

מתכונים

ליום העצמאות

תודה לשושי חזן על המתכונים



ההסתדרות הציונית העולמית
המערך לשירותים רוחניים בתפוצות
World Zionist Organization
Center for Religious Affairs in the Diaspora

בתפריט



מנות ראשונות

טחינה

חומס

סלט ישראלי

סלט כרוב

צ'יפס

בצל מטוגן

פיתות בתנור

מנות עיקריות

קבב

פלאפל

קינוחים

תפוח על מקל

סופלה

ממתק תמרים בציפוי שוקולד

קינוחי כוסות / כחול לבן

תאנים בקרמל

טחינה



מצרכים:

- 1 כוס טחינה גולמית
- 3/4 כוס מים קרים (מומלץ מהמקרר)
- 2 שיני שום כתושות
- 1 לימון בינוני סחוט
- 1/2 כפית מלח
- 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה:

לערבב את את הטחינה והמים, להוסיף את שאר המצרכים ולערבב ביחד, לשפר טעמים (אם צריך) ולשמור במקרר. ניתן להסמיך את הטחינה באמצעות הוספת טחינה, או לדלל באמצעות הוספת מים.

טיפ: במקום הפטרוזיליה אפשר לשים כוסברה קצוצה.

חומוס



מצרכים:

- 2 כוסות גרגרי חומוס - להשרות למשך הלילה
- למחרת: לסנן את החומוס, לשים בסיר עם מים + 1/2 כפית סודה לשתיה ולבשל במשך שעתיים עד שהחומוס מתרכך (כשנוצר קצף לבן למעלה, יש להסירו).
- 2 שיני שום כתושות
- 1 כפית מלח
- 1/2 כוס מיץ לימון סחוט
- 3/4 כוס טחינה גולמית

אופן ההכנה:

לאחר הבישול, לסנן את החומוס, שומרים מעט גרגירים לקישוט, ולטחון את השאר במעבד מזון או בבלנדר ולקרר.

להוסיף אל החומוס, שום כתוש, מלח, מיץ לימון וטחינה ולערבב היטב.

להגשה: יש לפזר למעלה מעט פטרוזיליה קצוצה / לזלף שמן זית למעלה / כמון / גרגרי חומוס / פפריקה מתוקה, פטריות מוקפצות עם בצל, בשר טחון מוקפץ עם בצל, סחוג - כיד הדימיון. יש אפשרות לשלב בין התוספות.

טיפ: יש אפשרות להשתמש בחומוס מקופסא ואז אין צורך לבשל את החומוס.

סלט ישראלי



מצרכים:

- 6 עגבניות
- 3 מלפפונים
- 2 בצלים
- צרור פטרוזיליה
- 4 כפות שמן זית
- 1 לימון בינוני סחוט
- מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

בסמוך לארוחה, יש לקצוץ דק דק את הירקות לתבל לפי הטעם, לערבב ולהגיש.

טיפ: יש אפשרות להוסיף צנוניות, בצל ירוק כתחליף לבצל, פלפל חריף קצוץ דק, נענע קצוצה דק, כוסברה קצוצה דק.

סלט כרוב



מצרכים:

- 1 ראש כרוב בינוני
- 1 כפית מלח
- חצי לימון סחוט
- 2 כפות שמן קנולה

אופן ההכנה:

לחתוך את הכרוב לרבעים, ואז לחתוך לרצועות דקות ולהעביר לקערה גדולה.

לתבל במלח, לימון ושמן, לערבב ולהגיש

טיפ: יש אפשרות להוסיף פטרוזיליה, שום, שומשום, חומץ במקום הלימון, חמוציות, להוסיף מעט כרוב אדום חתוך לרצועות דקות.

צ'יפס



לקלף תפוחי אדמה, לשטוף, לפרוס לאורך למקלות בעובי של 1 או 1.5 סנטימטר

להניח על מגבת ולייבש.

לשים שמן במחבת, בגובה 2 ס"מ, עד שהשמן חם.

להכניס את התפ"א לשמן החם, לטגן משני הצדדים, ולהוציא על נייר סופג.

טיפ: אפשר לאפות את התפ"א (במקום לטגן), לתבל במעט שמן, מלח ופלפל ולאפות בחום של 220 מעלות עד להזהבה.

