ספר המתכונים המצרפי

מאות הפופים

של רוני

סמטא 5

סמ' יהוד ארציאי / נעמ טביא 6

סמ' שוער וקאדרט' / 'פה כן ציון' 7

סמ' אציגות שר' / שוהפ פרס 8

סמ' אל' רוקס ואציגות שר' / שאכס טוא 9

סמ' שוער וקאדרט' / בצ'ית שאנוא 10

סמ' טכוצה כוכ'ית / שה אצאבצ'ן 11

סמ' יהוד אש תקוס / טא קבש 12

סמ' כוכ / מרסאה חוסקוכ'ץ 13

סמ' יקות אש'ר / שחר 'וסץ 15

סמ' ס'נ מארש' / מ'רכ כר שמאון 16

סמ' צכר מאוצה / א"ה שופאר 17

סמ' מוחמץ / א'נת פוכשכנ' 18

חצ'אצ כטחינה / א'שורה שניאר 19

כוכ'ית אש טחינה כתנור / שאכס טוא 20

כוכ'ית כטחינה / 'אל נחמן ערסון 21

מארח אצש / א'מור ב"ן ט'קוצ'נסק' 22

סמ' אצש שחורש ואציגות מ'וכשות / נעה שו'מר 23

סמ' אצש שחורות / נעה שרמן צאבפ'אר 24

סמ' שא שא ק'נחוה שבוחה ומאוצאצ / חוה מצפא 25

סמ' ק'נחוה קר / א'ה כ'תון' צאבצ'ן 26

סמ' קטנות / א"ה שופאר 27

מרקא 28

מרק אצש וכטנות / שר'ת שכרוהא 29

מרק אצש / רות מאכה 30

מרק אצש כתונות / נאנ' ארי'כר 31

מרק פטריות / אנת קבוצת מוצ'ן 32

מרק 'רוק / טא כהן 33

מרק 'יקות אש'ר / צ'צה מא' 34

מרק כרוקא' וק'שחוש / רנא וסטר'ק 35

אמא שיפון מצו ומרש / ו.בוי יאטמן 68

אחמנות מקמט מצו כאכיב / יאכס טוא 99

אחמא 65

קצ'צות עוף והוו / נעמ' ארינבוא 64

סאנוו צוכ אא הכוש / טופט צא"כמן 63

ע'קריות 62

אכ'כות 'רק אופוות / רות מאכה 61

אכ'כות צכר אופוות / צא'ה ע'אא 60

אכ'כת אצשא ופטריות אופוות / אוכית אוכ'אצ 59

אצכנות אא צכ'נה כואצרית / רונ שחר 58

ק'שחוא כתעו / רונ שחר 57

פטריות מוקפצות / ערן כהן 56

פאורית כמ'קרו / ערן כהן 55

צ'פס מצרש / מ'כב כנ שמעון 53

כורצא כ'רקות / פוריה אוורשט'ין 52

כורצא ופטריות / א'וה פסטרנק 51

מצ'פרה / פ'צה מע'ן 50

אוורכ מצו / 'הופ'ת כרצר 49

אוורכ כוסמס, מצו צהוב / נעמ' אז' 48

אוורכ מצו ואפשא / נא' אוהרון 47

קינוח אא 'רקות ואשב' תיכוא / 'ונת פרטוק 46

מצ'פרה קינוח / רונית כוכב' 45

התוספת הירוקה המעצבת את רוכ'ק / רוכ'ק טצא 44

תוספות 43

פשיפות כצא / רות מאכה 42

פשיפות פטריות כעוסו פרוכרס / רמא עבון 41

פשיפה / עוכא א'כוה 40

פשיפות כצא / יאכס טוא 39

פשיפות תרפ וקינוח / רות כוכר 38

פשיפות 37

צ'ק / שבע כראכ 36

אבי'בות פר' / ר"אית פר'..... 78
מתכון אתקוה וופו' / מאנ' אר'בי'ב'..... 77
ש"ק חסה / רא'ית אר'מן..... 76
חט'פ, וורא'ה מאר'ש"א / א"ה וופאר..... 75
אזא'ות כר'כוות / ווורה אבי'כו..... 74
תקוחא וופו"א / רחא' 'הכ..... 73
אזאת אבי'ה וופו'ה (חב' מאר'ש') / פהר עבוו..... 71
ק'אחא..... 70
אחא ש'פון וקחט מאכו / א'ית פוכפכי'..... 69

סלטים

סלט ירוק וארוחת ערב טעימה

מצרכים:

מיקס עלים: כ"כ, רוקט, חסה מסולסלת
מלפפון בוסר
כרוב ירוק
עגבנייה
פטריות שמפיניון בוסרות
סלרי קצוץ
כף שמן זית ובוסר אחד
כף רימון
צנון מאורך/חתוך בקליפן
100 גרם פיצוחים קלויים
50 גרם צנובר קלוי
50 גרם שקדיה בוסרים/שבורים

לרוטב:

½ כוס שמן זית
2 כפות שמן פיית
מ"ל מאזון סוכר
½ כפית פלפל
½ כפית מלח

אופן ההכנה:

1. בקערת מערבבים את חומרי הרוטב. אפשרות היטב ומשמור בקירור.
2. מסדרים את כל חומרי הסלט בקערה גדולה.
3. לפני ההגשה מהוסיף את הרוטב לסלט ומערבב בעדינות שהרוטב יתפזר את כל העלים והירקות.

סלט שומר וקלברי / יפה בן ציון

מצרכים:

2 כפיות שומר אבקת
2 כפיות קלברי, קלופות
אבוקדו אות השומר והקלברי, אבוקדו (וכפשר כמעכבי מנון כפיסקית אבריסה)
אהבי'ר אקרה ואירבב

רוטב:

1/3 כוס שמן כ'ת
1/3 כוס מיץ אימון
2 ש'נ שום כתושות (כפ'ת)
1/2 כפ'ת מאש
קמצוץ פלפל
חמוציות אבו סוכר
אהבנים אבקבת אות החומרים ואתר.
אבקת את הסלט, רבו' אהשהות אפנ' ההגשה, אוסיפת הטעמים

אזהרה:

1 אבאב' חרף
את כוסברה ושמיר , קבצים
1 כוס כ'תם שחורה
1 כוס אבאב' ר'מונים

סדנת עציצות שרי / זוהה פרס

שוטפים היטב את עציצות השרי וחותכים בעדינות סכין חפה ארבעים.

