**תבשיל פאי רועים**

**6 מנות**

**6 נקודות למנה**

**38 נקודות לכל המתכון**

כלי חסין אש עגול/ מרבוע גודל 20 ס"מ גבוה

**רכיבים**

2 תפוחי אדמה בינוניים (500 גרם)
1/4 כוס שמנת צמחית דלת שומן לבישול 5%
1 כפית שמן
מלח
תרסיס שמן
1 בצל גדול חתוך דק
2 גזרים גדולים חתוכים לקוביות
2 גבעולי סלרי פרוסים דק
6 עגבניות שרי חצויות
1 שורש סלרי קצוץ דק
600 גרם בשר הודו אדום טחון
2 כפות קמח מלא
1 כף רוזמרין טרי קצוץ
1 כפית טימין יבש
1 שן שום גדולה כתושה
1 כוס ציר מרק עוף (או 1 כוס מים מדוללות עם כפית אבקת מרק)
מלח, פלפל

**הכנה:**

1. מחממים תנור לחום בינוני גבוה 200 מעלות.
2. בסיר מבשלים את תפוחי האדמה עם הרבה מים עד שמתרככים. מוצאים, מסננים טוב. יוצקים לסיר תא רבע כוס השמנת הצמחית. מביאים לרתיחה, מחזירים לסיר את תפוחי האדמה והשמן ומכינים פירה חלק.
3. בינתיים מחממים מחבת גדולה, מאדים עם תרסיס שמן את הבצל, כששקוף מוסיפים את הגזר, הסלרי והשום ומאדים ביחד עד שמתרכך. מוסיפים את הבשר הטחון וממשיכים בבישול תוך כדי פירור הבשר עד שהבשר משחים כ- 5 דקות. מתבלים, מוסיפים את הקמח, מערבבים ומוסיפים את ציר המרק. מבשלים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים עד שהנוזלים מצטמצמים לחצי מהכמות ההתחלתית.
4. מעבירים את מהמחבת את התערובת לכלי חסין אש. בעזרת כף מסדרים את הפירה בשכבה דקה מעל הבשר שתסגור אותו לגמרי. בעזרת מזלג מיישרים לשכבה אחידה. מרססים בתרסיס שמן ואופים בתנור עד שתפוחי האדמה מזהיבים. כ- 30 דקות.

**מרק פטריות וגריסים**

**8 נקודות לסיר כ – 1 נקודה לצלחת**

**החומרים:**

בצל גדול , קצוץ

פרסה, החלק הלבן, פרוס דק

2 בצלי שאלוט

2 שיני שום כתוש

כף שמן זית

3 פטריות שיטאקי מיובשות

סלסלת פטריות טריות , פרוסות

כוס גזר מגורד

חופן עלי פטרוזליה וסלרי

כף ציר מרק או אבקת מרק בצל

כף מלח גס

כפית פלפל טחון טרי

2 עלי דפנה

1/4 כוס גריסים

**אופן ההכנה:**

1. משרים את פטריות השיטאקי עד שמתרככות וקוצצים.
2. משרים את הגריסים .
3. מחממים סיר של 4 ליטר. מוסיפים השמן וכל הבצלים ומאדים עד שמזהיבים. אם יש צורך מוסיפים מעט מים. מוסיפים את השום, התבלינים, הפטריות והגריסים .
4. ממיסים את ציר המרק במים רותחים ומוסיפים עוד 8 כוסות מים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את החום ומבשלים כשעה, טועמים ומתקנים תיבול.

**לצמחונים – החליפו לכף מרק בצל**

* אם אין סוגי בצלים שונים אפשר להשתמש רק בבצל יבש , הגיוון מעשיר טעמים.
* פטריות שיטאקי הן פטריות עם טעם חזק שנותן ארומה עשירה, אך לא חייבים אפשר להשתמש רק בפטריות שמפניון.

