

חוברת המתכונים של **גמבה**

מתכונים בריאים וטעימים
ליום המשפחה



פברואר 2024

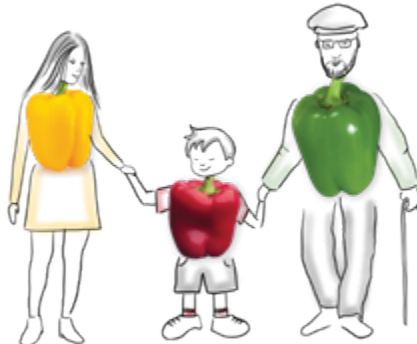
הרצלייניות והרצליינים יקרים!

בריאותכם עומדת תמיד לנגד עינינו – ולכן לכבוד יום המשפחה בישראל
לכם חוברת מתכונים מיוחדת במינה!
החוברת כוללת מתכונים שילדיכם אוכלים במסגרות החינוכיות בעיר
(במעון, בגן, בבית הספר), מתכונים ייחודיים מטעם מחלקת הבריאות
העירונית ומתכונים טעימים נוספים שחשבנו שתאהבו.
המתכונים קלים ופשוטים, מזינים ומגוונים, מערבים חומרי גלם איכותיים
שנמצאים כמעט בכל בית, ברוח ההמלצות התזונתיות הלאומיות של
ישראל ומבוססים על עקרונות התזונה הים-תיכונית:
מזונות טבעיים בלתי מעובדים שמקורם בצומח - ירקות, פירות, דגנים
מלאים, קטניות ואגוזים, בשילוב כמויות קטנות יותר של מזון מן החי -
ביצים, מוצרי חלב, דגים, עוף ובשר. תזונה שכזו שומרת על הבריאות
שלנו, מתחשבת בסביבה, מונעת מחלות רבות ומשפרת את ההרגשה
והתפקוד היומי – בטח כשמדובר על הילדים והמתבגרים שלנו בבית.

להרחבה נוספת על **תוכנית גמבה** - תכנית התזונה והבריאות העירונית,
חפשו באתר עיריית הרצליה herzliya.muni.il/gamba

אם הכנתם מתכון מהחוברת, שתפו אותנו עם צילומים ומשוב על
המנות! כמו כן, נשמח גם לקבל מכם עוד רעיונות למתכונים שהילדים
אוהבים, במייל: Alis@herzliya.muni.il

בתיאבון:



מתכונים לפי הסדר:



1. מרק עדשים
2. מרק אפונה
3. מרק ירקות עשיר

מרקים

4. תבשיל עדשים
5. קציצות עדשים
6. מג'דרה
7. שעועית לבנה ברוטב עגבניות
8. קציצות בורגול וירקות
9. לביבות ירק בצבעים
10. לביבות תפוח אדמה, בטטה וטופו
11. בולונז טבעוני
12. פשטידת איטריות וגבינה

מנות עיקריות מהצומח

13. קציצות טונה
14. סלמון נורבגי בתנור
15. קציצות עוף
16. קציצות בקר עם ירקות
17. נתחי עוף במרינדה
18. בולונז בשרי
19. שוקי עוף בתנור
20. שקשוקה

מנות עיקריות מהחי

21. אורז משולב
22. פתיתים
23. תפוח אדמה בתנור
24. בורגול וקינואה

תוספות

25. ממרח קטניות
26. עוגת תמרים ותפוחים
27. עוגת גזר
28. עוגת בננה
29. כדורי 'שוקולד' תמרים

שונות





מרק עדשים

מקור: מעון קשת

מצרכים:

- 1½ כוס עדשים כתומות/ירוקות
- 1 בצל
- 3 גזרים
- 3 קישואים
- 3 תפוחי אדמה
- 3 עגבניות
- 1 כף שום כתוש

אופן ההכנה:

מטגנים בצל עם מעט שמן חותכים את הירקות לקוביות ומוסיפים לסיר עם הבצל ביחד עם העדשים מוסיפים מים עד כיסוי הירקות ומתבלים במלח ופלפל

גמבטיפ

מומלץ להשרות את העדשים טרם הבישול, כדי לקבל את מלוא הוויטמינים והמינרלים





מרק אפונה

מקור: מעון קשת

מצרכים:

