



חוברת
מתכונים

אצות אורגניות

חסת-ים



אצות סיקורה תיבול גורמה



איך מבשלים עם אצות סיקורה?

שוטפים

על מנת להותיר מליחות עדינה ולשמור על הטעם והערכים התזונתיים, שוטפים או משרים מעט את האצות במי-ברז. לעידון נוסף ניתן להזליף מעט מיץ לימון.

מייבשים

את האצות אפשר לסחוט או לייבש ביסודיות: מניחים במרכז מגבת מטבח נקייה, צוררים את המגבת לצרור ומסובבים במהירות ליצירת צנטריפוגה.

מבשלים

מומלץ להתייחס לאצות כאל עשב תיבול ארומטי לשדרוג ולחיזוק טעמים. לשמירה על הטעם במנות חמות, רצוי להוסיף את האצות הקצוצות לקראת תום הבישול.

טעם עשיר

לאצות הים של סיקורה יש ניחוח עדין של מי-ים. הוספה שלהן לכל מנה יוצרת עומק טעמים חדש הנקרא אוממי.

ארוז טרי

האצות שלנו נארות מיד עם הוצאתן מבריכות מי הים. מכיוון שהן גדלות במי ים מסוננים ונקיים מחרקים וזיהומים, ולא עברו כל עיבוד או ייבוש, הן מגיעות אליכם עם כל ערכיהן התזונתיים ונקיות מטפילים.

תזונה מאוזנת

אצות הים האורגניות של סיקורה עשירות בחלבון, בברזל, בסידן, במגנזיום, בוויטמינים מקבוצה B ובסיבים תזונתיים. הן מכילות מעט קלוריות ובעלות אחוזי שומן נמוכים. בשונה מאצות יבשות הנמכרות כיום בשוק לאחר שנאספו מן הים ועובדו, הגידול האורגני במי-ים מטהרים מבטיח אצות טריות, נקיות ממתכות ורעלים ועשירות בנוגדי חמצון, כך שהן בטוחות ומתאימות לצריכה יומיומית. האצות נהדרות כהשלמת תזונה לנשים, ילדים, ספורטאים, טבעונים וצמחונים.

למידע ולמתכונים נוספים
www.seakura.co.il

סלט ומלפפונים

מנה ראשונה | מנת ילדים

חומרים ל-4 מנות:

- חבילת אצות ים שטופות במים וסחוטות
- 4-6 מלפפונים
- 3 כפות רוטב סויה איכותי או רוטב טריאקי
- 1/4 כפית שמן שומשום
- מיץ מלימון או ליים אחד
- 1/2 צרור בצל ירוק, החלק הירוק בלבד
- 2 כפות שומשום או אגוזי קשיו קצוצים

- < חותכים את האצות לרצועות דקות ופורסים דק את הבצל הירוק.
- < מועכים כל מלפפון במכה חזקה עם צד הסכין, קוטמים את הקצוות ופורסים גס.
- < מוסיפים את מיץ הלימון/ליים, שמן השומשום ורוטב הסויה, מערבבים ומעבירים לכלי הגשה.
- < קולים מעט את השומשום או הקשיו על מחבת יבשה, מפזרים מעל הסלט ומגישים.



סלט אצות וירקות שורש

מנה ראשונה | תוספת

חומרים ל-4 מנות:

4 מרים

1 צנון גדול או כמה צנוניות

2 לפתות או קולרבי

1 ראש סלרי

חבילת אצות ים, שטופות וסחוטות

50 גרם אגוזי קשיו טבעיים, קלויים

לרוטב:

1/2 כפית סירופ מייפל טבעי

1/4 כוס חומץ אורז / מי ג'ינג'ר כבוש

3 כפות שמן אגוזים או שמן תירס

מעט ג'ינג'ר מגורר (לא חובה)

- < מרתיחים סיר עם מים ומכינים קערת מי קרח לצינון.
- < מנקים את כל הירקות, קולפים וחותכים לגפרורים. את האצות חותכים לרצועות.
- < חולטים כל ירק למשך דקה במים הרותחים (למעט הצנון) ומעבירים מיד למי קרח. כך עושים גם עם האצות.
- < מסננים היטב את הירקות ונותנים למים לטפטף עד תום.
- < מערבבים את חומרי הרוטב בקערה גדולה, מוסיפים את הירקות ומערבבים בעדינות.
- < מעבירים לכלי הגשה ומפזרים את אגוזי הקשיו הקלויים.



