



המטבחון

המתכונים הטבעוניים שלכם..

אז..איגדנו עבורכם את המתכונים שהשתתפו
ב"תחרות המתכון הטבעוני"

בתאבון (:



המטבחון

תוכן עניינים

סלט קינואה, רימונים וחמוציות / בני שוורץ 1

דוידה-המרק המוכר והאהוב מילדות / שני ברבי 1

מרק עדשים / אסתר אנג'ל גינה 2

תבשיל פתיתים עם טופו וקוביות בטטה / מיכל אנגלדר 3

קציצות שעועית ושיבולת שועל / דורית בהססקר 4

דלעת ערמונים ממולאת / ורדית נאור 5

"כבד" קצוץ צמחוני / הדי דנגור ישכר 5

לחמניות באן במילוי סייטן / מיכל אנגלנדר 6

תבשיל בורגול ועדשים שחורות / סיגל פרץ ברמר 7

פלפלים ממולאים בקינואה, חמוציות וכל טוב / שירי רב 8

אורז טבעוני / מורן אליאס והילה גרוסמן 9

תבשיל כוסמת והרבה דברים טובים / לינה שוורץ 9

קובה צמחוני במרק סלק / טניה גולן 10 - 11

פוקאצ'ת ירקות / אסתר אנג'ל 12

עוגת מוס שוקולד קרם קוקוס טבעונית / סיגל פרץ 13

עוגיות קוואקר בננה ושוקולד / ליבי רן 14

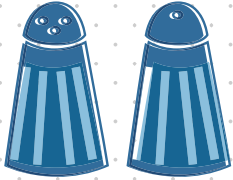
סופגניות טבעוניות / מאי בן שי 14

רול תמרים ואגוזים טבעוני / סיגל פרץ 14

טרבדוס - עוגיות טורקיות / סיגל פרץ 15

סלט קינואה, רימונים וחמוציות / בני שוורץ

מצרכים:



- 2 כוסות קינואה
- 50 גרם חמוציות
- 100 גרם גרגירי רימונים
- חצי כוס פטרוזיליה קצוצה
- 3 כפות שמן זית
- מיץ סחוט מחצי לימון
- מלח גס ופלפל גרוס

אופן ההכנה:

מבשלים את הקינואה במים רותחים למשך כ- 10 דקות, מסננים ומעבירים לקערת הגשה.
מוסיפים את שאר המרכיבים, מטבלים בפלפל ומלח לפי הטעם, מערבבים וממתינים שעה לפני ההגשה לספיגת הטעמים.

דוידה-המרק המוכר והאהוב מילדות / שני ברבי

מצרכים:



- רבע כוס שמן
- חצי חבילת פסטה
- עגבניה גדולה מגוררת
- חצי כף כפריקה מעורבת (חריפה ומתוקה)

אופן ההכנה:

מחממים את השמן, כשהשמן חם מוסיפים את הכפריקה והעגבניה, מערבבים על אש נמוכה עד שמקבלים רוטב סמיך, מוסיפים מי ברז כחצי סיר וכשהמים רותחים מוסיפים את הפסטה, כשהפסטה מתבשלת מוסיפים מלח, לפי הטעם.

מרק עדשים / אסתר אנג'ל גינה

"מתכון למרק עדשים חם ריחני שמחמם את הלב והנשמה ומשביע. לימים הקרים במיוחד"

מצרכים:

- חצי בצל קצוץ
- 2 שיני שום
- 3 תפוחי אדמה בגודל רבעים
- 2 כפות אבקת מרק פרווה
- 2 גזרים חתוכים לפרוסות
- כף כורכום
- 500 גרם עדשים (שקית קטנה)
- כפית מלח

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד להזהבה, מוסיפים את תפוחי"א, גזר, שיני השום, התבלינים, מים, ומבשלים למשך 40 דקות. יש לשטוף את העדשים מספר פעמים בקערה גדולה עד שלא יהיה קצף. לאחר ששטפנו את העדשים, אנו מוסיפים אותם, ממשיכים לבשל, ומערבבים מידי פעם עד למידת הסמיכות הרצויה. מי שאוהב אטריות דקיקות ניתן להוסיף בסוף הבישול, ולבשל כ 10 דקות נוספות. כל הבישול על להבה נמוכה ...