- חצי קילו אפונה יבשה – להשרות לפני הבישול כמה שניתן
- 2 בצלים בינוניים
- 3 גזרים גדולים מגורדים
- מלח
- פלפל שחור
- 1 צרור כוסברה



אופן ההכנה:

מטגנים בצל עם מעט שמן שוטפים את האפונה ומוסיפים לסיר יחד עם הגזר המגורד - למלא מים עד גובה של $\frac{3}{4}$ מהסיר מבשלים כשעה, עד שהאפונה מתרככת לגמרי מתבלים במלח ופלפל שחור וכשהמרק מוכן מוסיפים את הכוסברה הקצוצה

גמבטיף

מומלץ להגיש עם מקלות לחם מחיטה מלאה - קלוי



מרק ירקות עשיר

מקור: מעון כוכב הים



מצרכים:

חתיכת דלעת (כ-400 גרם)

3 קישואים

3 גזרים

1 בטטה גדולה

3 תפוז"א

¼ כרוב לבן

2 בצלים

1 קופסת גרגירי חומוס

4 גבעולי סלרי

מעט מלח ופלפל שחור

מעט כורכום לפי הטעם

אופן ההכנה:

חותכים את הירקות גס ומכניסים לסיר עם גרגירי החומוס מוסיפים מים ותבלינים ומבשלים על אש נמוכה עד שהירקות מתרככים 10 דקות לפני ההורדה מהאש מוסיפים כוסברה/פטרוזיליה קצוצה לפי הטעם

גמבטיפ

לארוחה מאוזנת: ניתן לבשל את הירקות יחד עם שוקי עוף ולהגיש לצד קוסקוס מלא. מומלץ להמליח במנה האישית של כל סועד לפי הטעם ולהפחית את השימוש במלח במהלך הבישול



תבשיל עדשים

מקור: לאנץ' טיים
עובד ע"מ
עיתונות ופרסום



מצרכים:

2 כוסות עדשים ירוקות

5 כפות שמן

2 בצלים

3 שיני שום

1 ליטר מים

1 כפית כורכום, 1 כפית זרעי כמון, 1.5 כפות מלח

$\frac{1}{4}$ צרור כוסברה, $\frac{1}{4}$ צרור פטרוזיליה, $\frac{1}{4}$ צרור סלרי, $\frac{1}{4}$ צרור שמיר

אופן ההכנה:

משרים את העדשים בקערה גדולה עם 5 כוסות מים, למשך 4 שעות מחממים שמן בסיר רחב. חותכים את הבצל לרצועות דקות ומטגנים בסיר מוסיפים את שאר המצרכים, למעט המים.

מאדים עם מכסה סגור כ-30 דקות.

מוסיפים את המים ומבשלים 40 דקות על אש בינונית

גמבטיף

מתכון מהיר ללביבות עדשים טעימות ומזינות: מסננים את נוזלי העדשים. טוחנים הכל במעבד מזון. יוצרים לביבות ומכניסים לתנור למשך 20 דקות בחום של 200 מעלות





קציצות עדשים

מקור: מעון כוכב הים

מצרכים (15 יחידות)

- 3 כוסות עדשים מבושלות (עדיף לאחר השרייה)
- 1 ראש כרובית קטן צלוי בתנור בשלמותו
- 2 בצל קצוץ מטוגן קלות במעט שמן זית
- 3 שיני שום קצוץ
- 5 גבעולי סלרי קצוצים דק דק
- מלח
- פלפל

אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל-180 מעלות
- מכניסים את כל המצרכים למעבד מזון וטוחנים
- מצננים 4 שעות
- יוצרים קציצות ומניחים על תבנית אפייה מרופדת
- מכניסים לתנור ואופים 30 דקות

גמבֿטיפ

הקציצות מעולות כתחליף להמבורגר בשר. ניתן להכין כריך "המבורגר" צמחוני ומלא ברזל!