סלט שעועית לימה ואצות

מנה ראשונה

חומרים ל 4-6 מנות ראשונות:

לשעועית:

200 גרם שעועית לימה ענקית / שעועית לבנה

1/2 בצל לבן גדול קלוף

2 כוכבי אניס

לסלט:

חצי חבילת אצות, שטופות וסחוטות

1 שן שום כתושה

4 כפות שמן זית

1/4 כוס מיץ לימון

1 בצל סגול קטן קצוץ

מעט פפריקה גרוסה גם

מלח

1/2 כפית סוכר (לא חובה)

- < משרים את השעועית במי ברז למשך הלילה (רצוי להחליף מים פעם או פעמיים).
- < מסננים, שוטפים ומניחים את השעועית בסיר גדול יחד עם כוכבי האניס והבצל.
- < ממלאים במים עד 10 ס"מ מעל גובה השעועית ומביאים לרתיחה.
- < מסירים את הקצף וממשיכים לבשל כ-35 דקות עד שהשעועית רכה אך לא מתפוררת.
- < מסירים מהאש ומניחים להצטנן במי הבישול.
- < מערבבים בקערה גדולה שום כתוש, שמן זית ומיץ לימון, מוסיפים סוכר ומעט מלח ומערבבים.
- < מוסיפים את הבצל הסגול והשעועית. קוצצים גם את האצות, מוסיפים ומערבבים
- < בעדינות. טועמים ומתקנים תיבול.
- < מעבירים לכלי הגשה ומפזרים מעט פפריקה גרוסה.



חציל מאודה ברוטב שומשום בוטנים

מטבל | ממרח

חומרים ל-6 מנות:

- 1 חציל גדול מבריק וקל
- 2-3 כפות אצות ים שטופות, סחוטות וקצוצות
- 1/2 כוס טחינה גולמית, רצוי מלאה
- 1/2 כוס חמאת בוטנים טבעית
- 2 כפות רוטב סויה בהיר
- 4 כפות מירין
- 1 שן שום כתושה
- מיץ מלימון שלם
- 1 כוס מים קרים

- < מרתיחים מים בסיר לאידוי החציל. קולפים את החציל וחותכים לאצבעות עבות.
- < מניחים את האצבעות החצילים בסלסלת אידוי ומאדים כ-20 דקות מעל המים המבבעים, עד שהחצילים רכים אך עדיין מוצקים.
- < ביתיים מכינים את הרוטב: מניחים את כל החומרים בקערה וטורפים היטב עד לקבלת רוטב חלק ולא מאד סמיך.
- < יוצקים מהרוטב על צלחת הגשה. מניחים את החצילים המאודים, יוצקים עוד מעט רוטב מעליהם ומעטרים באצות ים קצוצות.
- * ניתן לגוון עם ירקות אחרים: ברוקולי, כרובית או בטטה.



פסטו בריאות עם אצות ים

תוספת לפסטה | מטבל | ממרח

חומרים:

- 3/4 כוס אצות ים שטופות וסחוטות
- 1 כוס עלי בזיליקום טריים
- 1 כוס עלי תרד טריים
- 1 כוס עלי קייל (לא חובה)
- 3 שיני שום
- 4 כפות צנוברים קלויים
- 1 כף שמרי בירה (לא חובה)
- מלח ים אטלנטי
- 1/3 כוס שמן זית

- < מניחים בבלנדר את כל החומרים מלבד שמן הזית והמלח.
- < מזליפים בזרם איטי את שמן הזית, עד שמתקבלת משחה חלקה יחסית, בסמיכות ובמרקם שאוהבים.
- < טועמים ומוסיפים מלח במידת הצורך.



מרק שום ותפוחי אדמה עם אצות

מנה ראשונה | מנה עיקרית

חומרים ל 4-6 מנות:

חבילת אצות ים, שטופות וסחוטות
6 ראשי שום שלמים
4 בצלים בינוניים, קלופים וקצוצים גס
2 תפוחי אדמה לבנים, קלופים וחתוכים לקוביות
1/2 כוס שמן זית
מלח
פלפל לבן
מעט אגוז מוסקט
2 כוסות ציר ירקות או מים
1/2 כוס יין לבן

- < משרים את ראשי השום בקערה עם מים קרים למשך כחצי שעה, כדי להקל על הקילוף. מסננים וקולפים את השיניים.
- < חותכים את האצות לרצועות דקיקות ושומרים בצד.
- < מניחים את הבצל הקצוץ בסיר קר. מניחים על הבצל את שיני השום הקלופות ויוצקים מעליהם את השמן. מוסיפים לסיר את קוביות תפוחי האדמה ומכסים.
- < מניחים את הסיר מעל להבה קטנה, מאדים במשך 10 דקות ומסירים מהאש לפני שהבצל והשום מזהיבים. משהים למשך 10 דקות נוספות בלי לפתוח ובלי לערבב.
- < מסירים את המכסה, מערבבים ומכסים שוב. מחזירים את הסיר לאש וממשיכים לאדות 3 דקות נוספות.
- < מערבבים ומוסיפים את היין ואת הציר (ואם צריך גם מעט מים). מביאים לרתיחה עדינה תוך כדי ערבוב וממשיכים לבשל עד שהמרק מסמיך.
- < מתבלים במלח, פלפל לבן ואגוז מוסקט, טועמים ומתקנים תיבול.
- < טוחנים את תכולת הסיר בבלנדר או במיקסר מוט ומוסיפים את רצועות האצות. מערבבים ומעטרים ברצועות אצות נוספות ובשמן צ'ילי ומגישים מיד.