תבשיל פתיתים עם טופו וקוביות בטטה / מיכל אנגלדר

”אחותי הקטנה טבעונית ולכן כל הזמן צריך לאלתר ולחדש ...
זה מתכון נפלא שהכנתי לה ...”

מצרכים:

- 1.5 כוסות פתיתים פלוס עם חיטה מלאה
- 1 בטטה גדולה חתוכה לקוביות קטנות
- 1 בצל קצוץ
- 150 גרם טופו חתוך לקוביות קטנות
- 10 עלי בזיליקום קצוצים
- 1/4 כוס רוטב סויה
- שמן לטיגון
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. יוצקים את רוטב הסויה על קוביות הטופו.
2. מטגנים את הבטטה במחבת כ- 5 דקות.
3. מוסיפים למחבת את הפתיתים ומערבבים כ- 2 דקות.
4. מוסיפים למחבת 1.5 כוסות מים ומכסים.
5. מטגנים את הבצל במחבת נפרדת.
6. מסננים את קוביות הטופו מרוטב הסויה ומוסיפים לבצל המטוגן.
7. מטגנים ביחד עד שהבצל והטופו מזהיבים.
8. מוסיפים את הבצל והטופו למחבת הפתיתים ומערבבים.
9. מוסיפים למחבת את עלי הבזיליקום הקצוצים, מתבלים במלח ופלפל ומערבבים.
10. מורידים מהאש לאחר שכל המים נספגו והפתיתים התרככו (10-15 דקות).



קציצות שעועית ושיבולת שועל / דורית בהסטקר



ההכנה דורשת שימוש במעבד מזון
ניתן לאפות את הקציצות או לטגן אותן
החומרים לכ- 15 קציצות בגודל בינוני

מצרכים:

- 3 כוסות שעועית מבושלת ורכה מאוד
- 2 כוסות שיבולת שועל
- 1/2 כוס בצל קצוץ
- 2 כוסות ירקות קצוצים דק מאוד (גזר, כרובית, ברוקולי, לפת, דלורית, גמבה או שילובים)
- צרור פטרוזיליה
- 2 כפיות תבלין בהארט
- 1 כפית כמון
- 2 כפות רוטב סויה
- 1 כף שטוחה סילאן

אופן ההכנה:

אופן הכנת השעועית:

1. השרו למשך הלילה שעועית (אפשר כל סוג, אני השתמשתי בשעועית אדומה). 2. בשלו את השעועית 15 דקות בסיר לחץ. (מדדו את הזמן מהרגע שהוא מתחיל לשרוק) / או שעה עד שעה חצי בסיר רגיל. השעועית צריכה להיות ממש מוכנה ולהתחיל להתפרק) ניתן להשתמש בסוגי שעועיות שונים (לבנה/אדומה/לוביה וכו')

אופן הכנת הקציצות:

טחנו במעבד מזון את השיבולת שועל עד שהיא כמעט קמח והוסיפו את השעועית. המשיכו לטחון עד לקבלת עיסה, הוסיפו את התבלינים היבשים והרטובים ואת הפטרוזיליה וטחנו עד לתערובת אחידה.

אם התערובת יבשה מדי- הוסיפו עוד תיבול נוזלי (מעט סויה או מים) אם היא רכה מדי- הוסיפו עוד קצת שיבולת שועל.

על מחבת חמה עם מעט שמן אדו את הבצל והירקות למשך כמה דקות, עד שחלק מהנוזלים יצאו מהירקות.

הוסיפו את הירקות לתערובת של השעועית עם שיבולת השועל וערבבו. טעמו והוסיפו תבלינים / מלח ופלפל על פי הטעם.

דלעת ערמונים ממולאת / ורדית נאור



“בערב שישי אני אחראית על המנה הזו..”

מצרכים:

- 1 בצל קצוץ
- כוס קינואה
- כוס עדשים שחורות
- מלח, פלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

את הדלעות ניתן לרכך במיקרוגל לפני שחותכים לחצאים. אופים בתנור 20 דקות ובינתיים מכינים את המילוי: מטגנים בצל עד להשחמה, מוסיפים את קינואה, עדשים שחורות, מוסיפים מלח פלפל שחור ומכסים עם מים רותחים, ומבשלים.

