



מאחלים חג פסח שמח וטעים!

למידע נוסף אתם מוזמנים ללחוץ על הלוגואים בתחתית כל עמוד
ולעקוב אחרי עמוד הפייסבוק שלנו:

<http://www.facebook.com/FoodRevIsrael>



חזה עוף צלוי, ממולא בטטות וג'ינג'ר עם פולנטה בדמי גלס וסלט צנוניות רוקט ותמרים

זאת ארוחה שלמה שנועדה להרשים, את בני הזוג, את החמות ובעצם כל מי שצריך לעשות עליו רושם.

רכיבים לחזה העוף:

- 1 ק"ג חזה עוף פרפר שלם (חזה עוף שלם נקי משומן לאדם)
- 1 בטטה בינונית
- 1 כף ג'ינג'ר טרי
- מלח גס
- פלפל שחור
- שמן זית

רכיבים לפולנטה:

- ¼ כוס קמח תירס
- 2 כוסות ציר בקר (או מים)
- ¼ כוס שמן זית
- 2 כפות סילאן
- 1 בצל קצוץ
- 1 פלפל אדום קצוץ
- 50 גרם חזה אווז מעושן חתוך לקוביות
- ½ כוס תערובת של עשבי תיבול קצוצים (נענע, פטרוזיליה וכוסברה)

רכיבים לסלט:

- 5 צנוניות חתוכות לרבעים
- חופן עלי רוקט
- 5 תמרים חתוכים לקוביות קטנות
- מיץ מ ½ לימון
- 3 כפות שמן זית
- מלח ופלפל

קולים את הבטטה וחותכים לקוביות קטנות. מניחים את הקוביות בסיר עמוק, ממלאים במים מומלחים ומבשלים עד שהבטטה רכה.

מסננים את מי הבישול ומייבשים מעט את הבטטה בסיר. מועכים למחית חלקה.

מערבבים יחד את הבטטה והג'ינג'ר, ומתבלים במלח ופלפל. יוצרים כיס ארוך לאורך כל חזה העוף וממלאים בתערובת הבטטה. ממליחים ומפלפלים את חזה העוף ומורחים בשמן זית. מחממים מחבת פסים לחום גבוה, צורבים משני הצדדים ומעבירים לתבנית אפיה. אופים כ 10 דקות בחום 180 מעלות.

מחממים מחבת קטנה עם מעט שמן זית ומטגנים את קוביות חזה האוז. מוסיפים את הבצל ומאדים עד שהבצל שקוף. מוסיפים את הפולנטה (קמח תירס), מערבבים ומוסיפים בהדרגה את ציר הבקר(או המים) תוך כדי ערבוב מתמיד. מתבלים במלח ופלפל ומוסיפים את הפלפל האדום הקצוץ. מכבים את האש ומוסיפים את עשבי התיבול הקצוצים. מזלפים מעט סילאן.

מערבבים את חומרי הסלט ומגישים יחד.

**FOOD
REVOLUTION**
★ ISRAEL ★

דג פורל מעושן וממולא דוקסל של פטריות חורש ושקדים

דוקסל הוא מין רכז פטריות שמשמש למילויים שונים בין היתר של מאפים או כבסיס למרק פטריות.



- דג פורל שלם או שני נתחי פילה (1 לסועד)
- 3 סלסלות פטריות חורש, יער או שמפיניון
- 3 חבילות שקדים מולבנים
- מלח גס
- פלפל שחור
- 100 גרם חמאה או שמן זית
- 2 ענפי טימין
- תפוח קטן חתוך
- 1 ענף רוזמרין לגריל
- 1 בצלי גדול חצוי לגריל
- לימון להגשה

מנקים את הדגים מאידרה ועצמות, ניתן להוריד את הראש והזנב (במידה וקנינו דג שלם). חורצים את עור הדג בעדינות.

במחבת על אש נמוכה ממיסים 100 גרם חמאה או שמן זית. קוצצים דק מאוד את הפטריות, ניתן להשתמש במערבל מזון. מאדים את הפטריות יחד עם השקדים, מתבלים בטימין, מלח ופלפל ומבשלים למשך 10 דקות (הפטריות יגירו נוזלים) עד שהנוזלים מצטמצמים לחלוטין. מעבירים את התערובת לכלי ומקררים. ניתן להשתמש גם למריחה על לחם טרי.

ממלאים את הדגים במעט מהדוקסל פטריות. מחממים גריל פחמים, מניחים ענף רוזמרין על הגריל ומשמנים בבצל עם מעט שמן. ניתן לצלות את הדגים גם על מחבת לוחט עם מעט שמן

זית (לצלוחות רק על הצד של העור כשהעור משחים לכסות את המחבת במכסה למשך דקה – לא להפוך את הדג). על הגריל – צולים את הדגים למשך 2-3 דקות מכל צד.

מגישים בליווי חצאי לימון.