מוסיפים פרוסות שום (4 שיניים)

מוסיפים כוסברה או בזיליקום קצוץ

2 כפות שמן זית

חצי אינון סחוט

פלפל ומלח

סלט אפי רוקט ועגבניות שרי / אפרסק טוא

(4-6 אנשים כערך)

מצרכים:

10 עגבניות שרי

פטריות שמפיניון (קופסה/חצי- תלוי כמה אוהבים)

חצי כפית מלח

100 גר' בולגרית 5%

חצי שקית אפי רוקט

כעתר

חומץ

חצי צימוק

הכנה: מערבבים הכל ומתבלים לפי טעם שאוהבים

סלט שומר וקוורכ' / בית אוצרות

1 שומר
1 כרוקוד'
מ"ל מחב' צימוק
שמן כ"ת
מלח

סלט טבעוני כרוכית / שה אשכנזי

מצרכים:

כרוכית, לפי אבעת פרוס מוכשר
אשקוץ הינב וג'כה
צרור כפונפ'ה בקה אבורים קטנה
צרור פטרוסיליה
חצ' צרור כוסברה
2 מלפפונים קישואים
צרור נענע רק עלים
אנבה צובועה
צימוק שמש עם קליפתו
5'חיפות שם כקצ' רוק
צעצניות צובועות וקשות
אוכן הכא אקצוץ קטן קטן
אוסיקץ אקערת פרוי הכרוכית
אתרכב

הוסבי:

3 כפות שמן כ'ת
רבע כוס מ'ק צימון טרי.
כפ'ת מעט א
כפ בכח (אופציונלי)
תוספות עוספות אופציות
אתרכב הינב ואשקוק עם הסלט
05 אר, ארע'נ חמניות / בעתע/ סומסום קלו'א

סלט ירוק עם תפוח / גל קפא

מצרכים:

חצ' רוזמרין טחוי

אצ' תרד

1 תפוח חתוך

צמוקים, מלח

רוטב:

כף סבוז

3 כפות שמן כ'ת

1 שום כתוש

מ"ל מחצ' תפוח, מ"ל מרכך אימון

מעט פלפל

חותכים פלח כרוב אבן כ'עג.
מכינים אות הרוטב בבקבוקית: שמים כוס שמן פ'ית, שמ'ש רוטב סויה, שמ'ש חומץ בלסמי, חצ'
כפ'ית סוכר חום וז שמ'ש שום קלוצ'ם. מערבבים.

אופשר אהוסף כמ ארעינם קלו"מ כמ' שמן. כתבובוו.

סלט פטריות / רועית אופרי

2 קופסאות פטריות
½ כוס סלרי,
2 ביצים
כף שמן
מלח כרכום
מלח כמון
מלח ופלפל.
מטגנים את הביצה והסלרי, אפשר אפילו בלי שמן.
מוסיפים את הפטריות.
מטגנים ומוכנים.
ניתן בתוספת מלח מעת מעת הגורם המלבין.
ניתן לאוכלו כסלט חם או קר.

סלט ירקות עשיר / שחר יוסף

מצרכים:

1 חסה

½ כרוב אדום

חבילת פטריות

3 אגוזים

2 אשכולות

3 מלפפונים

2 עגבניות

1 כוס אפונה

קופסת שימורים של חומוס

אופן ההכנה:

פרקו את כל הירקות טוב טוב

חתכו את הירקות בקערה אפונה

חתכו את הסלט בגודל שווה בינוני (כמו מארז :))

סלט סיני מהיר / מירב כהן שמעון

כרוב חתוך אקונומית או קטנות (טופשר אם כרוב.ת), 3 צנרים אספקיות פלפל אדום/צהוב ארבועות. אהכנים כא הירק החתוך אקערה אדולה. הוספת 3 כוסות מים רותחים, 1 כוס חומץ רא'א, ¾ כוס ב'א. מתוק, 1 כף סוכר, מעט שמן פית, מלח אפ' הבורק.
הסלט טעים יותר אמחרת

סלט עגבר מעולה / ע"ה שפעד

סלט:

10 עגבר קלופים ומגורדים

8 עבעלא, סלר, חתוך פד

חופן חמוצות אצו סוכר (אז חובה)

צוחכב:

מ"ל סחוס מ- 3 תפוסא שו 9 קאמטעות

1/4 כוס חומץ כאסא.

מערבבים שות כא הרכיבים, מוסקים שות הרוטב ומתנא אסלט "אחו" כשעה.

הערה: הסלט מוקלש כמיוחד יא שוחר. ההכנה.

סגנון אומנות / עיצוב פנים

רוטב: השוואת נ"מ צימוח טרי, טיפה שמן קוקוס/כיתת, מעט, פלפל, אף, סגר.
אחסון: ירקות אטמוספרות (צבר, סגר, פלפל, קוסרב', כרוב, כרוביות...)

חצילים כטחינה / אירווה שניבר

2 חצילים קטנים
3/4 כוס טחינה אותנטית
3/4 כוס מים (מעט פחות)
1 כפית שום קצוצה
מ"ק מ 1/2 לימון
1/2 כפית מלח
מערבבים הכל יחד מלבד החצילים, טועמים ומתקנים תיבול.
מוסיפים את החצילים לטחינה ומערבבים היטב.

כרוכית עם טחינה בתנור / אפרסק טוב

רכיבים:

1 רגל כרוכית שוחרר, כ־700 גר' 20 שקדים
1 כף טחינה גולמית איכותית
¼ כוס מים
2–1 לימון סחוט
פטרוסיליה קצוצה (כעירק ¼ חבילה)
שום כתוש (3 שיניים)
כף זוכיקת שום
פלפל שחור
מעט וניל או הטעם לבחירתך

אופן ההכנה:

אפשר את הכרוכית על התבנית ואופות כחום אחוד 15 דקות
אחרכך יוך כא שכור החומרים ככוס, ואשפוך את התערובת אל הכרוכית כקערה ואחרכך מכשלים 20–15 דקות אות הכרוכית אל ½ התרכות

מכשלים אות הכוכבית כמעט אי אפשר למצוא (האם אפשר לצוכה כרכע מהכוכבית). מכשלים כרכע שעה כוקקים שהכוכבית אכן קשה.
מעכירים אות הכוכבית צתכנית ומכניסים צתוך צעוך רכע שעה, חמש קוקות אוחרות צמקכ ארצ.
שוקכים אפ הכוכבית טחיה כיתית ומכניסים צעוך מספר קוקות צתוך.

מארח עפעפ / אימור פ"ין טיקוצ'נסק'

חומרים:

½ כוס עפעפ שחורות, חומות או ירוקות, שטופות ומסוננות
1 אצה פבעה
מעט פלפל שחור, טחון (או חופשי)
1 כף שמן כ'ת
2 כפלאים כ'וניא
2 ש"מ שום כתושות
¼ כפ'ת כצ'אילום 'כש
½ כוס שוקו, מאכ, קלוי קלות
1 כ'צה קשה
½ 1 כפ'ות רסק עצכניות
½ כפ'ת מאש
פלפל שחור
2-1 כפות מ"ץ אימון

אופן ההכנה:

1. כסי'ר קטן שמים את העפעפ עם ½ 1 כוסות מים, אצה פבעה ומעט פלפל שחור, ומכ'ושים צרת'חה. מגמ'כים את הרוס ומכשלים כ 25 פקות, אף שהעפעפ מתרככות מסננים וסורקים את אצ' הפבעה.
2. מחממים כמחבת שמן כ'ת ומטגנים את הכפלאים אף צהכהבה, מוס'פים שום וכצ'אילום, מערבבים עוף פקה ומס'רים מהרוס.
3. המעבה מצון מעבפים תחצה את השוקו, מוס'פים את הכ'צה ומעבפים. מוס'פים כמעט 'תר המרכיבים ומעבפים אף צמרקע סוחפ צוק צאו מאך מף'. מתקנים מעמ סוחפ.