מג'דרה

מקור: מחלקת הבריאות העירונית

מצרכים:

- 1 כוס עדשים ירוקות (לאחר השרייה)
- 1 כוס אורז בסמטי (לאחר השרייה של כשעה)
- 2 בצלים קצוצים
- 2 כפות שמן זית
- 2½ כוסות מים
- 1 כפית מלח
- חצי כפית כמון

אופן ההכנה:

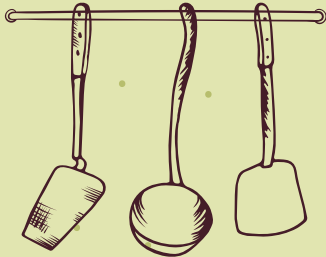
מניחים את העדשים בקערה עם מים רותחים למשך 30 דקות ומסננים מטגנים את הבצל בסיר על אש גבוהה עד להזהבה מוסיפים את האורז והעדשים, מערבבים, מוסיפים מים ותבלינים ומביאים לרתיחה וממשיכים את האש, מכסים את הסיר וממשיכים לבשל 20 דקות נוספות עד שכל המרכיבים רכים והמים נספגים

גמב'טיפ

ניתן ללא טיגון מקדים של הבצל עם שמן זית – במקום זאת, "לטגן" במעט מים עד להזהבה



שעועית לבנה ברוטב עגבניות



מקור: לאנץ' טיים

מצרכים:

- 500 גר' שעועית לבנה קפואה
- 100 גר' רסק עגבניות
- 1 כף כפריקה מתוקה
- 1 כפית כמון
- 1 כף סילאן
- 300 מיליליטר מים

אופן ההכנה:

מטגנים בסיר את רסק העגבניות, הסילאן והתבלינים במעט שמן זית מוסיפים לסיר את השעועית והמים מבשלים כ-40 דקות



גמב' טיפ

מומלץ לשדרג את הרוטב בעגבניות טריות; תכולת ויטמין C בעגבניות משפרת את ספיגת הברזל מהשעועית





קציצות בורגול וירקות

מקור: לאנץ' טיים

מצרכים:

- 3 כוסות בורגול דק מושרה
- 1 תפוח אדמה מבושל ללא קליפה
- 1 בטטה מבושלת ללא קליפה
- 1 קישוא חי טחון
- 1 בצל קצוץ מטוגן
- 2 שיני שום
- 2 כפיות מלח, ½ כפית פלפל
- ½ כפית זרעי כמון טחונים
- 1 כוס קורנפלור

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-200 מעלות
טוחנים את כל המצרכים יחד במעבד מזון
מצננים במקרר – לפחות 3 שעות
יוצרים קציצות ומקמחים בקורנפלור
מסדרים את הקציצות על תבנית אפייה מרופדת אופים כ-25 דקות

גמבטיף

ניתן לבשל את הקציצות בסיר עם רוטב. רצוי לטגן קלות את הקציצות לפני הבישול בכדי לשמור על מיצוק הקציצה ולמנוע התפרקות שלה





לביבות ירק בצבעים

מקור: מחלקת הבריאות העירונית

מצרכים:

- ירקות מותאמים להכנת לביבות: קישואים מגורדים וסחוסים, או גזר מגורד או בטטה מגורדת או כרובית או ברוקולי
- שבושלו במים מומלחים מעט ונמעכו
- 3 ביצים לכל 1 ק"ג ירק
- תבלינים כגון מלח, כלפל, שום, עשבי תיבול טריים
- 4 כפות גדושות קוואקר שיבולת שועל טחון



אופן ההכנה:

- מבשלים את הירקות ומוציאים עודפי נוזלים
- מערבבים עם הביצים, התבלינים ושבולת השועל
- משהים במקרר כחצי שעה על מנת שהתערובת תתייבב
- אופים לביבות בתבניות סיליקון מותאמות שרוססו במעט שמן קנולה
- ניתן לקשט עם עגבניית שרי קטנה או זית במרכז כל לביבה

גמפֿטיפ

- מומלץ לשדרג את הלביבות המוכנות עם מטבל יוגורט
- עם עירית, שום ושמן זית, או
- סלט טחינה או אבוקדו



לביבות תפוחי אדמה, בטטה וטופו

מקור: מחלקת הבריאות העירונית



מצרכים:

- ½ קילו תפוחי אדמה קלופים
- ½ קילו בטטה קלופה
- 1 בצל קצוץ דק
- 1 גוש של טופו רך, סחוט מנוזלים
- חצי כוס שיבולת שועל דקה
- 3 כפות טחינה גולמית
- 4 ביצים
- מלח