**ספרינג רול- רול דפי אורז עם טופו וירקות**

 **20 רולים כל רול 1 נקודה**

20 דפי אורז גדולים מקמח אורז בלבד

קובייה 300 גרם- טופו 7.5% שומן חתוך ל- 20 רצועות

משרה לטופו:

1 כף סויה, 1 כף צי'לי מתוק , 1/2 כפית שמן שומשום , 2 כפות מים , כפית מיץ לימון ( מערבבים הכל)

מניחים בכלי את רצועות הטופו ויוצקים מעליהם את חומרי המשרה

1 קוספת נבטים סיניים

1 גזר חתוך לרצועות דקות

1 קישוא זוקיני חתוך לרצועות דקות

הכנה:

1. צולים את רצועות הטופו על מחבת פסים משני הצדדים עד שמוכנות ומשנות צבע . מצננים.
2. לוקחים דף אורז אחד וטובלים בקערה עם מים חמים למספר שניות עד שמתרכך. מניחים אותו על משטח עבודה.
3. מסדרים בקצה הדף רצועה של טופו, מעט מהנבטים ולידם רצועה מהגזר ורצועה מזוקיני.
4. סוגרים מהצדדים ומגלגלים לצורת רול

הצעת הגשה – מסדרים עלי חסה קצוצים על צלחת ומעליה מניחים שני רולים לכל מנה.
בצד- קערית רוטב טריאקי- 1 נקודה לכף.

**גיוון: אפשר להחליף את הטופו בחזה עוף או סלמון טרי**

עוגת גזר ותפוח עץ

16 מנות, כל למנה 4 נקודות

1/4 כוס שמן

1/2 כוס מיץ תפוחים

1/2 כוס סוכר חום
3 ביצים +3 חלבונים
1 כוס קמח לבן
1 כוס קמח מלא
כף קינמון
1/2 כפית אגוז מוסקט
שקית אבקת אפיה

כפית סודה
1.5 כוסות גזר מגורר
4 תפוחי עץ גרנד סמיט גדולים מגורדים

אופן ההכנה :

מחממים תנור לחום בינוני(180 )
מערבלים במיקסר עם וו גיטרה את המיץ, השמן, הסוכר, הביצים וחלבונים לתערובת חלקה ואורירית.
בקערה נפרדת מנפים את החומרים היבשים ומערבבים בעדינות את שתי התערובות. מקפלים פנימה את הגזר והתפוחים בהדרגה עד לקבלת מסה אחידה.
יוצקים לתבנית עגולה קוטר 24 או ל - 2 תבניות אינגליש- קייק.אופים כ- 20-25 דקות. אפשר גם בתבניות מאפינס אישיים (במקרה זה זמן האפייה מתקצר בחצי).
העוגה מוכנה כשקיסם שננעץ במרכזה יוצא עם פירורים לחים

אחרי שהעוגה מתקררת מפזרים כף אבקת סוכר .

**גיוון לעוגה חגיגית יותר:** אפשר לקשט מלמעלה ב- 50 גרם שקדים קלופים פרוסים. 4.5 נקודות ליחידה/פרוסה.

**פיצה טורטייה**

**1 מנה 6 נקודות**

1 טורטיה גדולה מחיטה מלאה – 40 גרם
2 כפות רוטב פיצה (מוכן מראש או מצנצנת שימורים)
תוספות ב- 0 נקודות לפי הטעם: פלפל, גמבה, פטריות, קישוא, עגבניות, בצל,
50 גרם גבינה בולגרית 3% שומן מגורדת
30 גרם גבינה צהובה 9% מגורדת
מעט אורגנו יבש (לא חובה)

ההכנה:

1. מחממים תנור לחום גבוה- 180 מעלות
2. מניחים את הטורטייה בתבנית מרופדת בנייר אפייה.
3. מורחים את רוטב הפיצה מתבלים באורגנו ומעל מפזרים את התוספות
4. מסדרים את הגבינה מעל הכל
5. אופים כ- 10 דקות עד שמזהיב.

המלצה: להגיש לצד סלט ירקות או ירקות חתוכים.

בתיאבון!!