“כבד” קצוץ צמחוני / הדי דנגור ישכר

“בתור ילדים שנאנו כבד ולאמא שלי היה מתכון נפלא לכבד קצוץ צמחוני שאכילו המומחים לא ניחשו שאין בו למעשה כבד”

מצרכים:

- 3 בצלים גדולים קצוצים
- כוס אגוזי מלח קצוצים דק דק
- קופסאת שימורים של אפונה (ללא הנוזל)
- 2 ביצים קשות
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד להשחמה, מערבבים עם שאר המרכיבים וטוחנים עד למרקם הרצוי.

לחמניות באן במילוי סייטן / מיכל אנגלנדר

מצרכים:

"סטארטר":

- 1 כף שמרים יבשים
- 1 כפית סוכר לבן
- 1/4 כוס קמח
- 1/4 כוס מים חמים

בצק:

- 1/2 כוס מים חמים
- כוס וחצי קמח
- 1/4 כפית מלח
- 1 כף שמן

מילוי:

- 250 גרם סייטן קצוץ
- 3 כפות רוטב טריאקי
- 1 כף רוטב סרירצ'ה
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

1. **הסטארטר:** בקערה לערבב מים וקמח מה"סטארטר", לפזר את השמרים והסוכר מעל. להשאיר למשך 15-30 דקות. על המים להיות חמימים.

2. **הבצק:** לתוך הסטרטר לערבב את שארית המים, קמח, מלח ושמן, לערבב לבצק אחיד. לקמח את משטח העבודה ולהניח עליו את הבצק, ללוש עד לקבל בצק חלק.

לשמן קערה להניח את הבצק ולמרוח אותו במעט שמן. להתפיח במשך שעה וחצי, להכפלת נפח.

3. לתת מכת אגרוף קלה על הבצק ו"להפיל אותו". לשים את הבצק ע"ג משטח העבודה מקומח. פזרו

את אבקת האפייה ע"ג הבצק, הטמיעו אותה בבצק. והניחו ל-5 דקות נוספות.

4. לחלק את הבצק ל-2, החצי שלא עובדים איתו כרגע להניח בקערה ולכסות במגבת.

5. צרו כדורים וכסו לחצי שעה לתפיחה נוספת.

6. ניתן לאדות את ה"באנים" בסיר אידוי מרוכד בנייר פרגמנט ע"ג סיר עם מים רותחים לכ-15 דקות או עד התייצבות הבאנים. אני אוהבת למלא אותם מראש במילוי (כפי שמצולם בתמונה). ניתן להכין לחמניות ריקות ואז לחצות אותן ולמלא במילוי המצורף למתכון.

7. **המילוי:** במחבת מבשלים את תערובת סייטן הקצוץ עד להשחמה קלה. מוסיפים את הרטבים. טועמים ומתקנים טעמים לפי הטעם. מי שאוהב חריף יותר להוסיף עוד סרירצ'ה.



תבשיל בורגול ועדשים שחורות / סיגל פרץ ברמר

"תבשיל בורגול ועדשים שחורות טבעוני ועשיר בחלבון וטעים טעים, תוספת בריאה ומשביע של בורגול ועדשים שחורות קלה להכנה"

מצרכים: (לסיר קוטר 28)

- 1.1/2 כוסות עדשים שחורות
- 2 כוסות בורגול גס (לא דק) לשטוף ולסנן מהמים
- 4 כוסות מים רותחים
- 4 כפות שמן
- 2 בצלים גדולים קצוצים
- 3 שיני שום קצוצות
- 1 כפית כמון
- 1 כפית כורכום
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 1 כפית מלח

אופן ההכנה:

להשרות במים רותחים 1 כוס עדשים שחורות עד להכפלת הנפח כ-1/2 שעה לסנן, בסיר לטגן עם 4 כפות שמן בצל עד להזהבה, להוסיף 3 שיני שום קצוצות להוסיף את העדשים להוסיף את הבורגול, להוסיף 1 כפית כמון, פלפל שחור, 1 כפית מלח (או לפי הטעם) להוסיף 4 כוסות מים רותחים להביא לרתיחה לטעום ולשפר תיבול, להנמיך את האש לכסות את הסיר, לבשל כ-1/2 שעה בהצלחה.