מרק כתום עם אצות

מנה ראשונה

חומרים ל 6-8 מנות:

1 דלורית

2 בטטות

4 גזרים

8 שיני שום, קצוצות

1 כף גדושה ג'ינג'ר מגורד

1 כוס קרם קוקוס

1 כף רוטב סויה

1 כפית סוכר דמררה

1 כף מיץ לימון

1 צ'ילי טרי קצוץ (או כפית תבלין צ'ילי יבש)

חופן אצות סיקורה, שטופות, סחוטות וקצוצות

מלח, פלפל שחור גרוס טרי

שמן חמניות

- < קולפים את הדלורית, הבטטות והגזר וחותכים לקוביות קטנות.
- < יוצקים מעט שמן לסיר רחב ומוסיפים בעודו קר את שיני השום הקצוצות, הג'ינג'ר והצ'ילי. מחממים ומטגנים מעט עד שעולה ניחוח (זהירות לא לשרוף).
- < מוסיפים את קוביות הירקות לסיר, מוסיפים מעט מלח, מערבבים וממשיכים לטגן-לערבב במשך 10-5 דקות.
- < מכסים במים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים כ-20 דקות עד שכל הירקות רכים לחלוטין.
- < טוחנים את המרק באמצעות בלנדר מוט לקבלת קרם חלק. מוסיפים אצות קצוצות, חלב קוקוס, רוטב סויה, סוכר ולימון ומערבבים.
- < מביאים לרתיחה קלה, טועמים ומתבלים במלח ובפלפל לפי הטעם.
- < יוצקים לקעריות הגשה ומעטרים באצות.



מוקפץ אטריות וירקות

מנה ראשונה | מנה עיקרית

חומרים ל-3 מנות:

- 300 גרם אטריות חיטה, סובה או אורז
- 1 בצל בינוני פרום
- 2 גזרים פרוסים דק
- 1/8 ראש כרוב לבן, חתוך לקוביות גסות
- 100 גרם (חבילת) אצות ים
- חופן נבטים
- חופן בצל ירוק קצוץ
- 1/4 כוס רוטב סויה
- 1/4 כפית שמן שומשום
- 6 כפות רוטב צ'ילי מתוק
- 1/2 כפית סוכר חום
- שמן לטיגון

- < שוטפים, מסננים, סוחטים וחותכים את האצות לרצועות דקות.
- < מערבבים בצנצנת את רוטב הסויה, שמן השומשום ורוטב הצ'ילי המתוק עם הסוכר החום.
- < מכינים את האטריות לפי הוראות היצרן ומניחים להצטנן. שומרים על האש סיר עם מים רותחים לחימום האטריות.
- < מחממים את הווק, מוסיפים 2 כפות שמן ומקפיצים את הבצל. מוסיפים את הגזר והכרוב וממשיכים להקפיץ.
- < בינתיים מחממים את הנודלס במים הרותחים ומסננים.
- < מוסיפים לווק מהרוטב שערבבנו מראש, מקפיצים ומוסיפים את האטריות.
- < מערבבים מעט ומוסיפים את האצות הקצוצות, הנבטים והבצל הירוק. מערבבים ומגישים מיד.
- * לגיוון - מוסיפים פטריות פרוסות, שעועית ירוקה או פרחי ברוקולי קטנים ומעטרים בבוטנים קלויים וקצוצים או בשומשום.



שייק תפוחים, סלרי ואצות

משקה אנרגיה

חומרים ל-2 מנות:

- 1 צרור עלי סלרי ("אמריקאי"), שטוף היטב
- חצי חבילת אצות ים, שטופות
- 2-3 ס"מ שורש ג'ינג'ר טרי
- 1 תפוח ירוק, מגולען
- 4 תמרי מג'הול מגולענים
- 2 כוסות (כ- 15 קוביות) קוביות קרח
- 2 כוסות מים קרים

< מניחים את כל החומרים במיכל הבלנדר וטוחנים היטב, עד לקבלת שייק חלק.
< מגישים מיד.

* טיפ: אוהבים מתוק? הוסיפו סילאן או תפוח נוסף.



רכיבים:

חסת-ים (Ulva Lactuca).

סימון תזונתי

ל 100 גרם (אצה טרייה)

39.4 אנרגיה (קלוריות)

5.1 חלבונים (גרם)

6.1 סיבים תזונתיים (גרם)

0.99 פחמימות (גרם)

0.3 סך השומנים (גרם)

104.72 סידן (מ"ג)

0.85 ברזל (מ"ג)

382.21 מגנזיום (מ"ג)

0.562 אבץ (מ"ג)

346.08 אשלגן (מ"ג)

2.53 מנגן (מ"ג)

220 נתרן (מ"ג)

0.03 ויטמין B1 (מ"ג)

0.85 ויטמין B2 (מ"ג)

0.67 ויטמין B3 (מ"ג)

0.224 ויטמין B5 (מ"ג)

0.066 ויטמין B6 (מ"ג)

0.437 ויטמין B12 (מק"ג)

3.504 ויטמין C (מ"ג)

0.933 בטא קרוטן (מ"ג)

6.8 לוטאין (מ"ג)

0.035 זאקסנטין (מ"ג)

3.68 יוד (מ"ג)

0.19 לידין (מ"ג)

למידע ולמחכונים נוספים

www.seakura.co.il