אופן ההכנה:

מחממים תנור על 180 מעלות מגרדים את התפוח"א, הבטטה, הטופו והבצל וסוחטים היטב מוסיפים את התבלינים, השיבולת שועל, הטחינה והביצים ומערבבים היטב יוצקים לביבות ומניחים על גבי תבנית עם נייר אפייה מרססים במעט שמן קנולה אופים במשך כ-40 דקות עד להזהבה

גמבטיף

אפשר להוסיף פטרוזליה למי שאוהב. לארוחה מאוזנת וטעימה מומלץ להגיש לצד אורז משולב מלא, ירקות מבושלים וירקות טריים





בולונז טבעוני

מקור: מחלקת הבריאות העירונית



מצרכים:

½ קילו שבבי סויה מסוננים לאחר בישול
 5 עגבניות טריות בינוניות קצוצות או 2 קופסאות שימורים
 של עגבניות מרוסקות ללא תוספת סוכר
 100 גר' רכז עגבניות ללא תוספת סוכר
 כוס שעועית לבנה לאחר בישול

כף שום כתוש

כף שמן זית

חצי כפית כפריקה מתוקה

מעט כמון, מעט מלח

1 גמבה אדומה

2 גזרים בינוניים

1 בצל קצוץ

1 גבעול סלרי

אופן ההכנה:

קוצצים את הירקות ומטגנים קלות ללא הזהבה עם שמן זית כ-10 דקות
 מוסיפים את שבבי הסויה, העגבניות והתבלינים ומביאים לרתיחה
 מבשלים על אש נמוכה למשך כ-45 דקות
 בודקים את התיבול ומתקנים במידת הצורך

גמבטיף

למי שאוהב אפשר להוסיף מעל
 בזליקום/כוסברה/פטרוזיליה.
 לארוחה מאוזנת וטעימה מומלץ
 להגיש מעל ספגטי מקמח
 כוסמין/מלא



פשטידת אטריות וגבינות

מקור: מעון קשת

מצרכים:

- שקית אטריות דקות
- 1 גביע קוטג' 5% שומן
- 1 גבינה לבנה 5% שומן
- 100 גרם גבינה צהובה מגורדת
- 4 ביצים
- כפית מלח
- ½ כפית פלפל שחור
- 25 גרם חמאה

אופן ההכנה:

מרתיחים בסיר את האטריות עד לריכוך מלא ומסננים מעבירים לתבנית, מוסיפים את שאר המצרכים ומערבבים היטב מכניסים לתנור בחום 170 מעלות ל-20 דקות

גמבטיף

ניתן להוסיף כל גבינה שאוהבים, בעדיפות לעשירות בסידן ודלות-שומן עד 5%



קציצות טונה

מקור: מעון קשת

מצרכים:

- 6 קופסאות טונה
- חצי חבילת פטרוזיליה
- חצי חבילת כוסברה
- 2 גבעולי סלרי
- 1 בצל מגורד
- כפית שום כתוש
- 2 ביצים
- 3-4 כפות פירורי לחם
- מלח
- פלפל שחור

אופן ההכנה:

קוצצים היטב את הירק והבצל ומוסיפים לטונה אחריי שסיננו אותה מוסיפים את שאר המצרכים ומערבבים היטב מגלגלים לכדורים ומכניסים לתנור בחום של 180 מעלות למשך 20-25 דקות

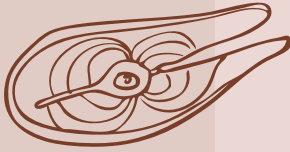
גמבטיפ

מומלץ לבחור טונה על בסיס מים במקום עם שמן. במידה ומעדיפים עם שמן – לבחור שמן זית/קנולה איכותי



סלמון נורבגי בתנור

מקור: מחלקת הבריאות העירונית



מצרכים:

1 ק"ג דג סלמון טרי
מעט מלח גס
פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

מניחים את נתח הדג על תבנית עם נייר אפייה.
מפזרים מעט מלח ופלפל
מכניסים לתנור בחום של 180 מעלות למשך 20-35 דקות