פלפלים ממולאים בקינואה, חמוציות וכל טוב / שירי רב

"זה מתכון קליל מאוד ופשוט אבל אני מאוד אוהבת אותו במיוחד בזכות הקינואה שהופכת את הפלפלים הממולאים לקלילים במיוחד, כמו פלפל ממולא בענף. המקור של אמא שלי אבל שידרגתי"

מצרכים:

מלית ל 6 פלפלים:

- 1 כוס קינואה
- כף גדושה של רסק עגבניות
- 1 בצל גדול מגורד
- 1 גזר מגורד
- 1/2 כוס חמוציות שהושרו במים יום לפני
- 1/2 חבילת שמיר קצוץ
- 1 כפית מלח
- רוטב לפלפלים:
- 2 גזרים חתוכים לפרוסות דקות
- 1 קישוא חתוך לפרוסות
- 1 בצל חתוך גס
- 2 כרישה חתוך גס
- כף רסק עגבניות
- כף שמן זית
- שורש פטרוזילה
- מעט מלח

אופן ההכנה:

חותכים 6 ראשי פלפלים אדומים מתוקים ומנקים את תוכנם. מערבבים בקערה את המרכיבים למלית, וממלאים את הפלפלים בסיר רחב ונמוך ממלאים מים חמים עד 3/4 מוסיפים את המרכיבים לרוטב ומבשלים כעשר דקות על להבה בינונית ומנמיכים את האש. מסדרים את הפלפלים זה לצד זה, מכסים במכסה ומבשלים על אש קטנה כ 40 דקות.



אורז טבעוני / מורן אליאס והילה גרוסמן

מצרכים:

- 1 בצל
- 1/2 כוס שמן זית
- 1 כוס עדשים
- 1.1/4 כוס אורז
- 1 צרור פטרוזיליה
- 1 צרור כוסברה
- 1/2 כוס טרגון חתוך
- 1/2 כוס נענע חתוכה
- מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

מבשלים את העדשים כרבע שעה. מטגנים את הבצל. שמים את העדשים עם 2 כוסות מים שיתבשלו. שמים את האורז...את הירקות...מלח פלפל. מבשלים כמו אורז. אחרי שהמים רתחו. מנמיכים את האש ... שמים מגבת על המכסה. מערבבים את המים. 20 דקות על אש קטנה. יוצא טעים אש ועם ריח מדהים !!

תבשיל כוסמת והרבה דברים טובים / לינה שוורץ

מצרכים:

- 1 בטטה גדולה חתוכה גס
- 2-3 גזרים חתוכים לרצועות גסות
- 2 תפו"א חתוכים גס
- 1 בצל בינוני
- כוסברה / פטרוזיליה וכל ירק שאוהבים
- מלח, פלפל, כורכום ופפריקה
- 1/2 חבילת כוסמת
- מים/ ציר מרק

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל בשמן זית, מוסיפים גזר ומטגנים כמה דקות, מוסיפים את התפו"א ושאר המצרכים חוץ מהבטטה, מוסיפים מים עד גובה הירקות, תבלינים ומבשלים בערך רבע שעה, מוסיפים את הכוסמת והבטטה ועוד מים, שיהיה טיפה יותר גבוה מהירקות, מבשלים עד שהכוסמת מוכנה.

קובה צמחוני במרק סלק / טניה גולן

"מתכון לקובה צמחוני במרק סלק שלמדתי מחמותי אנחנו אוכלים הרבה טבעוני וגם במשפחה של אחי החלו לבקש מתכונים טבעוניים אז פשוט המאכלים הרגילים הפכו לטבעוניים והטעם נשאר נהדר ואפילו השתדרג!"