סלט עגבניות שחורים ועגבניות מיובשות / מעיין שוויצר

1½ כוס עגבניות שחורות
4 אבוקדו, סלרי-קלצ'ה
100 גר. אבי'ה בולגרית 3%
כ-8 עגבניות מיובשות בשמן-צוחר שהושרו בתוך חתיכת לבבו שתן)
כף חומץ בלסמי,
מעט פלפל מ"ע מחב' לימון
משרים זות העגבניות בתוך מעיה-שעת"א. מכשירים כ -15 דקות עד שמתרכך, לבו ותר
מ"ב רק. מקררים.
קוביות סלרי, עגבניות מיובשות ואבי'ה בולגרית
מערבבים הכל יחד- כולל החומץ והתבלינים.
מוסיפים כ-חצי שעה לפני הגשת.
בתיאבון

1 כוס עדשים שחורות – אבקת כורכום או מעט אבקת שום רכות (וכך מתבקלות

צדף מהוסיף:
כבצל גזר קלוף
1/2כוס פטרוזיליה או כוסברה
2 כפות שמן צ'יה
2-1 כפות חומץ בלסמי (לפי הטעם)
מעט לפי הטעם
פלפל הכל מהציר

סלט עם תפ קיבוה שבועה ומשאפ / חוה מאפא

1 כוס קינואה שבועה או אביה
9 תפ' משאפ שבועים, מוכבים אתאים אכיעתים, קלצים
1 אצר מאוכ
4-3 כרבתא, שיאוץ, פרוסים פק
2 ש"א שום, קלוצות
1 אשכנ"ה קלוצה צמ
קמצץ קינוח
מאט, פאפא שחור צרוס
1 כף שען קוקוס
שען ני"ת

הכנה:

1. מכשתים אות הקינוחה: מחממים מעק שען ני"ת כס"ר. מוס'פים אות הקינוחה ומטגים שוחה 2-3 פקות. מאי'חים מעק ומוס'פים ס' שת"א מי. מכ'חים צרת'חה, מנמ'כים אות האהבה ומכוים אות הס"ר. מכשתים 20 פקות אפ שהקינוחה מוכנה.
2. כמוכ'א מחופים אות הירקות: מחממים מעק שען ני"ת ושען קוקוס כמחבת רחבה. מחופים אות כרבתא, השיאוץ והשום כמשך 2-3 פקות מתפ אהבה אכוהה אפ שהכתים מתרככים ומתשים שקופים. מוס'פים אות אכיעתא, המשאפ הקלצים ומתב'כים פקות נוספות.
3. מוס'פים למחבת אות האצר המאוכ ותפ' המשאפ הקלצים ומתב'כים פאוקות כ 2 פקות נוספות.
4. מוס'פים למחבת הירקות אות הקינוחה המכושלת. ומערכבים ה'טב. מוס'פים אות העכיניה, מתקנים תיבול כמיפות הצורך ומגישים חם או כטמפרטורת החפר.

סלט קיסוס קר / איה כיתון אפשטיין

מרכיבים כמ"נ:

1כוס קיסוס

½1 כוסות מים רותחים ומלח ומעט שמן, כ-20 דקות אף שכח המים נבלעים והקיסוס

"עדתות"-ומקררים!

קוצצים דק:

חופן שמ: פטרוזיליה, כוסברה, נענע ובצל ירוק.

שאוכים זול שקיפ

חמוצות זול עגבניות כשות

הוכנ:

מ"ף צימול, שמן כ"ת מלח ופלפל

ומערבבים הכל.....וכתיכוון.....

סלט קטניות / ע"ה אופיר

הרכיבים:

200 גר' עדשים שחורות שהושרו למ"מ

200 גר' שעועית עם שהושרתה למ"מ

4 כפיות כיסונות

צ'ילי/רימון מ- 1/2 ר'מון

לרוטב:

מ"ל סחוט מלימון שוחב

3 כפות שמן כ"ת

3 כפות סויה

מלח, פלפל

ההכנה:

מבשלים את הקטניות (בנפרד) עד שהן "אל פנטה" ואז רכות וי'ב, מצננים

קולפים את הכיסונות וחותכים פלחים באופן שלא 1 ס"מ. מרסס במעט סבון, שמן כ"ת

שופכים בתנור בחום של 180 מעלות כחצי שעה. מצננים.

מערבבים את כל חומרי הסלט

מוסיפים את הרוטב, מתם אפיי ההגשה

מרקים

מרק עדשים וכרוכית / שרית זוכרוהא

מצרכים:

3 כרוכיות

1½ כוס עדשים אפורות

8 כוסות מים

כף' כמון

כף' כפית פפריקה

2 כפות זוכרוקת מרק

פלפל שחור גרוס

מלח

אופן ההכנה:

מסננת ומסירה את הכרוכיות לכלי, לחי עם 1½ מכוות העדשים וטוחנת. מוסיפים לסיר ומכשלים עוד כ-20 דק' עוסקות.

ערק אפשא / רות מאכה

כאות הגיא קריכה אהיות אפ, נוא שוהכיא ערק סאיכ וון פאא 'ותר. כהקצאוה
אכפוק הנוא 'ה קורק אהוסיץ גיא.
גיפ, פעא אכחוז מכוון שאאפשא 'ה ע"ה אשקוע אמטה כס"ר.
אכשא כשעה אא זוס הטעה.
אכוסת כגיא וואהצ'א ארת'וה.
מאנ + פאפא שחור אפ, הטעא
כץ זוכקת ערק אוץ
נפ, כוס כוערוא (אכו חוכהנ)
1 כוס אפשא שבוגות
1 כוס אפשא ,רוקות
5-4 אכעוא, סאר, חתוכים פק
5-4 אצרא חתוכים אאיוואא

אהוסיץ:
אהוסיץ אטיאון 4-3 ש"נ שוא קצוץ.
אטאן כבא קצוץ.

מרק עדשים כתומות / נעמי ארזיבדש

0.5 ק"ג עדשים כתומות
2 צנון חתוך
2 כפית
תבלינים:
שום כתוש, מלח, פלפל, צ'ילי (כמות)
כורכום, כמון, אבקת מרקייה

הכנה:
משרים את העדשים במים. בינתיים מטגנים בכפית ובשמוכן מוסיפים את כל התבלינים ומערבבים.
מסננים את העדשים שהשרנו מוסיפים לסיר יחד עם הצנון. מוסיפים הרבה מים (קטניות סופחות הרבה מים).
מביאים מהבוז וטוחנים בבלנדר יד. מרק לא, מהיר בריבו ומשבית.