גמבטיף

דג הסלמון עשיר באומגה 3
וחלבון איכותי. אין צורך
בתיבול נוסף כאשר הדג טרי
מומלץ להגיש לצד תפוח
אדמה עם קליפה ו/או
כרובית בתנור וירקות טריים



קציצות עוף

מקור: לאנץ' טיים

מצרכים (24 קציצות):

- 1 ק"ג בשר חזה עוף טחון
- 2 בצלים קצוצים ומאודים
- 2 קישואים מגוררים דק
- 3 גזרים מגוררים דק
- 1 כוס (180 גר') בורגול דק אחרי השרייה
- ½ צרור פטרוזיליה קצוצה
- ½ צרור כוסברה קצוצה
- 1½ כפית מלח דק

אופן ההכנה:

מרתיחים בסיר מים ומעט מלח מערבבים את כל המוצרים בקערה ביחד לתערובת אחידה יוצרים כדורים וזורקים לסיר מבשלים במשך 7 דקות ומוציאים למסננת

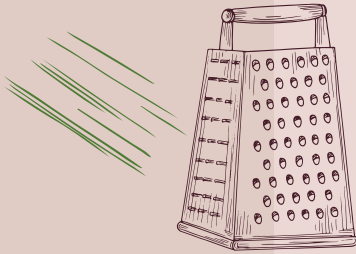
גמבטיף

על מנת ליצור קציצות רכות ומזינות ניתן להמיר את כוס הבורגול בחצי כוס (70 גר') שיבולת שועל טחונה



קציצות בקר עם ירקות

מקור: לאנץ' טיים



מצרכים:

- 1 ק"ג בשר בקר טחון
- 2 בצלים קצוצים ומאודים
- 3 קישואים קצוצים ומאודים
- 3 גזרים מגוררים
- 2 ביצים
- ½ כוס בורגול מושרה
- 1 תפוח אדמה מגורר
- ½ צרור פטרוזיליה קצוצה, כפית תבלין לקציצות, 1½ כפית מלח דק

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המוצרים בקערה לתערובת אחידה. מכינים כדורים. אפשר:

1. ליצור כדורים ולבשל בסיר עם מים רותחים כ 7 דקות להוציא ולהכניס לסיר הרוטב
2. ליצור כדורים ולאפות בתנור למשך 10 דקות על חום גבוה להוציא ולהכניס לסיר הרוטב
3. ליצור כדורים ולהכניס ישירות לסיר הרוטב

גמבטיף

ניתן להקפיא חלק ממסת הקציצות ללא בישול, או חלק מהקציצות המוכנות. הדבר מקצר את תהליך ההכנה לפעם הבאה.



נתחי עוף במרינדה

מקור: לאנץ' טיים



מצרכים:

- 6 נתחי חזה עוף/שוקי עוף
- 2 כוסות מים
- 3 כפות שמן קנולה
- 5 כפות רוטב סויה
- 6 כפות דבש
- 1 בצל טרי קצוץ (מטוגן/מאודה קלות)
- 5 שיני שום כתושות
- 1 כף פפריקה
- 1 כפית מלח

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המרכיבים בקערה מתבלים את חלקי העוף ומסדרים בתבנית מכניסים לתנור בחום של 190 מעלות כ 60-70 דקות



גמבטיף

מומלץ לאכול לצד סלט ירקות טריים.
תכולת נוגדי החמצון בירקות משדרגת את המנה בשלל ערכים תזונתיים בריאותיים



בולונז בשרי

מקור: לאנץ' טיים

מצרכים:

- 1 ק"ג בשר בקר טחון
- 3 יח' בצל קצוץ, 6 יח' שום קצוץ
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1 כף כמון, קורט פלפל שחור
- 7 יח' עגבניות מרוסקות
- 3 יח' גזר מגורד, 1 כף מלח, 1 צרור בזיליקום
- 1 כפית סילאן
- 400 סמ"ק מים (2 כוסות)

אופן ההכנה:

מטגנים קלות את הבצל והשום, מוסיפים את הגזר, מערבבים היטב וממשיכים לטגן מוסיפים את הבשר ומטגנים עד שהבשר צרוב וסגור מכל צדדיו מוסיפים תבלינים ומערבבים מבשלים עם מכסה על אש בינונית כ-15 דקות מוסיפים לסיר עגבניות, סילאן, בזיליקום ונוזלים מבשלים לעוד כ-40 דקות

גמבטיף

להקפצת טעמים ניתן להוסיף מחית מפטרוזיליה, שום ושקדים. הדבר ייתן לבולונז סמיכות וטעם שלא הכרתם



שוקי עוף בתנור

מקור: מעון כוכב הים



מצרכים:

- 6 חלקי עוף חתוכים
- כף גריל עוף
- מעט מלח
- 4-5 כפות שמן

אופן ההכנה:

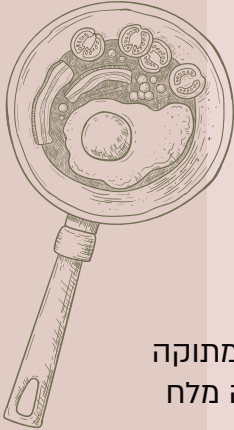
מערבבים היטב את העופות ביחד עם התבלינים והשמן מניחים את העופות בתבנית ולכסות מכניסים לתנור על חום של 180 מעלות למשך כשעה עד שעה וחצי ומידי כעם מסתכלים שהעוף מוכן



גמבטיף

מומלץ להגיש עם רצועות בטטה בתנור





כף כפריקה מתוקה
כפית שטוחה מלח
פלפל שחור
כפית סוכר
פטרוזיליה קצוצה לפיזור. מעל

שקשוקה

מקור: מעון שיר

מצרכים:

- 1 קופסא עגבניות מרוסקות
- 3 עגבניות חתוכות לקוביות
- 5 שיני שום קצוץ
- 1 פלפל חריף חתוך לעיגולים
- 6 ביצים
- 2 כפות שמן זית/קנולה

אופן ההכנה:

מטגנים את קוביות העגבניות והעגבניות המרוסקות במחבת עם שמן מערבבים היטב ומוסיפים את התבלינים מחכים שירתח כמה דקות ואז מוסיפים את הביצים מכסים את הסיר ומנמיכים את האש בערך 15 דקות עד שהחלבון הביצים התקשה מפזרים מעט פטרוזיליה קצוצה מעל ממתנים עוד כ-5 דקות

גמבטיף

רוטב עגבניות עשיר בנוגדי חמצון. ביצה היא מקור מצוין של חלבון איכותי



אורז משולב



מקור: **לאנץ' טיים**

מצרכים:

- 3 כפות שמן קנולה
- 1 בצל לבן קצוץ לקוביות
- 2 כוסות אורז יסמין
- 1 כוס אורז מלא
- 5 כוסות מים/ציר ירקות
- 1 כף מלח דק
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל לבן

אופן ההכנה:

משרים את האורז המלא כ-20 דקות במים רותחים. מסננים ושוטפים היטב מחממים שמן במחבת, מוסיפים את הבצל ומטגנים עד לקבלת צבע זהוב בהיר מוסיפים את האורזים, התבלינים והנוזלים, ובוחשים היטב מבשלים על אש גדולה עד לבעבוע.

- מנמיכים לאש קטנה ומבשלים במכסה סגור כ-18 דקות מכבים את האש, מפוררים את האורז במזלג מכסים את הסיר ומניחים לאורז לנוח כ-10 דקות נוספות

גמב'טיפ

לקבלת מנה חגיגית במיוחד ניתן להוסיף לאורז לאחר הבישול: חמוציות, אגוזים ועשבי תיבול



פתיתים

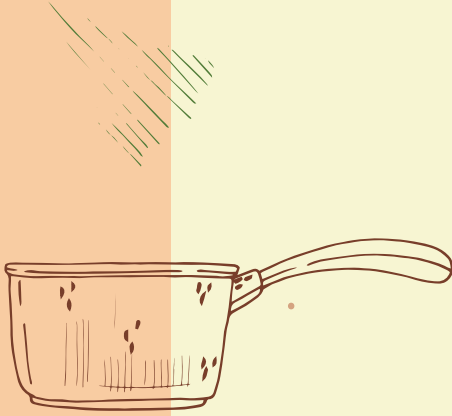
מקור: לאנץ' טיים

מצרכים:

- 1 כוס פתיתים רגילים
- 1 כוס פתיתים מלאים
- 4 כפות שמן
- 1 בצל לבן חתוך לקוביות
- 2 שיני שום קצוצות
- 1 כף מלח
- 1 כפית פפריקה
- 1 כפית כורכום
- 3 כוסות מים

אופן ההכנה:

מטגנים בסיר רחב את הבצל עם הפפריקה, הכורכום, השום והמלח מוסיפים את הפתיתים ומערבבים היטב מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה מבשלים על אש קטנה כ-10 דקות מוציאים, מצלחתים ומגישים



גמבטיף

תוספת משמחת לכל מנה



תפוחי אדמה בתנור



מקור: **לאנץ' טיים**

מצרכים:

- 5 כפות שמן קנולה
- 15 תפוחי אדמה קלופים
- 2 בצלים קצוצים לקוביות
- 5 שיני שום
- 2 כפיות זרעי כמון
- כף פפריקה מתוקה
- 2 כפיות מלח

אופן ההכנה:

מחממים מבעוד מועד את התנור לחום גבוה, 200 מעלות חותכים את תפוח האדמה לקוביות ומניחים בקערה גדולה מוסיפים את הבצל ואת שאר חומרי התיבול ומערבבים היטב מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפייה אופים במשך 35 דקות



גמב'טיפ

תחליף טעים ובריא יותר
לצ'יפס מטוגן!



בורגול/קינואה

מקור: מחלקת הבריאות העירונית



מצרכים:

כוס בורגול / קינואה

כפית מלח

4 כוסות מים

אופן ההכנה:

שופכים לסיר בינוני את המים והמלח, מערבבים ומביאים לרתיחה על אש גבוהה

מוסיפים את הבורגול או הקינואה

מנמיכים לאש בינונית ומבשלים במשך 15-20 דקות (ללא מכסה)

טועמים בעזרת כפית כמות קטנה לבדוק אם מוכן

מעבירים למסננת ומניחים למים לרדת (אין צורך לשטוף)

הוראות הכנה ללא בישול:

משרים את הבורגול/קינואה בקערה מלאה במים במשך כשעה

מסננים וזה מוכן!

גמבטיף

זה קל ופשוט להכין בורגול

וקינואה וזו תוספת מזינה

ביותר לארוחה.

מומלץ להוסיף לסלט ירקות

טרי או לשלב עם קטניות





ממרח קטניות

מקור: מחלקת הבריאות העירונית

מצרכים:

2 כוסות קטניות מבושלות עד ריכוך: עדשים כתומות/ירוקות, שעועית לבנה/חומה, חמוס, מאש, אפונה ירוקה (שעועית וחמוס רצוי להשרות במים לפחות ללילה)
 כ-½ כוס טחינה גולמית
 מיץ מ-½ לימון
 מעט מלח, פלפל, שן שום כתושה, תבלינים נוספים כגון כמון

אופן ההכנה:

מועכים היטב את הקטניות (אפשר עם מזלג או מעבד מזון)
 מוסיפים את הטחינה, הלימון והתבלינים
רוטב לתיבול: עשבי תיבול כתושים עם מיץ לימון ושמן זית



גמב'טיפ

מגישים בליווי סלט ישראלי קצוץ ופיתת כוסמין/מלאה. לצבע ורוד אפשר להוסיף סלק מבושל



עוגת תמרים ותפוחים

מקור: מחלקת הבריאות העירונית

מצרכים:

5 תמרים מזן מג'הול (250 גרם)	1 תפוח עץ ירוק
1 כוס קמח מלא	½ כוס מים רותחים
כפית אבקת אפייה	2 ביצים
¼ כוס גרעיני דלעת	¼ כוס שמן זית
½ כוס קינמון	
מעט מלח	

אופן ההכנה:

מחממים את התנור לחום של 180 מעלות משמנים את התבניות או את השקעים לעוגות האישיות משרים במים רותחים את התמרים המגולענים למשך 10 דקות לאחר מכן, מעבירים את התמרים יחד עם הנוזל למעבד מזון ומעבדים עד לקבלת מרקם חלק. מוסיפים את הביצים והשמן ומערבבים פעם נוספת, למרקם חלק ללא גושים. מוסיפים את הקמח, אבקת אפייה, קינמון ומלח ומעבדים לעיסה אחידה. קולפים את התפוח וחותכים אותו לקוביות. מעבירים את כל העיסה לקערה נוספת ומערבבים יחד - באופן ידני את העיסה כולה מעבירים לתבנית או לתבניות האישיות אופים במשך כ-35 דקות (בעוגות האישיות 30 דקות בלבד)

גמבטיף

קינח מתוק עם מרכיבים בריאים ומלאים ישר מהטבע





עוגת גזר

מקור: מחלקת הבריאות העירונית

מצרכים:

5-6 גזרים מקולפים ומגורדים (כ-3 כוסות גזר מגורד)

$\frac{3}{4}$ כוס סוכר חום לא מזוקק

גרד תפוז אחד

2 כוסות קמח כוסמין 70% או חצי מהכמות קמח מלא וחצי קמח רגיל

3 ביצים

$\frac{3}{4}$ כוס שמן

$\frac{1}{2}$ כוס סוכר חום לא מזוקק

1 כפית קינמון טחון

1 כפית תמצית וניל

$\frac{1}{2}$ כפית סודה לשתיה

רבע כפית מלח

כפית אבקת אפייה

100 גר' אגוזי מלך קצוצים

אופן ההכנה:

בקערה גדולה מניחים לפי הסדר: גזר מגורר, גרד תפוז, שמן, ביצים, סוכר חום, תמצית וניל, כפית קינמון, קמח, סודה לשתיה, אבקת אפייה, מלח, אגוזים

מערבבים היטב ומכניסים לתנור בחום בינוני למשך כ-30-40 דקות

בודקים עם קיסם שמוכן

מפזרים מעט אבקת סוכר ומצננים

גמבלטיפ

אם הבלילה מעט יבשה, אפשר להוסיף עוד רבע-כפית כוס חלב סויה / אורז





עוגת בננות

מקור: מחלקת הבריאות העירונית

מצרכים:

- 2 ביצים מידה L
- 50 גר' סוכר חום לא מזוקק (רבע כוס)
- ½ כוס שמן קנולה
- 3 בננות בשלות מעוכות
- כפית סוכר וניל
- 90 גר' קוקוס (כוס)
- 140 גר' קמח תופח (כוס)
- אפשרי להוסיף: 1/3 כוס יין תירוש, כצפוצי שוקולד צ'יפס

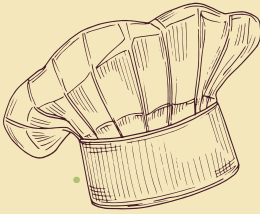
אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל-180 מעלות
- מערבבים בקערה את הביצים והסוכר, מוסיפים את שאר המצרכים
- עד לקבלת לתערובת אחידה
- מעבירים לתבנית אינגליש קייק ואופים כ-30 דקות

גמבטיף

עוגה כל כך קלה להכנה, וכל כך טעימה... העוגה מתוקה גם באופן טבעי, אין צורך להוסיף כמויות של סוכר





כדורי שוקולד תמרים

מקור: מחלקת הבריאות העירונית

מצרכים:

- כ-500 גרם עיסת תמרים ללא תוספת סוכר
- 1 חבילה (250 גרם) עיסת קקאו
- חופן פולי קקאו נא גרוסים.
- חצי כוס פצפוצי חיטה/אורז
- חופן אגוזי מלך לא קלויים מרוסקים
- 5 כפות סילאן טבעי/מייפל אמיתי!

אופן ההכנה:

ממיסים את עיסת הקקאו בחום נמוך מעל סיר עם מים חמים מערבבים עד להמסה כמעט מלאה, מורידים מהאש וממשיכים את ההמסה תוך ערבוב שמים את כל החומרים בקערה גדולה ומערבבים על לקבלת מרקם אחיד מגלגלים את התערובת לכדורים ונותנים להם להתקרר

גמב'טיפ

אפשר לפזר מעל הכדורים אבקת קוקוס או אגוזים טחונים



מוגש באהבה

לבריאות ובתיאבון!