מצרכים:

למעטפת:

- 2 כוסות סולת מלאה (אפשר גם רגילה)
- כף שמן
- 1 כוס מים
- מלח ופלפל לפי הטעם

למילוי פטריות:

- 1 בצל
- 2 כפות שמן זית
- 2 סלסלות פטריות
- מלח ופלפל לפי הטעם
- 1 כפית בהרט

למילוי סויה:

- 1/2 כוס שבבי סויה
- 3/4 כוס מים רתוחים
- 1 בצל
- 2 כפות שמן זית
- מלח ופלפל לפי הטעם
- כפית פפריקה
- כפית בהרט
- 1/2 כפית קינמון

למרק סלק:

- 3 כפות שמן זית
- 1 בצל
- 500 גרם סלקים קטנים
- 1/2 ליטר מים (+ עוד 1/4 ליטר להוספה במקרה הצורך)
- כף בהרט
- 1/2 כף פפריקה
- פלפל ומלח לפי הטעם
- 1/2 לימון
- כף סוכר חום

אופן ההכנה מפורט בדף הבא

קובה צמחונית במרק סלק / טניה גולן

אופן ההכנה:

1. מניחים בצד קערה עם מים ודואגים לשמור על ידיים רטובות כל זמן ההכנה.
2. מערבבים סולת עם שמן, מלח ופלפל בקערה ומוסיפים מים. לשים את התערובת ומניחים בצד לכמה דקות, עד שהבצק סופח את הנוזלים. הבצק אמור להיות רך אך לא מדי.
3. לוקחים מעט מהבצק, מגלגלים לכדור ומשטחים על כף היד.
4. מכינים מילוי בצל ופטרייות: קוצצים את הבצל והפטרייות.
5. מטגנים את הבצל עד להזהבה, מוסיפים את הפטריות והתבלינים ומקפיצים מעט. טועמים ומתקנים תיבול.
6. או מכינים מילוי שבבי סויה: משרים את שבבי הסויה במים הרותוחים עד שהם מתר-ככים. שוטפים, מסננים וסוחטים היטב.
7. מטגנים בצל, מוסיפים לו את הסויה והתבלינים ומקפיצים מעט. טועמים ומתקנים תיבול.
8. מגלגלים מעט מהמילוי לכדור ומניחים במרכז הבצק.
9. עם היד השניה תופסים את המילוי, הופכים ומשחררים את היד האוחזת בבצק.
10. אצבעות היד הפנויה צובטות את שולי הבצק וסוגרות אותו סביב המילוי.
11. מהדקים ומגלגלים לכדור.
12. מכינים את המרק: קוצצים את הבצל לחתיכות בגודל בינוני (הכי קל פשוט לפרוס לפרוסות, ללחוץ ולשחרר את הטבעות).
13. קוצצים את הסלק לרצועות בעזרת סכין או מעבד מזון.
14. מטגנים את הבצל והסלק בשמן זית.
15. מוסיפים מים ומביאים לרתיחה.
16. מתבלים את המרק בבהרט, מלח ופלפל ומבשלים כ-20 דקות.
17. מוסיפים את הקובות ומבשלים אותן עוד כ-20 דקות.
18. סוחטים לתוך המרק מיץ מחצי לימון ומוסיפים כף סוכר.

פירוט המצרכים רשום בדף הקודם...

פוקאצ'ת ירקות / אסתר אנג'ל

מצרכים:

- ירקות לפוקאצ'יה:
- גמבה אדומה/ צהובה
- בטטה
- בצל
- גזר
- כרוב לבן (אם רוצים)
- מלח ופלפל לפי הטעם
- בצק הפוקאצ'יה:
- 1 ק"ג קמח
- 3 כפות שמן
- 3 כפות סוכר
- 3 כפות שמרים
- כפית מלח

אופן ההכנה:

ראשית חותכים את הירקות למקלות ארוכים מתבלנים במעט מלח/פלפל, מזליפים קצת שמן מעל, ומכניסים לתנור שיתרככו מעט (10 דקות).

להכנת הבצק, מכניסים לתוך קערה את הקמח, שמן, שמרים, סוכר ומלח.

מוסיפים, לאט לאט (לא בבת אחת) 700 מ"ל מים. לשים את הבצק למשך 10 דקות לפחות, ומשאירים אותו לנוח לחצי שעה לפחות.

לאחר מנוחה, מחלקים את הבצק ל 4 חלקים, מרדדים כל חלק למלבן, וחוצים אותו. כך שבסך הכל מתקבלות 8 פוקאצ'ות. ממתינים כ- 10 דקות.