מרק פטריות / עמית קבוצת מופיעין

חומרים:

סמל'את פטריות שמפיון או פורטבלו

כף חתוך אקוביות

9 כוסות מים

מלח, פלפל אבן ושחור, פטרוסיליה, שום כתוש, כפית אבקת מרק פטריות

הכנה:

מחמם את הכף כבשמן. מוסיפים את הפטריות ומבשלים כמשך 10 דקות עד שזה קטנה טוחנים הכל כבלנדר.
מוסיפים את התבלינים והמים ומבשלים עוד רבע שעה

מרק ירוק / שף כהן

חצי חציר ברוקולי קפוא
3 קישואים
2 בצלים
כף שומרת מרק
מעט פלפל שחור מוסקט.
חצי כוס קישוא.
2כפות שמן צית.

אהוסיף קישוא וחציר אותי כ 20 דקות. כתיכוון
אטחון אצו בקו במטחנת מוץ.
אבשל אף שמתרכך.
אהוסיף תבלינים.
אהוסיף כ 145 א'טר מים.
אחובות בצא קצף בקו. אהוסיף קוביות קישוו וברוקולי.

מרק ירקות עשיר / ג'קי מעין

כף שמן קוקוס
כצבא-שני כפיות חלוכים
(אופציה אחוסיף 3 שיני שום)
ק'שוו
כרשה (פרסה)
כרוקולי,
קולרבי,
סלרי (אבעולה ועלים)
חצי כוס אפשים ירוקים
חצי כוס אפונה ,כשה
פטרוסיליה, כוסברה
פטריות שיטאוק (שום ,ג)

אופן ההכנה:

1. אחמא את השמן בסיר אפוי ואהוסיף את הבצלים.
2. אטגן את הבצלים אף שיתרככו (אבל ,שרפו).
3. אהוסיף את הירקות הירוקים ואח אף כף כ'סו וקצת ותר (ככא ג'ג מקום בסיר).
4. ניתן אשים טיפה ירקות ,רוקים שיש בבית. אבו חיבא את כולם.
5. אהוסיף תבלינים כמו מעט, פלפל שחור אוסף/פלפל אבן', חומוץ, אמרק אפ, הטעם.
6. מבשלים אף שהאפשים והטפוה רכים.
7. ניתן אהכניס אבאמבר וארסק את הירקות ארסק.
8. אסוכלה כתיכוון

ערק ברוקלי וקישואים / רוח וסטריק

חומרים:

4 קישואים

חבילת ברוקלי קפואה (או טרי)

מעט פלפל שחור, הטעמה

4-5 שיני שום

2 כפיות אבקת קלגלג

2 כפות שמן

סוכרזית ערק אוזן

וזורק

אופן ההכנה:

מרסקים בסומבולות כאשר יש הוכחה שהוסיף וזורק. הברוקלי, חות סוכרזית הערק ושכור התכלילים. מוסיפים כ 3 ליטר ומכשלים. מקנים מעט מעצים את הכבל והשום כשהן קולפים את הקישואים, חותכים ומוסיפים לסיר, מוסיפים את

צ'יק / שבע כוסות

המצרכים:

1 כוסות 5%

כמה מאפרונים טריים

המון שום

מעט שמן כית

שמיר טרי

מלח

פלפל

בעיקרון ההכנה מאוד פשוטה. מרסקים במולטי"ה את המאפרון מוסיפים שום החומרים ומתניעים עכשיו מעט במקרר כשעה אחרית. הטעמת היו שהצ'יק הזו יכול רק מטכא. ניתן לשנות את כמות השום, כרוכב, כמרק קר ומרענן ועוד ועוד.

פשטידות

פשטידת תרד וקינואה / רות כובר

מצרכים:

1 כוס אבוקדו

חביתת תרד טרי (אופציה יפה קפוא שטוף וחתוך

2 כוסות קינואה מבושלת כמים ומלח (רבוי אהשרות אכמה שעות מספר אות הטעם)

1 אבינה אבעה 5%

3 בינים

4 שיני שום

1 כפית פפריקה אובמה (אופציה חריף)

טימין ורוסמרין קלוצים

מלח פלפל

2 כפיות שמן כית או תרסיס שמן

אופן ההכנה:

אהכנים אתנור חום 180 מעלות אם הפהכה.

אערכב בינים + אבינה + קינואה מבושלת + אל. תרד.

אהוסיף אל. תרד ואהמשיך אטען אם ריכוך.

אטען אות הכלב אם שמפהכ', אהוסיף שיני שום, אהוסיף עשב, תיבול + תבלינים

כפות זוכרות מרכ. 180 מעלות, כסה פקות.
3 כדאים צפופים- אנשן אפ שמשומאי. אהוסיץ- 2 לוקא / אביעה אביעה + אכול' 4 כ'בים' 3

פשטידה / עוגת גבינה

750 גר' גבינה לבנה 3%
250 גר' קוטג' 3%
4 ביצים
5 כפות קורנפלור
1 כפית מלוחן בטעם שמן
לרוב אוהבי (פטריות בורקס', קישוו, כורכום וכו'
מערבבים הכל המומרים יחד ומחכים עשרה 180מעלות 45-ל בלי יוו אם שמוכן

פשטידת פטריות בעסה פריכה / רחל עבון

חומרים:

1 ביצ'ע ביצ'ת קוטג' (3%)
1 ביצ'ע ביצ'ה אבנה (3%)
200 – 150 גרם ביצ'ה קהוכה מאורפת (9%)
2 כפות שוכקת מרק פטריות
3 כ'צ'ם טרופות
2 כפות קמח כוסמין
מעט שמן אט'אזן
2 כצ'ם
500 גרם פטריות (שמפ'ניון וקורטצאן)
מלח וקלקל אב' הטעם
מעט זאוג מוסקט

אופן ההכנה:

1. מחממים את מעט שמן זות הבצל והפטריות.
2. בהערה שלוה מערבבים זות כל שזור החומרים.
3. מוסיפים בהערה זות הבצל והפטריות אחו העמצ.
4. מתבלים אב' הטעם.
5. אופים בחום בינ'ג 40 - 50 בקות.

פשטידת בצל / רות מאכה

3-4 בצלים קלופים מטוגנים ומצופים בכף שמן כ"ת.

אמוכ"ץ:

2 כ"ג + 2-3 כפות קמח מצו + חלב כפ"ת שוקת שופ"ה + 250 ג' שבעה אבעה/שוו קוטג', (3%-5%) +כף שוקת מרק בצל/פטריות+ מלח, פלפל.

תחתה שוק אל חוכה:

אפשר לשנות ולפשר בתחתית אפה, לקלת הבאתה פ"רוב, אחת ל'אים שו מוקהבים. אפשר לשנות תכנית ולפשר בתחתית אפה, לקלת הבאתה פ"רוב, אחת ל'אים שו מוקהבים.