בצל מטוגן



• 2-3 בצלים גדולים, לחתוך לטבעות עבות, להפריד את הטבעות ולהניח בצד

• בלילה: 1 כוס קמח, 1 כוס בירה לבנה או סודה, 1 ביצה - לערבב ביחד

בקערה נפרדת: לשים 1 כוס פירורי לחם.

לחמם מחבת, עם שמן בגובה 2 ס"מ, לאחר שהשמן חם, לטבול כל טבעת בצל בבלילה, לאחר מכן בפירורי לחם ולשים במחבת, לטגן משני הצדדים, ולהוציא לנייר סופג.

טיפ: יש אפשרות להוסיף לבלילה פטרוזיליה קצוצה, ולפירורי לחם מעט שומשום. יש אפשרות לאפות בתנור בחום 220 מעלות.

פיתות בתנור



מצרכים:

- 1 ק"ג קמח
- 2 כפות שמרים
- 1/2 כוס שמן קנולה
- 2-3 כוסות מים פושרים
- 1 כפית מלח

אופן ההכנה:

לערבב את הקמח עם השמרים ולהוסיף את שאר המצרכים, את המלח לשים בסוף. לכסות ולהתפיח כ- 45 דקות, לאחר מכן להוריד את האויר וללוש מעט, לכסות שוב ולהתפיח עוד כרבע שעה. לעשות כדורים בגודל כדור טניס ולהניח על משטח מקומח ולרדד אחד אחד לגודל של פיתה. להכין מגש עם נייר אפייה, להניח את הפיתות ולאפות בחום בינוני (180 מעלות)

טיפ: יש אפשרות להכין מהבצק, פיצה, פוקאצה, לשים מעל שמן זית וזעתר, בצל מטוגן ומטובל, בצק עם מילוי גבינות, לחמה בעג'ין וכו'.



מצרכים:

- 1 ק"ג בשר טחון (מס' 2), יש אפשרות לעשות חצי מהכמות בשר טלה / כבש
- 1 בצל גדול קצוץ דק
- 1/2 חבילה פטרוזיליה קצוצה דק
- 3 שיני שום כתושות
- 3 כפות קמח מצה או פירורי לחם
- 3 כפות שמן
- 3 כפות מים
- 1 כפית סודה לשתייה
- מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה.

אופן ההכנה:

ללוש הכל ביחד, ולתת לנוח במקרר לשעתיים לספיגת טעמים (לא חובה). ליצור קבבים מאורכים או עיגולים ולצלות במנגל או בגריל. יש לסובב את הקבב לכל הצדדים כדי שיתבשל. להגיש עם פיתות, טחינה וסלטים.

טיפ: יש אפשרות לשים בתערובת, כף תבלין עמבה, או כף טחינה גולמית - משדרג את הטעם.

יש אפשרות לשים על שיפודי עץ / מקל קינמון.

פלאפל



מצרכים:

- 1 ק"ג חומוס
- 1/2 כפית סודה לשתיה
- להשרות במים רותחים יום לפני, למחרת לשטוף היטב

למחרת להוסיף לחומוס:

- 3 בצלים בינוניים
- 6 שיני שום
- 2 פרוסות לחם רטובות וסחוטות
- 3 כפות קמח
- צרור כוסברה
- 1/2 צרור פטרוזיליה
- 2 כפות מלח
- 2 כפות כמון
- פלפל שחור
- 1/2 כוס מים רותחים
- 1 כפית סודה לשתיה

אופן ההכנה:

לטחון במעבד מזון, הכל ביחד, לערבב טוב טוב, להמתין 1/2 שעה.
ליצור ביד כדורים קטנים בגודל פינג פונג או במכשיר המיועד לפלאפל.
ולטגן בשמן עמוק חם.

טיפ: יש אפשרות להוסיף פלפל חריף לתערובת / פפריקה מתוקה.