לאחר שצננו את הירקות, מפזרים באופן שווה על גבי הפוקאצ'ות, ניתן להוסיף גם תירס וחצילים), אופים בחום של 200 מעלות. כאשר למעלה מתחיל להזהיב, ותחתית הבצק משחימה, יש להוציא את

הפוקאצ'ות המוכנות ולהנות באהבה בייחוד מהטעמים והריחות שאופפים את הבית.



עוגת מוס שוקולד קרם קוקוס טבעונית / סיגל פרץ

מצרכים לתבנית קוטר 24:

- לבסיס:
- 250 גרם ביסקוויטים טחונים
 - 1/4 כוס חלב קוקוס
 - 1 כף קקאו
 - 3 כפות שמן קוקוס
 - לקרם קוקוס:
 - 2 3/4 כוסות קוקוס (כוס 180 מ"ל)
 - 1 כוס חלב קוקוס
 - 3/4 כוס סוכר
 - 50 גרם שמן קוקוס נוזלי (7 כפות)
- מוס שוקולד:
- 100 גרם שוקולד מריר
 - 1 מיכל שמנת מתוקה צמחית (250 מ"ל)
 - הציפוי:
 - 100 גרם שוקולד מריר
 - 1 כפית שמן קוקוס
 - לקישוט:
 - 100 חופן פרוסות קוקוס לבן וקלוי

אופן ההכנה:

אופן הכנת הבסיס:

בקערית שמים: 1 כף קקאו 1/4 כוס חלב קוקוס 3 כפות שמן קוקוס, להמיס במיקרוגל כ-1 דקה או יותר, לערבב עד לקבלת תערובת אחידה לשפוך על הביסקוויטים לערבב היטב לשטח על התבנית, זה הזמן לסדר את השקף סביב דפנות העוגה.

אופן הכנת הקרם קוקוס:

שמים את כל החומרים בסיר קטן על אש בינונית, ומערבבים עד שהתערובת אחידה ולחה, מקררים כ- 20 דקות, מורחים על הבסיס.

אופן הכנת המוס:

ממיסים במיקרוגל את השוקולד המריר (רק עד להמסה) מערבבים ומשאירים בצד 10 דקות לקירור (שהשוקולד יישאר במצב נוזלי), מקציפים שמנת מתוקה צמחית למרקם יוגורט, מוסיפים את השוקולד המומס מקציפים עד לקבלת קרם אחיד (לא להקציף יותר מידי זה קורה מהר, שופכים על שכבת הקוקוס ומכניסים למקפיא לשעה וחצי.

אופן הכנת הציפוי:

ממיסים במיקרוגל או בסיר כפול את השוקולד עם שמן הקוקוס וחלב הקוקוס, עד שנוצרת תערובת חלקה. מצפים את העוגה בשוקולד, מקררים 6 שעות לפחות לפני ההגשה.



עוגיות קוואקר בננה ושוקולד / ליבי רן



”מתכון כל כך קל, לא ייאמן!”

מצרכים:

- 1 כוס קוואקר
- 3 בננות (מעוכות)
- 8 קוביות שוקולד מריר (קצוצות)

אופן ההכנה:

ערבבו היטב את הקוואקר, הבננות והשוקולד. קחו את הרשת של התנור, שימו עליה נייר אפיה ושמנו אותו קלות כדי למנוע הידבקות, וחממו את התנור ל-180 מעלות. צרו קציצות קטנות לעוגיות, עם רווחים קטנים ביניהן. הכניסו לתנור לאפייה קצרה של רבע שעה עד עשרים דקות, הוציאו והשאיירו את העוגיות להתקרר בחוץ. הן מתקשות, אבל נשארות רכות יחסית לעוגיות גרנולה. בתיאבון! טעים, לא מתוק מדי, ולגמרי לגמרי טבעוני.