אפופות בתכנית משומנת בחום כ"ע כ45 בקות שו אף שהשחים.

תוספות

התוספת הירוקה המעבחת שלך רוכ'יק / רוכ'יק סאלי

מצוין עוד שתמיד יהיה אין בהישג יד מהיר תיבול/ תוספת שיכולה
לשפר כמעט כל מכוכב כפומאת :
סלק , אבי'ה אבוה , צוורכ , מרק בטן וכבאב ....

הרעיון :
לקחת מספר ירקות עלי' ירוקים ולהכינם בקלות כבכות שיהיו נמיגים
כמיב, אהבתם מהכעתם כל פעם כשקריכים .

מוכ :

רכ'כים:
קרוב פטרוסיליה
קרוב שמיר
קרוב כוסברה
קרוב בצל ירוק / ע'ר'ת
קרוב בצל יבש
עלי סלרי

אופן ההכנה :
לוקחים מרשימה כל שלוש שלי 2 ירקות זה יותר
, בכל כמות שתרצו אבא ובכל שלוש שתרצו שוהבים .
משרים בקערת מי כרפ קרים במטרה לשטוף שוב ושוב אותם
לסלוק עפלים עלי מעת שיהיו רעננים
קוצצים את מזון הירקות שלקחתם קל – קל .
מוסיפים ומיבשים היכן במאבת מטבח עקיה / ני סופג .
לפי הקורס והכמיעות שהוכרה בתחילה.

מצ'אדה קינמונית / רונית כוכבי

מצרכים:

1 כוס מצ'אדה קינמונית (אורגנית) וכ' תכונות

2 כוסות מים

כף חתוך

שום חתוך

מלח שמן כ"ת

אבוקדו (סתיומסן) או כל ירק אחר שתרצו

מלח, פלפל, תבלינים לפ. הטעם

אופן ההכנה:

מטגן כף כשמן, מוסיף שום

מוסיף כוס מצ'אדה קינמונית

מוסיף 2 כוסות מים רותחים

מוסיף אבוקדו (כמה שרוצים)

מוסיף מלח, פלפל ואוף...

מכסות אות הסיר כמכסה. מבכ'ו מרתיחה.

את זה נאכה כ 40 דקות אף שהמים נספגים.

מרכיב אי, כדאי את מצמ אף שאוכל.

קינוח עם ירקות ועשב: תיבול / יוגת פרוטן

מכינים כוס קינוח אבנה וכוס קינוח שופוטה (כמו שורט: אף כוס קינוח 'בשה 2 כוסות מים, כפית שמן, תבלינים).
כמחבת עם כפית שמן פיצ'ת מושבים בצל. מוסיפים פטריות טריות ועשבניות שר' חצילות.
בפיקוח טר', שורצן, טימין. מתח ופלפל.
מערבבים הכל.
טעים מאוד חם וכך גם קר.

1. אשטוץ כוס שורש אזוב מצוי ובל' כוס עשיר שחור .
2. אטען בבא, אהוסיף קוביות בטטה ואהמשיך אטען עוד כשתי בקות.
3. אהוסיף שות השורש והעשיר אערבב .
4. אהוסיף שתי כוסות מים רותחים.
5. אתבא בכפית מאט, רבע כפית כורכום ורבע כפית חוו"צ, אמרק (או חובה). אתת רתיחה , אהנמיך שות האהבה ואבשל אף שוה נעוכה כ45 בקות.

עוגת בטטה, אגוז לוז וכוסמין / נעמי אל

מצרכים:

צורת עוגת 24 ס"מ

6.5 כוסות מים

2 כפות שמן

2 כפיות קליפת תפוז מסוממת / פטרוסיליה קצוץ דק

4-3 ביצים מאורגנות

תבלינים:

מלח

פלפל שחור

כמון

קינמון טחון

מעט ג'פורן טחונה

מעט הל טחון

אופן ההכנה:

את תבנית העוגה מומלץ להשרות את הצורב כמה דקות מראש כדי שיהיה קל יותר להוציא את העוגה לאחר האפייה. מקלפים את הבטטה ומגררים בגרייטר גס. מכניסים לקערה גדולה, מוסיפים את הצורב.
שוברים את הביצים ומוסיפים לתערובת. מערבבים עם מכשיר אלחוטי או בכף עד לקבלת תערובת אחידה. מוסיפים את שמן הזית, השמן, הקינמון, הכמון, הפלפל השחור והמלח. מערבבים היטב.
מוסיפים את הקמח והאבקת האפייה ומערבבים היטב עד לקבלת בלילה חלקה.

כדבר שהוא.
אפשר להשתמש בשיטת מציבו את הסיר ואכלות עם המכסה
אכלות ואכלת את השבחה הכי קטנה אף שהוא נסבל והחשוב מוכן
אחרכה ואטלן 4 בקות.
אחוק 2 צברא מאוחרים.
אחוק 1 כוס חשוב כשהם, מצוי, אחוק כוס ורבע מא + פאפא, מאנ.

מצ'רה / ביבה מעין

מצרכים:

כוס שורש מצה

כוס אבשיח ירוק

2 כפיות תותכים אקוכיות

4 ש"י שום תתוכות

כמון

אופן ההכנה:

1. משרים את השורש במים רותחים.
2. שמים את העבשים בכוות כלשהי שם מים כבר, מכוסה במיקרו ל-20 שקות.
3. שמים כף שמן כסיר ומחממים אותו. מטגנים את הכפיות שיהיו שקופים וכסוף מוסיפים שום תתוק.

מוסיפים מעט מצה כישוף ושות השורש, אחוב סיון.

מוסיפים את העבשים עם העפיות שלהם.

מתבלים בכמון, פלפל שחור ושום אב"ש. טועמים אהשעת הטעם שלכם.

מוסיפים עוד כוס מים רותחים.

מכשלים אף שהמים ספרים.

שורפים כהשוה.

בורגול ופטריות / איה פסטרנק

מצרכים:

שת' כוסות בורגול 30
שת' ג'ו שום קלוצות
2 כפות פטריות מיובשות קלוצות (וופשר אם כצ'י)
מלח ופלפל.

אתעוכת:

שמן ג'ת אט'אוו
2 כצצ'ם פרוס'ם/קלוצ'ם
סמסת פטריות פרוסות (אפ'ל פורטוכאו)
מלח ופלפל
כצל .רוק קלוף.

הכנה:

שוטפ'ם אות הבורגול ומסננ'ם.
שופכ'ם אקופסה/קערה אות הבורגול, מוס'פ'ם שום, תכצ'נ'ם, פטריות מיובשות וכ-3 כוסות מ'ם רותחים .(כמות הנ'ם צריכה אכסות כערך פ' שנ'ם מעפו הבורגול) מכס'ם ה'טב.
אוחר, אשר'ם פקות פותחים וכופקים. רמות העש"ה צריכה אהי'ות אוא-פעטה.
כמקצ'א מקפ'צ'ם כצל כשמן ג'ת, כשהזו משחם מוס'פ'ם פטריות ושום, מקפ'צ'ם עוד שת' פקות ומכנ'ם אות הכוז.
מוס'פ'ם אות הבורגול אתערובת הפטריות ומערכב'ם ה'טב.
מפצר'ם מעל כצל .רוק.
הערה: פטריות מיובשות צריך קופא אהשרות כנ'ם רותחים אנ'צו הטעם. וופשר אהוס'ף אות הנ'ם אתערובת הבורגול.

