון אסייתי

אטריות אורז הן קלילות, ניטרליות בטעמן, והכי חשוב - ללא גלוטן. כדי להשיב אותן מקפיצים אותן עם דלקות ורטבים אסייתים, כך מתקבלת ארוחה טעימה באווירה סינית.

אופן ההכנה

משרים את אטריות האורז במים, עד שהן מתרככות אך נשארות יציבות (אל דנטה - רך אך נגיס). אפשר גם להשרות במים רותחים, מה שיקצר את ההכנה, אבל צריך להזהר שהאטריות לא תתרככנה יתר על המידה, כי הן עוד תעבורנה ריכוך בערבוב עם הירקות. כשהאטריות מוכנות מסננים אותן. מורסים את הבצל לרצועות, ומתחילים לטגן במחבת גדולה או בסיר רחב ושטוח. חותכים את הגזרים והפלפל לרצועות, ומוסיפים לסיר הבצל. מורסים את הקישוא לחצי עיגולים, ומוסיפים לטגון הירקות. מורסים את הפטריות ואת הבטטה לרצועות, ומוסיפים גם אותן להקפצה. מטגנים תוך כדי ערבוב עדן או הקפצה. כשהגמבה מתחילה להראות סימני התרככות, מוסיפים את הרטבים, הפלפל והמלח, ומקפיצים עוד 3 דקות. מכניסים את האטריות המסוננות לסיר הירקות, מערבבים בתנועות קיפול עדינות עד שהאטריות מצופות בהטב ובירקות. טועמים, מתקנים תיבול אם צריך, מכבים ומגישים.

מצרכים

כ-400 גרם אטריות אורז

בצל

4 כמות שמן זית

2 גזרים

גמבה

מלפל צהוב

קישוא

7 פטריות טריות או שימורים

בטטה קטנה

3 כמות רוטב סויה

2 כמות רוטב טריאקי

2 כמות רוטב צ'ילי

מלפל

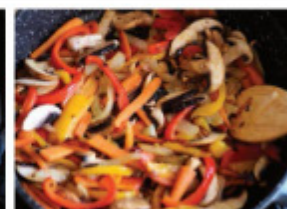
מלח

את הירקות אני לא מקלפת בכלל (בהרבה מקרים, אבל בעיקר כאן). שכן הקליפה שומרת על הירק שלא יתמרק בהקפצה, וכמוכן מוסיפה טעמים משלה.

טיפ



1



2



3