



# בריאות בתרמיל: חוברת המתכונים

## מתכונים פשוטים לגן ולבית

### ממרחים

#### חומוס ביתי

##### מרכיבים:

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| כוס גרגרי חומוס מבושלים             | 🥰 |
| 1/2 כפית מלח                        | 🥰 |
| 2 כפות טחינה גולמית מלאה            | 🥰 |
| מיץ מלימון אחד                      | 🥰 |
| 1/2 כפית כמון                       | 🥰 |
| 2 שיני שום (אופציונלי)              | 🥰 |
| 1/4 כפית פלפל שחור טחון (אופציונלי) | 🥰 |

#### הוראות הכנה לילדים:

1. כותשים את גרגרי החומוס עם מעט מנזלי החומוס באמצעות מכתש ועלי.
2. סוחטים במסחטה מיץ לימון, מוסיפים לחומוס יחד עם הטחינה והתבלינים, ומערבבים. (אפשר לוותר על שיני השום והפלפל השחור אם הילדים נרתעים מטעמים חריפים ודומיננטיים)

#### הוראות הכנה למבוגרים:

1. טוחנים את כל החומרים במעבד מזון עד לקבלת תערובת אחידה. במידה והממרח יבש או לא חלק מספיק, ניתן להוסיף שמן זית ו/או מעט מנזלי הבישול של החומוס.
2. מומלץ להגיש עם טחינה, פטרוזיליה קצוצה ומעט שמן זית, ועם פיתות מחיטה מלאה לניגוב.

בתיאבון!



[www.MeatlessMonday.co.il](http://www.MeatlessMonday.co.il)



## ממרחים

### ממרח עדשים ירוקות

מאת Dulcinea

#### מרכיבים:

- 3/4 כוס עדשים ירוקות (רצוי מונבטות) 🍌
- כפית שטוחה מלח 🍌
- בצל גדול 🍌
- קורט פלפל שחור גרוס 🍌
- מיץ מחצי מלימון 🍌
- 1-2 שיני שום (אופציונלי) 🍌
- 1/4 כוס שמן 🍌

#### הוראות הכנה:

1. לבשל את העדשים במים (ללא מלח) עד שיתרככו לגמרי ולסנן.
2. לחצות את הבצל ולפרוס את החצאים לפרוסות.
3. לשים במחבת גדולה ארבע כפות מים, להוסיף את הבצל ולאדות על אש בינונית תוך כדי ערבוב, עד שהבצל מקבל גוון חום. ניתן להוסיף מדי פעם עוד כף מים.
4. להכניס את הבצל למעבד מזון ולטחון מעט.
5. להוסיף שתי כפות מים ולטחון.
6. להוסיף חצי מהעדשים הרכות והמסוננות. לעבד עד לקבלת מרקם מחיתי.
7. להוסיף את החצי השני, את המלח ואת הפלפל, ולהמשיך לטחון.
8. להוסיף את מיץ הלימון ואת השום ולהמשיך לטחון.
9. כאשר המרקם חלק דיו, מוסיפים את השמן תוך כדי טחינה.

בתיאבון!





## ממרחים

### ממרח עדשים כתומות

#### מרכיבים:

שן שום 🍷	כוס עדשים כתומות 🍷
½ כפית מלח 🍷	3 כוסות מים רותחים 🍷
קורט פלפל שחור טחון 🍷	מיץ מלימון שלם 🍷
	2-5 כפות שמן זית 🍷

#### הוראות הכנה:

1. מבשלים את העדשים (ללא מלח) במים הרותחים כ-20 דקות בסיר מכוסה, עד שהעדשים מתרככות והמים נספגים. מסננים את העדשים מהמים.
2. כותשים את שיני השום ומוסיפים לעדשים.
3. סוחטים את הלימון ומוסיפים לעדשים.
4. מתבלים במלח ובפלפל שחור ומערבבים.
5. מצננים.

#### הצעות גיוון:

- מומלץ להוסיף גם עלים ירוקים קצוצים דק: פטרוזיליה, כוסברה, בזיליקום, נענע, סלרי.
- אפשר להוסיף גם בצל מטוגן או ירקות אחרים שטוגנו במחבת.
- אפשר גם להוסיף עגבנייה טרייה שרוסקה בבלנדר.

בתיאבון!





## ממרחים

### ממרח עדשים שחורות, אגוזי מלך ובצל

#### מרכיבים:

2 גבעולי בצל ירוק, קצוצים דק	500 גרם עדשים שחורות
שמן זית לטיגון	בצל גדול, פרוס גס
מלח ים אטלנטי	½ כוס אגוזי מלך
פלפל שחור גרוס טרי	¼ צרור פטרוזיליה, קצוץ גס

#### הוראות הכנה:

1. מבשלים את העדשים במים ללא מלח עד לריכוך.
2. מחממים מעט שמן זית במחבת ומטגנים את הבצל במשך 5-8 דקות, עד לריכוך והזהבה. מסירים מהאש.
3. מניחים במיכל של מעבד מזון את העדשים המבושלות, הבצל המטוגן, האגוזים והפטרוזיליה. יוצקים מעט שמן זית ומעבדים עד לקבלת משחה גסה או חלקה (ניתן להוסיף מעט מים למרקם חלק יותר).
4. מעבירים לקערה, מוסיפים את הבצל הירוק, ומתבלים במלח ובפלפל.
5. טועמים ומתקנים תיבול.