טיגון בשמן כ־1.5 כוסות בורקס+ 2 ש"מ שום מאורבות.
אהוסיף ירקות:
1 עשב"ה חתוכה אריבועים
חצ' פלפל אוכמי
חצ' פלפל ירוק
חצ' כוס בצל ירוק
אתבל במעט וספריקה אפ' הטעם
אהוסיף 1.5 מ"א רותחים
אבשל עד שהמים נספגים

ג'פס מארש / מירב כהן שמעון

שקית שעועית בהובה חתוכה
2 כפות שמן כ"ת
מלח
תבלין ג'אפאס או אבקה
וופ'א כאריא אף אחשוה

מרכיבים:

1 כפית סוזן חתוך אקוריות

5 ג'ין שום קלוצות

1 ק'שהו חתוך אקוריות

כפית זוהם חתוך אקוריות

כפית בהיב חתוך אקוריות

כפית ,רוך חתוך אקוריות

1/2 חצ'א חתוך אקוריות

מצו וכפית

1 קופסת ש'אורים שף עשבוניות תמר

2 כפות רסק מרוכז זוו מתרט עשבוניות

9 אף כצ'א'קוס חתוכים ארבועות

אופן ההכנה:

- קלצ'ם אות הכצ והשום.
- מחממים סיר אף בוז כ'ענית אש מעט שמן כ'ת ומטגנים אות הכצ אש השום ט'און קל כשקה.
- קלצ'ם אות כא הירקות אקוריות כאוקף שווה.
- מוס'פים אמחבת אות הכפכפים ומקפ'צים כשקה.
- מוס'פים אות החצ'אים והק'שהום ומתש'כים אהקפ'ף עוד 2 דקות.
- מוס'פים אות הרסק ואות עשבוניות התמר העשורות, ומתש'כים אערבב.
- מורי'דים אצוז כ'ענית נאוכה ומכשי'ם תוך ערבוב משך כ- 5-10 דקות, אף שהירקות מוכנים. (כוקים רכות אש המצע).
- מוס'פים מצו כפכפ ואף כצ'א'קוס, מערבבים ומש'ים טא.
- נותן אשאור כמקרר אף 5 ,מ', ואהש'ם כתוספת כר'כוה אצף מוה ע'קר'ת.

אתחיל פעורית אשמועה חצקים
אהכרי"ם אלהים מאס שאן כ"ת
ק'נאון
פאפא שחור
אתוספת מתיקות אופשר אהוסיג כמה טיפות שא ב'וט ט"פ
אהכנים אמיקרו א- 10 אף 13 פקות

אהקפ"ץ כחמש דקות, רוכ אכסות אות המחבת ואכשא אוא כ-5 דקות.
מעכ ב"א. אוכס
כמה טיפות שמן שומשום- אכו חובה
כף סיאכון
אהוסיף 2 כפות רוטב סויה
אהוסיף אות הפטריות החתוכות
אטאן שום כתוש במעכ שמן ניות
שת. סאסאות שא פטריות שמפיגון טריות

קישורים בתער / רוני שחר

1 ק"ג קישורים, שוטפים אותם, קוטמים את הרוש.
חולים אחכ"ם, מניחים בתבנית עם נ"ר אופ"ה, עד החלק השטוח.
מכר'שים בשמן כ'ת, מלח ופלפל.
אופים בתער כח' שעה בחום 180 מעלות.

עסקאות עם אביעה כוללנית / רוני שחר

5 עסקאות פרוסות אפרוסות כעוכ' חצ' ס"מ אף ס"מ

מפקיד מעל ס'רור' אביעה כוללנית 3%

מבר'שים שאן כ'ת

אוסף כתער 20 פק כחום 180 מעלות

כוס עפעפ מושרת ומבושלת
2 כפית אבקן
סמכ'את סטרוות
שמן ג'ת
מעט פלפל
2 כ'ג'א
חצ' כפית קינמון
4 כפות מאכו מאכו/ פרוי קמח מאכו

אופן ההכנה:

קוצים אות הכבד והסטריות מניחים בתנור עם מעט שמן ג'ת ב 20 דקות
מסננים היטב
קוצים אות כלי המרכיבים במעבדה מצון
וקרים אבקות
מניחים אף ני'ר אופ'ה ומופים, הופכים משני הצדדים

עוגיות שוקו צבעוניות / שירה עיסא

מספר מנות: 9 עוגיות
זמן הכנה: כ – 40 דקות

מצרכים:

2 כוסות קמח מלא (4 צלחות)
כפית קטן מלוח
4 כפות שמן
1/3 כוס קמח מצה / קמח רגיל
2 ביצים
כפית שמן צרוס
מלח

צביבות ירק אופויות / רות מאכה

2 ק'שהוים

2צצרים

כצא קצף מטואן כספרי" שמן

2 כ'צים

5 כפות ס'רור, אחא

כפ'ת אפושה שום כתוש

אוכקת מרק, מאט ופלפל

אצרף את הירקות ואערבב את המצרכים.

אהנח כתכנית אפ ע"ר אופ'ה .

א'צור אבי'בות ותוך כף, אהפך ואסוך עפאים

אאופות כחום 180 כ 15 פק מכא פף זה אפ שמשים מעט.

עיקריות

סמון בריכ אל הבוז / טופכ אל"כמן

חומרים הדרושים (לשתי מעות):

2 סמון (150 גרא כל אוחב)

1 כפ' פלפל שחור גרוס

1/2 כפ' מלח ים

1 פלפלון אדום כ' חר"ג מפורר

1 כפ' שום אב"ג

1 כפ' קימל טחון (כרווי)

1 כפ' שמן קנולה

אופן ההכנה:

1. מכינים תערובת מכל התבלינים היבשים ומורחים אותה בנדיבות על הסט"קים מכל הצדדים.
2. מחה"ט מחבת כבדה על אש גבוהה. ומקפיצים בקלות את השמן וכשהוא מעלה עשן אכן שמים את הסט"קים במחבת. מטגנים שת"י וחל' בקות מכל צד. הפץ זמור אהי"חרק.
3. מג'ים מיד.

קציצות עוף והופו / נעמי ארזיבדש

מצרכים:

1.5 ק"ג חזה עוף טחון
0.5 ק"ג הופו צופוס טחון
מלח פלפל ושום
2-3 כרכם
2 פלפל צופוס (אטכוה)
4 צנרים
1 רסק עגבניות צפוף
1 כף קטשופ
1 כ'צה
4-3 כפות קוקוס

פלפל מלח שום.