FOOD REVOLUTION

★ ISRAEL ★

חזה עוף בקארי (לאוכלי קטניות)

המנה הזו מתאימה לחגיגה, מתאימה ל-4 אנשים

- 4 חזות עוף חתוכים לרצועות
- 5 כפות שמן סויה
- 1 כף זרעי כוסברה מעוכים
- 2 כפיות חרדל (או זרעי חרדל)
- מעט שמן זית
- 1 כפית זרעי חילבה
- 3 פלפלים חריפים קטנים מגורענים וקצוצים דק
- 4 כוסות אורז מבושל בהל
- 1 כף גדושה אבקת קארי
- ג'ינג'ר גדול קלוף וקצוץ
- 3 בצלים קצוצים
- 1 כפית פלפל שאטה טחון
- 1 כפית כורכום
- 6 עגבניות
- מלח

מחממים את השמן במחבת גדולה, מוסיפים את זרעי החילבה, עד שהם מתחילים לקפוץ ומוסיפים את הפלפלים החריפים, הבצל, הג'ינג'ר והקארי. מטגנים כמה דקות עד שעולה ריח נעים. מוסיפים את שאר החומרים ועוד 2 כוסות מים ומבשלים 6-8 דקות עד שמתקבל מרקם כמו של שמנת מתוקה.

במחבת אחרת מקפיצים את העוף וגרגרי הכוסברה עד שמשחים.

מוסיפים את העוף לקארי ומבשלים כ-10 דקות על אש קטנה. מגישים עם אורז בהל.

קוביות דג ים במעטפת פרג שומשום על סלסת פלפלים קלויים וחצילים בנגיעות איולי, קארי ולימון

- פילה לברק או מושט ים חתוך ל-6 קוביות אחידות של כ-80 גרם
- 100 גרם פרג
- 100 גרם שומשום
- 1.5 ק"ג פלפלים ב-3 צבעים
- 2 יחידות חצילים
- 200 גרם מיונז
- 2 כפות אבקת קארי
- 20 גרם גרידת לימון
- מיץ לימון 30 cc
- שמן זית 30 cc
- חומץ שרי 20 cc
- פטרוזיליה 20 גרם
- כוסברה 20 גרם
- שום וטימין 25 גרם



לאחר שניקינו את הדג מהקוצים ומהאידרה נפלט אותו על פי מנות של 60-80 גרם לאדם. נחמם מחבת טפאל ונצרוב את נתחי הדג בתיבול של מלח פלפל ומעט מיץ לימון. לאחר מכן נצפה את הנתחים בתערובת שומשום פרג שהכנו מראש.

צולים את הפלפלים והחצילים על הגריל באיטיות עד לקבלת השחמה גסה וספיגת הטעמים. מניחים בקופסה עם ניילון נצמד לריכוך. לאחר מכן מנקים את הפלפלים והחצילים ופורסים אותם לרצועות, מתבלים בשום, טימין, מלח פלפל, עשבי תיבול, פטרוזיליה, כוסברה ומעט חומץ שרי. לוקחים את המיונז ומקפלים אליו את מחית הקארי, גרידת לימון, מיץ לימון, מלח ופלפל לבן.

על מנת להגיש יש להניח על צלחת הגשה את סלסת הפלפל. לאחר שצרבנו וציפינו את נתחי הדג, מניחים על הסלסה, מפזרים נגיעות של איולי וקארי ומגישים.

טרטר סלמון עם אבוקדו וצלפים

- 1 ק"ג פילה סלמון טרי נקי וקצוץ דק
- 2 אבוקדו בשל חתוך לקוביות (אבוקדו - בעונת החורף)
- 2 פלפלים אדומים קלויים, קלופים נקיים מגרעינים וחתוכים לקוביות
- 1 בצל סגול חתוך לקוביות קטנות
- עירית קצוצה (לעיטור)
- כף צלפים קצוצים
- 5 כפיות טבסקו (אפשר למתן את מידת החריפות לפי הטעם)
- 2 כפיות שמן זית
- מיץ מלימון אחד
- מלח דק ופלפל גרוס
- 4 ביצים קשות מגוררות על פומפייה (מפזרים על הצלחת מסביב לטרטר)

מחממים תנור לחום גבוה 200 מעלות וקולים את הפלפלים. מעבירים לשקית אטומה, מקררים וקולפים (השקית תקל על מלאכת הקילוף).

חשוב לחתוך את כל המרכיבים דק ולשמור על אחידות הגודל והצורה.

מערבבים את כל חומרי הטרטר בקערה גדולה. מתבלים במלח דק, פלפל שחור ומיץ מלימון אחד.

הגשה: במרכז צלחת הגשה מניחים רינג אותו ממלאים בתערובת הטרטר, מהדקים ומוציאים את הרינג.



מפזרים מעל הכל עירית קצוצה וביצים קשות מגוררות - מגישים בליווי טוסטונים קלויים וסלט ירוק עם יוגורט בצד.