תפוח על מקל



מצרכים:

- 10 תפוחי עץ - גרנד סמיט
- 10 שיפודי עץ עבים
- נועצים את השיפוד בראש התפוח כמעט עד הקצה

לסירופ:

- 1 ק"ג סוכר לבן
- 240 גרם גלוקוזה או סירופ תירס
- 480 מ"ל מים
- צבע מאכל אדום

אופן ההכנה:

בסיר גבוה לשים מים, גלוקוזה או סירופ תירס ולהביא לרתיחה עד לטמפרטורה של 150-154 מעלות - לוקח בערך 15 דקות. לכבות את האש ולהוסיף 3 טיפות צבע מאכל ולערבב בזהירות עם כף עץ. לטבול את התפוח כמעט עד הסוף בסירופ, לנער בזהירות רבה ולהניח על נייר אפייה משומן.

הציפוי מתקשה תוך מס' דקות. אם הסירופ מתקשה במהלך הציפוי, ניתן לחמם שוב על אש נמוכה, כדי להחזיר אותו למצב נוזלי. ניתן לשמור בטמפרטורת החדר עד יומיים.

טיפ: אפשר לטבול בסוכריות צבעוניות, אפשר לשים במקום צבע אדום כל צבע אחר.

סופלה



מצרכים:

- 1 ביצה
- 3 כפות קמח
- 3 כפות נוטלה גדושות

אופן ההכנה:

לערבב את כל המצרכים ביחד. להעביר לתבנית מאפינס או סופלה.

לחמם תנור ל- 170-180 מעלות

לאפות אך ורק ל- 7-8 דקות בתנור!! לא יותר!!!

להוציא מהתנור ולפזר אבקת סוכר

טיפ: יש אפשרות לשים קוביית שוקולד מריר / חלב / לבן בתוך הסופלה, לפני האפיה.

יש אפשרות להגיש עם גלידה.

ממתק תמרים בציפוי שוקולד



מצרכים:

- 10 תמרים גדולים רכים ומגולענים
- 10-20 אגוזי פקאן קלופים
- 3 כפות חמאת קקאו
- 2 כפות אבקת קקאו
- 1/2 כוס פיסטוקים קלויים או טבעיים טחונים גס

אופן ההכנה:

למלא כל תמר באגוז או שניים, לסגור ולהחזיר לצורה המקורית. להמיס חמאת קקאו בקערה מעל מים חמים (בן מארי). להוציא מהאש ולהוסיף את אבקת הקקאו, לערבב עד לקבלת בלילה חלקה ומבריקה. לטבול כל תמר ממולא בתערובת השוקולד ולהניח על נייר אפיה, אחרי כמה שניות לטבול כל קצה בפיסטוקים ולהניח להתגבשות.

טיפ: יש אפשרות להשתמש באגוזי מלך במקום אגוזי פקאן.

קינוחי כוסות - כחול / לבן



מצרכים:

- 2 שמנת מתוקה עמידה
- 2 אינסטנט פודניג וניל
- 2 כוסות חלב

אופן ההכנה:

להקציף את כל המצרכים במיקסר עד לקבלת קצף יציב לחלק את הקרם לשלוש, $1/3$ צבע לבן, $1/3$ לשים מעט צבע מאכל כחול, עד לקבלת צבע תכלת, $1/3$ לשים צבע מאכל כחול עד לקבלת צבע כהה יותר מעט מצבע התכלת. כך שיהיו 3 צבעים.

להכין כוסיות קטנות.

לשים $1/3$ קרם מצבע התכלת הכהה, $1/3$ מהכרם בצבע התכלת, $1/3$ מהקרם בצבע לבן.

למעלה אפשר לפזר סוכריות קטנות בצבע תכלת.

טיפ: יש אפשרות לגוון עם הצבעים והחלוקה לפי הדימיון.

תאנים בקרמל



מצרכים:

- 6 תאנים טריות וחצויות
- 1/4 כוס סוכר
- 1/2 כוס מיץ תפוזים
- מעט ליקר תפוזים - לא חובה

אופן ההכנה

ממיסים את הסוכר במחבת, ללא ערבוב, מקסימום לנענע קלות את המחבת מידי פעם, להוסיף 1/2 כוס מיץ תפוזים. לאחר שהקרמל מבעבע, להוסיף את חצי התאנים וערבב קלות, עד שהתאנים מתרככות מעט (לא יותר מידוי).

להניח את התאנים, לצלחות הגשה, להגיש עם גלידת וניל

טיפ: יש אפשרות לפזר גרגירי רימונים.

בתיאבון !!!