סופגניות טבעוניות / מאי בן שי



מצרכים:

- 3 כוסות קמח
- 1 כף שמרים
- 1/2 כפית מלח
- 2 כפות שמן
- 3 כפות סוכר כף שמרים
- מים פושרים

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה את החומרים עד לקבלת בצק אחיד. מניחים את הבצק להתפחה עד להכפלת הנפח הבצק (כשעה, רצוי לכסות עם מגבת בימי החורף הקרים, השמרים זקוקים לחום). עם הכפלת הנפח - לשים את הבצק, יוצרים כדורים, ומניחים שוב להתפחה עד להכפלת הנפח. מרתיחים סיר עם שמן עמוק, משליכים לשמן את כדורוני הבצק והופכים עד שמעטפת הסופגניות משחימה מכל צדיה. מוציאים מהסיר, מניחים על נייר סופג, מזריקים ריבה ומפרים אבקת סוכר

רול תמרים ואגוזים טבעוני / סיגל פרץ

מצרכים:

- 500 גרם תמרים בוואקום
- 100 גרם שקדים
- 100 גרם אגוזי מלך
- 100 גרם קשיו
- 100 גרם אגוזי לוז
- 200 גרם שומשום קלוי במחבת ללא שמן על אש נמוכה

אופן ההכנה:

1. מוצאים מהתמרים חתיכות גסות וקשות ושמים בקערה.
2. קולים את האגוזים בתנור (חום 180 מעלות בערך 10-15 דקות) ומקררים.
3. מערבבים את האגוזים עם התמרים ויוצרים 3 רולים.
4. מניחים שומשום קלוי ע"ג נייר אפיה, מגלגלים את הרול על השומשום ומצפים את כולו עוטפים בניילון נצמד או נייר אפיה ומקפיאים ל- 10 שעות.
5. כ- 15 דקות לפני ההגשה מוצאים מהמקפיא ופורסים בעובי הרצוי (דק).



טרבדוס - עוגיות טורקיות / סיגל פרץ

"טרבדוס הן עוגיות טורקיות קטנות במילוי אגוזים טבולות בסירופ סוכר. נמסות בפה טבעונית וטעימות!"

מצרכים:

בצק העוגיות:

- 1 כוס שמן
- 200 גרם מרגרינה
- 1 כוס מים
- 2 שקיות סוכר וניל
- 1 כפית קינמון (לא חובה)
- 2 שקיות אבקת אפיה
- 3/4 ק"ג קמח

מילוי העוגיות:

- 450 גרם אגוזי מלך קצוצים
- 1 כפית גדושה קינמון
- 2 כפות שומשום לא קלוי
- 3 כפות סוכר

סירופ סוכר:

- 6 כוסות סוכר
- 2 כוסות מים
- מיץ מחצי לימון



אופן ההכנה:

אופן הכנת הבצק:

שמים בקערה שמן, מרגרינה, 1 כוס מים, אבקת אפיה, סוכר וניל, מערבבים ביחד לבלילה, מוסיפים בהדרגה את הקמח כמה שנכנס עד שמתקבל בצק רך ולא דביק. מחלקים את הבצק ל-2 יחידות שוות, מקמחים היטב משטח עבודה (אני עובדת על נייר אפיה פחות מלכלך) מרדדים למלבן 1 יחידה של הבצק לעובי 1/2 ס"מ קורצים עיגולים בקוטר 5 ס"מ עם כוס, לוקחים עיגול מניחים על כף היד (מקמרים קצת את היד ליצירת קערית קטנה מניחים כפית מהמילוי האגוזים, סוגרים היטב ויוצרים חצי עיגול, מעגלים את הקצוות ליצירת חצי ירח, מניחים על תבנית תנור מרופדת בנייר אפיה מכינים כך את כל העוגיות ואופים בחום 180 מעלות כ-25 דקות או עד שהעוגיות מזהיבות מוצאים לקירור, לאחר שהעוגיות קרות, טובלים בסירופ שהכנו בעודו מתחמם על להבה נמוכה כ-1 דקה מכל צד ומוצאים לקערה. לאחר שסיימנו לטבול את כל העוגיות, מקררים את הסירופ שנשאר ושופכים על העוגיות. לשמור בכלי סגור לא במקרר.

אופן הכנת הסירופ:

בסיר שמים סוכר, ומים מבאים לרתיחה (מערבבים מידי פעם) מנמיכים את האש ומבשלים 20 דקות, מוסיפים את הלימון ומבשלים עוד 5 דקות.

אופן הכנת המילוי:

מערבבים אגוזים קצוצים, קינמון, שומשום ומערבבים