

# סדנת בישול לחנוכה – עיריית הרצליה

## הכנות לסדנה:

כדי לייעל את סדנת הבישול, ועל מנת שנתמקד בעיקרי הסדנה, אני שולחת לכם הנחיות להכנות ראשוניות לקראת הסדנה:

1. להדפיס את המתכונים / לפתוח בקובץ כך שיהיו מולכם
2. לקראת הסדנה - לשטוף ולקלף את הירקות, להכין את כל המצרכים, לסדר מקום עבודה ולסדר את המצרכים לפי המתכונים.
3. למאפינס – הכינו מראש את הירק שאתם מעוניינים להוסיף למתכון על פי ההנחיות הכתובות במתכון

## כלים:

קרש חיתוך וסכין טובה

2 קערות גדולות לערבוב לביבות הירק ובלילת המאפינס

קערה להמסת שוקולד

סלייסר לקיצוץ דק או מעבד מזון

2 תבניות תנור גדולות

תבנית למאפינס / פשטידה

כפות לערבוב

ניירות אפיה

תבנית מלבנית/ מרובעת לטראפלים

אודליה רדמי – דיאטנית קלינית, 0509663221 [odelyaderi@gmail.com](mailto:odelyaderi@gmail.com)  
למתכונים נוספים –

מוזמנים לפייסבוק: [פשוט לאכול בריא](#) אינסטגרם: [אודליה רדמי](#)

## לביבות ירק:

תפו"א אחד  
גזר אחד או בטטה אחת או דלעת בגודל כדור טניס  
בצל אחד (לא חובה)  
3 ביצים  
3 כפות קוואקר  
2-3 כפות קמח עדשים כתומות או קמח כוסמין מלא או עוד קוואקר  
צרור כוסברה ו/או פטרוזיליה  
כף שמן זית לתערובת  
אפשר להוסיף בצל ירוק קצוץ ו/או כרישה  
מלח, פלפל, כורכום

## מאפינס ירקות וגבינות

4 ביצים  
1 קופסת קוטג'  
1 קופסת גבינה לבנה 5% שומן או 1 קופסת קוטג' נוספת  
שקית א. אפיייה  
חצי כוס קמח חיטה מלאה 80% / כוסמין מלא  
כף שמן זית  
תוספת ירק לבחירתכם – **יש להכין מראש את הירק:**  
חבילת ברוקולי או כרובית או תרד חלוט במים לאחר ריכוך  
או בצל ופטטריות – לאחר טיגון קל  
או קישואים מגורדים סחוסים מנוזלים + בצל ירוק/ פטרוזיליה/שמיר  
או כוס תירס וזיתים  
מלח, פלפל  
מעט אגוז מוסקט - לא חובה  
תבנית שקעים / מנג'טים להכנת מאפינס / תבנית מלבנית



## טראפּלס שוקולד-טחינה מדהים:

מצרכים:

2 חבילות שוקולד מריר 60% או 70%  
1 כוס טחינה גולמית  
1/2 כוס אגוזים/ זרעים לפי העדפתכם

נתראה בסדנה,

אודליה רדמי