בתיאבון!





## מרקים

### מרק עדשים כתומות

#### מרכיבים:

5 שיני שום 🍷	3 כוסות עדשים כתומות, מושרות 🍷
2-3 כפיות קינמון 🍷	3 בטטות בינוניות 🍷
מלח 🍷	4 גזרים 🍷
פלפל שחור טחון 🍷	3 בצלים בינוניים 🍷

#### הוראות הכנה:

1. מחממים מעט שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
2. מוסיפים את השום ומטגנים דקה נוספת.
3. מוסיפים את הקינמון, המלח והפלפל.
4. קולפים את הבטטה והגזר וחותכים לקוביות.
5. מוסיפים את הבטטה והגזר לסיר יחד עם העדשים הכתומות, מוסיפים מים ומכסים את הסיר.
6. מבשלים עד לבעובע עדין – עד שהעדשים מתפוררות והבטטה והגזר רכים לחלוטין.
7. טוחנים את המרק בבלנדר מוט.
8. טועמים ומתקנים תיבול.

בהכנה עם ילדים:

מומלץ לשתף אותם (בזהירות) בחיתוך של הבטטה, הגזר והבצל.

בתיאבון!





## מרקים

### מרק אפונה

#### מרכיבים:

1 ½ כוסות אפונה מיובשת	צרור פטרזחיליה או שמיר, קצוץ
2 גזרים גדולים מגוררים בפומפייה	2-3 ליטר מים
בצל גדול, פרוס גס	שמן לטיגון
3 שיני שום, קצוצות	תבלינים לפי הטעם: כמון, פפריקה, חוויאג', מלח, פלפל שחור

#### הוראות הכנה:

1. מחממים מעט שמן זית בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד להזהבה.
2. מוסיפים את הגזר והשום ומטגנים 3 דקות נוספות.
3. לקראת סוף הטיגון מוסיפים את התבלינים.
4. מוסיפים את האפונה, מערבבים ויוצקים מים עד לכיסוי מלא של האפונה.
5. מבשלים על אש נמוכה כשעה ובוחשים מדי פעם.
6. לקראת סוף הבישול מוסיפים את הפטרזחיליה/שמיר (משאירים מעט ירק לקישוט בעת ההגשה).
7. מחזים לצלחת עמוקה ומפזרים מעל את יתר הירק.

#### הערות:

- לקבלת מרקם קטיפתי ניתן להעביר את המרק במעבד מזון או בבלנדר.
- ניתן להמיר את האפונה בעדשים: ¾ כוס עדשים כתומות ו-¼ כוס עדשים ירוקות.

בתיאבון!



[www.MeatlessMonday.co.il](http://www.MeatlessMonday.co.il)



## תבשילים

### פירה עדשים כתומות

מאת אורי שביט, טבעונית נהנות יותר

מרכיבים (ל-4 מנות):

2 כוסות עדשים כתומות	🥰	כפית פפריקה	🥰
תפוח אדמה גדול, אפוי או מבושל	🥰	מלח	🥰
2 כפות שמן זית	🥰	פלפל שחור טחון	🥰
כפית כורכום	🥰	שן שום ומעט ג'ינג'ר (אופציונלי)	🥰

### הוראות הכנה:

1. מבשלים את העדשים בהרבה מים רותחים (ללא מלח) במשך 15-20 דקות, עד שהן מתרככות לחלוטין. מסננים היטב משאריות המים ומחזירים לסיר.
2. מוסיפים לעדשים את תפוח האדמה המבושל, את שמן הזית והתבלינים, וטוחנים היטב בעזרת בלנדר מוט.

אם הילדים אוהבים, ניתן להוסיף:

- שן שום כתושה
- מעט ג'ינג'ר מגורר

בתיאבון!



[www.MeatlessMonday.co.il](http://www.MeatlessMonday.co.il)



## תבשילים

### פירה שעועית לבנה ובצל

#### מרכיבים:

- 2 כפות שמן זית 🍷
- 2 כוסות שעועית לבנה מבושלת 🍷
- תבלינים לפי הטעם: כמון, פפריקה, מלח, פלפל שחור טחון 🍷
- תפוח אדמה גדול מבושל 🍷
- בצל גדול 🍷

#### הוראות הכנה:

- קוצצים את הבצל ומטגנים עד להזהבה קלה.
- מועכים לפירה את תפ"א והשעועית לבנה יחד עם שמן הזית בעזרת מועך פירה או במעבד מזון.
- מוסיפים את הבצל המטוגן ומערבבים היטב.
- טועמים ומתקנים תיבול. מוסיפים עוד שמן במידת הצורך.

בתיאבון!