סלט חם של עוף וחצילים תפוחי אדמה ושעועית (לאוכלי קטניות)

- 1 תפוח אדמה בינוני לכל סועד
- מלח, פלפל
- שמן זית
- 2 חצילים בינוניים
- 200 גרם חזה עוף
- 1 פחית שעועית ברוטב עגבניות
- 1 בצל בינוני

מתחילים עם תפוחי האדמה. מחממים תנור ל-220 מעלות. שוטפים את התפודים היטב, מנגבים ועוטפים בנייר כסף. אופים כ-40 דקות או עד שהם רכים מאוד מבפנים וקשים ופריכים מבחוץ. בזהירות רבה פותחים את נייר הכסף וחוצים את תפוח האדמה. מועכים מעט את התוכן בעזרת מזלג מבלי לבצוע את הקליפה, שומרים במקום חם.

חותכים את החצילים לקוביות קטנות, מתבלים במעט מלח ומניחים במסננת להגיר נוזלים. מחממים מחבת עם מעט שמן ומטגנים את החצילים עד שהם שחומים.

חותכים את העוף לקוביות קטנות ממליחים, מפלפלים ומורחים במעט שמן. מוסיפים את קוביות העוף למחבת ומקפיצים. מוסיפים למחבת את השעועית, מרתיחים ומתבלים. מבשלים על אש קטנה כ-7 דקות תוך כדי ערבוב, מניחים על תפוח האדמה החם ואוכלים.

סלט עגבניות שרי חריף

- 40 עגבניות שרי
- כוס כוסברה קצוצה
- ½ כוס בצל סגול קצוץ
- מלח, פלפל
- 1 פלפל חריף
- מיץ וגרידה מלימון אחד
- שמן זית

קוצצים את הפלפל החריף הכוסברה, והבצל סגול. חוצים את העגבניות ואז מערבבים את כל החומרים. מתבלים במלח, פלפל שחור ומיץ לימון. מערבבים היטב ומוסיפים את שמן הזית. חשוב לתת לסלט "לנוח" לפחות 10 דקות כדי שהטעמים יתמזגו.

FOOD
REVOLUTION
 ★ ISRAEL ★

סלט קיסר וצימוקים בוודקה (לאוכלי קטניות)

- 2 ראשים חסה ערבית
- 2 כפות גבינת פרמזן מגורדת
- 1 בצל סגול
- חופן צימוקים
- כוס וודקה

לרוטב

- כף צלפים
- 2 שני שום
- 2 פילטים אנשובי
- 1 חלמון
- 1 כף מיץ לימון
- כף גבינת פרמזן
- ½ כפית חרדל
- 100 מ"ל שמן זית
- 30 מ"ל שמן סויה
- מים לפי הצורך



מפרידים את עלי החסה, מייבשים קורעים לגודל הרצוי ומעברים לקערה. פורסים את הבצל דק מאוד ומפרדים לטבעות. משרים צימוקים בוודקה כחצי שעה.

להכנת הרוטב: טוחנים במעבד מזון צלפים ושום. מוסיפים את שאר החומרים, חוץ מהמים ומעבדים למרקם אחיד.

מוסיפים מים לפי הצורך, עד ליצירת רוטב די דליל.

יוצקים את הרוטב על הסלט ומערבבים היטב. מפזרים מעל בצל סגול צימוקים בוודקה וגבינת פרמזן.

סלט תפוחי אדמה עם סלסה ורדה (לאוכלי קטניות)

- 5-6 יחידות תפוי"א
- שן אחת שום
- כ-30 יחידות צלפים
- 4 יחידות מלפפון בחמוץ
- 6 פילטים אנשובי
- 1/2 כוס פטרוזיליה
- צרור בזיליקום
- צרור נענע
- כף חרדל דיז'ון
- 45 מ"ל חומץ יין אדום

מקלפים את תפוחי האדמה ומבשלים במים מומלחים עד שהם רכים. מסננים ומניחים בקערה.

לסלסה ורדה: קוצצים את כל המרכיבים (שום, מלפפון חמוץ, אנשובי, פטרוזיליה, בזיליקום ונענע). מוסיפים את החרדל והחומץ. מזלפים את שמן הזית תוך כדי ערבוב.

מוזגים את הסלסה על התפוחי האדמה החמים. מערבבים היטב ומצננים.

★ ISRAEL ★

גלידת משמש קוקוס

- 6 משמשים רכים
- 1 פחית של קרם קוקוס
- 1 מקל וניל
- 1 חלמון
- 3 כפיות סילאן במידה ורוצים להמתיק

חוצים את המשמשים, מדליקים מחבת ומלהיטים אותה. צורבים מעט את המשמשים עד שמקבלים קרמל. מסירים מהאש ומצננים.

מרתיחים סיר עם מים ומניחים עליו קערה יבשה (בן מרי). טורפים את החלמון בקערה, מוסיפים בהדרגה את חלב הקוקוס וממשיכים לערבב עד שיסמיך. מסירים מהאש.

קוצצים את המשמשים ומוסיפים לחלב הקוקוס.

מעבירים למקפיא, (או למכונת גלידה), בכל חצי שעה מערבבים עם מזלג. כאשר התערובת קופאת, ניתן לזלף אליה את הסילאן. (ייצור מעין פסים בגלידה).

★ ISRAEL ★