אופן ההכנה:

רוטב:

מכוסה אף שמכינים אות תערובת הכשר.
רסק עגבניות כף קטשופ ומים כערך שא'ב מהסיר. מכשאים אף זוג קטנה עם סיר מצופה כקף. מוסיפים צנר ואטכוה שטתכון אקוביות. זוחר, זיפו, שא כמה פקות מוסיפים

קציצות:
אערבב אות שני סוג הכשר עם כ'צה וקוקוס. אהוסיף מלח פלפל ושום כתוז. איזור קציצות ואהכניס צרוטב.

אכשא כערך שעה ורבע. זוכ מקפיזה אפ' מעת . 'וקצו מחו טעים :)

לחמים

עוגת מוקס מצה בציפוי / מוקס עוגה

המצרכים:

1 ק"ג קמח מצה

2 כפות שמרים יבשים או 50 גר' טרייים

2 כפות סיגרון טבעי (או סוכר אם שאין בעיה)

1 כף אבקה מצה

4 כפות שמן

3 כוסות מים

תוספות לפני הבצק:

2 כפות אבקניות בשמן קנולות

1 כף ברד, פשוט

2-1 כפות זיפוי, אפל קלילים

2-1 כפות ערק"נ בלעדי, או חמיה או תערובת של שתיהן

לציפוי מאמצה:

שוקולד מצה

קוקוסוקר

ברד (או טחון)

ערק"נ חמיה

מצה זס

ההכנה:

במחבת הטיפוח ,ותר טוסית לפחות את ,ותר משהו וכך טוב מסתפקת כתפיחה טוחת כלבד.

מכוסה בניילון נצמד ונותנים לו לתפוח לא לתפוח אף להכפלת העסו.

מקציפים מהקערה, מקמחים את הקערה, מכפרים את הבצק לבפור ומחלקים לקערה,

אפיה הכא כ 10 בקות אף שהבצק לא יאיר ומעט בביקר.

לפי הקורס (כ הכפלים בין הקל אחורק) מוסיפים את כוס המים העוסף

את המיקסר אף ו לשה אף מהירות נמוכה ומתחילים לחוף את הבצק לבפור ולכוץ לבוץ

שנים כקערת מיקסר טוב מרכיב, הבצק ומוסיפים לזה 2 כוסות מים כלבד. מפעילים

מחצים כוס מנגית ל 8 חצים שווים ויוצרים מכוס חצך כפור עזוב ויפה.
מעבירים את הכפורים אתכנית תנור מקופה בניר זופיה, מורחים כעצרת מכרשת מעט מיא על כל כפור. מפצרים מעל כפור, העשנות שומשום מאזו ומעל כפור, ברע, הפשתן קרוקר, עושים חתך כעצרת סכין חפה כבל אחמניה, מכוסים ומשוירים אתפיחה על עוף חצ, שעה כערך.
מכניסים אתנור שחומם מרוש אחום של 180 מעלות צפיה של 25-35 פקות (תלו כתנור שלכם). מוציאים ומגישים על רשת. יום מקפיאים את האחמניות פה הפמן כאנר שהם הכטנו אהקפיאו אותן.
שוע מעבירה אותן אשקית פיפ אוך ומכניסה אפריצר. מוציאים כשעה אפני השימוש מניחים על השיש ונותנים אהם אהפשיר. יוך קורץ אחמא אותן הן 'וקאות ממש כיולו הן טופו כאנר.

עוף שלם מלא ושורש / ריבה שוקולד

300 גרם קמח שלם מלא
300 גרם קמח חיטה מלא
2.5 כפות שמרים יבשים
1 כף מלח
3 כפות סבוס
3 כוסות מים פושרים
1/3 כוס שמן צית

הוראות:

מערבבים את הקמח המלח והשמרים.
חופרים אזור במרכז הקערה ובתוכו מוזגים את המים הפושרים, הסבוס והשמן.
מערבבים במיקסר עם וו לישה במהירות נמוכה במשך 10 דקות.
מכסים את הקערה בניילון נצמד ומתפיחים במשך שעה.
מחלקים לשתי תבניות מאווררות ומתפיחים שוב במשך שעה.

מחממים תנור ל 200 מעלות.
שמים בתחתית התנור תבנית עם מים כפי שלמדנו בסבבת שבוע שעבר. אופים במשך 20 דקות
מוציאים את הלחם מהתבניות ומשכיבים אופות על רשת 20 דקות עוטפות בחום 180.
מצננים על רשת.
כשהלחם קר ניתן לפרוס אותו ולהקפיא במעטפת ניילון.

עוגת שוקולד וקמח מצה / אביבית

חומרים:

- 3 כוסות קמח מצה
- כוס קמח שוקולד
- 11צמ שמרים יבשים (כף/שקית)
- 2 כפיות מלח
- 1 כף סוכר / סוכרזית / סוכראלס
- 2 כפות שמן צית
- ½ כוס ארגיל חמניה (מושרים 10 שקות במים רותחים)
- 400-500 מ"צ מים פושרים (לא חמים, רק פושרים)
- אופציה: 2 כפות מים, 1כ' כפית מלח

הכנה:

- ערבבי קמח, מלח, שמרים וסוכר במערבלת
- אוסיפי שמן צית
- אוסיפי מים בהדרגה
- אפרי 10 שקות (הכלבלב וקטן קצת שביק)
- אוסיפי ארגיל חמניה ואפרי עוד שקה
- אותפלי בקערה משומנת מכוסה בניילון נצמד עד שמכפיל נפח
- אפרי שקה
- אלוור כפור ואהנה כתבנית מרופדת בניר אופיה
- אחמם תנור ל- 240 מעלות
- אותפלי שוב כ-40 שקות
- אכניס לתנור כתבנית מרופדת בניר אופיה
- אחמם תנור ל- 240 מעלות
- אפשר מעט קמח מצה ואשרוף חריצים
- 10 שקות עד שום צהוב 240
- עוד 20 שקות עד 200 מעלות

קינוחים

עוגת שכבה אופויה (חג' מארש) / פהר עכון

(תבנית 26 ס"מ או אחאופין במאפים אפה 2 ס"מ)
(27.5 דקות אחזה במאפ)

חומרים:

1000 גר' שכבה אכזה 5%
150 גר' זאורס במתיקות מאפעת 1.5%
40 ג' קורנפלור
5 ג' תמצית ונא
105 ג' חמאון
210 ג' חמכון
60 ג' פופ'ס אוסטרס
128 ג' סוכר (42 ג' מוסיף אמסת השכבה וזות הסוכר העוסף משאור אהקפת החמכונאם)
1 גר' אפפת אימון

אופן ההכנה:

מערכבים כקערה זות השכבה, הזאורס, הקורנפלור, תמצית הוונא, החמאונים, פופ'ס אוסטרס, הסוכר, אפפת אימון. עוגנים אמסה אחמאפ כחב' שעה אפ-מעת אחת אמ"כבים אספוו חפ'הם זות העפאים.
מקפ'פ זות החמכונים אפ שזורית הסוכר.
מוס'פ זות הקפץ אמסת השכבה ומערכבים כעפ'עת.
מוצאם אמאפ'ם.
מפרוש מאנה אימם כקוטר 26 ס"מ. אפ'ה אשפוך זות הממה וחהכנים אפופ'ה כ180 מעלות צשך שעה.
* כאפ'ה וחפ'ם אפופות זות הממה כעזה רפ'. אהכין תחתית זופ'ה מרזוש כמו וחפ'ה צשך שעה.
* זופ'ר אחפ'ופ'ן אהכין תחתית אפו זופ'ה כמו פת' כר אפוס אפ וחמזוה מומסת אהפק אתחתית התבנית ואפ'ה אשפ זות הממה וחהכנים אפופ'ה. (200 ג' פת' כר, 70 ג' וחמזוה) הטובה אפ'כן.
* זופ'ר כמוכן אפ אפקות זות העזה אפ 'זאורס במתיקות מאפעת וחקפס כ'פ הפמ'ון מפרוש אחפ'ופ'ן אהכין תחתית אפו זופ'ה כמו פת' כר אפוס אפ וחמזוה מומסת אהפק אשפ שעה.
* כאפ'ה וחפ'ם אפופות זות הממה כעזה רפ'. אהכין תחתית זופ'ה מרזוש כמו וחפ'ה צשך שעה.
חפקוף מאנה אימם כקוטר 26 ס"מ. אפ'ה אשפוך זות הממה וחהכנים אפופ'ה כ180 מעלות צשך שעה.
מוצאם אמאפ'ם.
מוס'פ זות הקפץ אמסת השכבה ומערכבים כעפ'עת.
מקפ'פ זות החמכונים אפ שזורית הסוכר.
אספוו חפ'הם זות העפאים.
זופ'ס אוסטרס, הסוכר, אפפת אימון. עוגנים אמסה אחמאפ כחב' שעה אפ-מעת אחת אמ"כבים מערכבים כקערה זות השכבה, הזאורס, הקורנפלור, תמצית הוונא, החמאונים, פופ'ס

אוקחא 9 תפוחים ,רוקא. מוקיוא אות הציבה מהומצע. בחור שעבר מכניסא כחמישה הכ'ית ,כוא צשיא מעא כפור אציבה ונ"א...
צמעציה מעט ק'נמון. זוופ'א אף שרק כוא מתפרק. מ'ש'א חמ. מ. שצכו מארש, מכנ, ק'מוקא ושקה זוחפ. שופכ'א כפנא ועא התפוח עצמו קבת מא עא תמצ'ת ונ"א. ומפצרא

כוס ערעיני חמניות
כוס שומשום
כוס ערעיני פשעת
כוס זוציני מפלח
חצי כוס פשתן
כפית 2
חצי חכיתת תמרים כיוקוקות
אחרכב אות הכא אעיסה וקקוץ עיזעים כעפרת כף.
צוקות כחום כיוני אף צהשחוה
מתכון מאוש, זוו צוכ ציון צ, מוסף חנ

מרכיבים:

500 גרם שוקולד חלב שאינו (כגון שוויצרי)
150 גרם שוקו אפי
100 גרם שקדים שאינם (כגון כגון מוסקה – שוכסכת שת הקליפות)
100 גרם ערמ'ן חמניה
100 גרם ערמ'ן פצעת
1/4 כוס שמן כ'ת
כ'ן 1/2 ל-3/4 כוס פרפ / סיגרון (תחליף צמחי מהיהם)

שופן ההכנה:

1. מחממים תנור אחם שם 170 מעלות לא טורבו
2. קולפים שכ שת השוקדים והשקדים.
3. מערבבים שת כל החומרים היבשים בקערה שפחה. מוסיפים שת שמן הכ'ת ומערבבים.
מוסיפים סיגרון/ פרפ , מערבבים וכשקים: שם התערובת כפה כגיד מכוסה בחומרים
היבשים – מוסיפים עוד קצת פרפ שד שם שבשרשם.
4. מעבירים בשת, בכניות שפחות המרופדות בנייר שופ"ה ומשטחים פק. שופים 20 פקות שם
שת שחבים.
5. מוציאים שת התכניות מהתנור ומצננים. חותכים מריבועים, פפי שהיסה מת"כשת מחמין.
שתם שחבים מטין כהה כהיר, זה 25 פקות שם שתם שחבים מטין כפין וכהה יותר.
9. שומרים בכלי שוטם

הערות:

שכשר מחד זה בשעת שת מרכיבי התכון מת: פינוקים, שומשום, פירות 'כשים, יוניפים
שוחרים

כמות שם כ- 50 טופים (קטנים), כם יוצה: 100 יח'.
כמות שהכנת יוצרי: החומרים היבשים פריכים מהיות עטופים כשומרים הרטבים ומכן מבשות
מהוסיף מפ, הין ומפ, הטעם.
כמות פיכולת השועה כו המיבה ה'חיבה שכשרו מפ"ק כיה – שת שכור הפברים כשרו,
שוחרים
שוכשר מחד זה בשעת שת מרכיבי התכון מת: פינוקים, שומשום, פירות 'כשים, יוניפים

ש"ק חסה / רעית ארגמן

זוג שותה 2 כוסות כף בקר

כבאשבר, אשם אפחות חצ' חסה אומריקאית זוו שא"ש חסה ערבית
חצ' כוס מ"ל תקוחים בצוק
חצ' כוס מיא
2 זאוט' כרפ"א
כעגה קפוהלאשים כפר"כר אכא השבוע)
אערבב טוב טוב

מתכון צהוב אפוי / נעמי ארזיבדש

תפוח אדמה סמיג
קינמון
סוכריה
אוזוק, מצל

הכנה- שוטפים ומקלפים את הלימה מהתפוחים. כתבנית עם קצת מים מניחים את התפוחים ומפזרים בתוך חור הלימה שקית מתוק סוכריה קינמון ואוזוק שכתשת.
אהכנים צתנור בחום 190 מעלות צחצ' שעה וחצי אף שהתפוחים רכים כדאי הרקיה צכא.
זוג מכינה צשבוע מרוח.
תצא"ג מפהים צכא המתוקים הלצו מארש"א (:

עבור פרי / יוגורט פרי

4 תפוח ארץ מרוסקים בפומפ"ה עבה
2 ביצים מעוכות
3/4 כוס יוגורט מתוק טחונים בקן
3 כפות קמח מצוי
קליפת לימון מגוררת
1/4 כפית קינמון
1/2 כפית תמצית וניל
4 ביצים
ערבב ושים במקרר שעה.
נוג "טיעת" בסיר טיגון עם כף שמן (הסיר החפש שלא טבקוע). בטוחה שיוכשר בתוכנית עם תרסיס שמן זוו אוכלות בתעו.