**ירקות מוקפצים רצועות סינטה**

**4 מנות 6 נקודות למנה**

400 גרם רצועות סינטה

1 בצל סגול גדול חתוך לרצועות דקות
כוס פרחי ברוקולי מפורקים
כוס שעועית צהובה עדינה מפושרת
כוס שעועית ירוקה עדינה מפושרת
2 כוסות אפונה עדינה מופשרת

תרסיס שמן
2 שיני שום כתוש
1 כפית זנגביל טרי מגורד דק

**לרוטב :**1/2 כוס מרק צח בקר/ עוף
2 כפות סויה דלת נתרן
1 כפף סילאן

1 כפית שמן שומשום
פלפל שחור
מלח

ההכנה:

1. מחממים מחבת ווק , מרססים בתרסיס שמן, מוסיפים את רצועות הבשר השום והגינג'ר. צורבים לשם "סגירה" את הבשר. מוציאים ושומרים בצד את הבשר (שימו לב שומרים את נוזלי הצריבה להמשך הבישול).
2. באותה מחבת מאדים את רצועות הבצל עם תרסיס שמן, מוסיפים את הברוקולי, השעועית, ומבשלים כ- 5 דקות תוך כדי הקפצה. לבסוף מוסיפים את האפונה העדינה. מתבלים במלח פלפל.
3. יוצקים למחבת את הסויה והסילאן , שמן השומשום ואת ציר המרק- מביאים לרתיחה. מחזירים את הבשר למחבת ומקפיצים עוד 5 דקות.
4. מגישים חם.

לקישוט: פזרו מעל מעט צ'ילי טרי

הערה: להפרשת הירקות הקפואים- פשוט שפכו עליהם מים רותחים וסננו.

**סלט אורז אדום ועדשים שחורות – סלט שהוא ארוחה מלאה**

רכיבים ל- 4 מנות

2/3 כוס אורז אדום לפני בישול

1 כוס עדשים שחורות לפני בישול

1 לב חסה חתוך לרצועות

1/2 שקית עלי בייבי

1 חסה מסולסלת ירוקה/ משי חתוכה

2 גזרים חתוכים בקולפן ג'וליאין / רגיל

בצל סגול פרוס דק ( חצאי טבעות)

סלסילת עגבניות שרי חצויות בגוונים שונים

200 גרם 5% שומן חתוכה לקוביות

**לרוטב:**4 כפית שמן
1 כפית חומץ בלסמי
מיץ מלימון אחד
1 כף סילאן
3 כפות מים
מלח, פלפל , שום כתוש

הכנה:

1. שוטפים את האורז האדום ומבשלים בסיר עם הרבה עד שהוא אלדנטה.
בסרי נפרד מבשלים את העדשים השחורות עם הרבה מים עד שהן אלדנטה.
מסננים ומצננים.
2. חותכים את כל הירקות ומסדרים בקערה.
3. מפזרים מעל את האורז והעדשים ומערבבים בעדינות
4. מפרזים מעל את הבולגרית המפוררת.
5. בצנצנת נפרדת עם מכסה מערבבים את כל חומרי הרוטב לתערובת אחיד ויוצקים מעל הסלט לפני ההגשה.

4 מנות 8 נקודות למנה.

**קציצות עוף פיקנטיות בפיתה**

חומרים: 25 קציצות

500 גרם חזה עוף טחון
1 ביצה
3 כפות פירורי לחם
חופף פטרוזיליה קצוצה
10 עלי בזיליקום קצוצים דק
1 בצל קצוץ דק
1 פלפל צ'ילי חריף קצוץ דק ללא גרעינים
1 גזר מגורד דק
1 כף שמן
מלח, פלפל שחור שום כתוש

הכנה: מערבבים את כל החומרים למסה אחידה. לשים היטב את התערובת ויוצרים בידיים רטובות 25 קציצות עגולות. מצננים במקרר חצי שעה.

מחממים היטב מחבת פסים , מרססים בתרסיס שמן וצולים את הקציצות משני הצדדיים עד שמשחים ומשנה את צבעו ( אפשר גם לסדר על תבנית מרופדת בנייר אפיה ולצלות בתנור גריל חם כ- 10 דקות מכל ).

הצעת הגשה:

מנה 3 קציצות = 3 נקודות

פיתה קלה קטנה מחיטה מלאה =2 נקודות

כף טחינה מוכנה =1 נקודה

תוספת בצד: חציל ופלפל קלויים בגריל . פורסים את הירקות לרצועות, מסדרים בתבנית מרססים בתרסיס שמן, מתבלים במלח ופלל שחור וצולים בתנור על שמוכן .

**ספרינג רול- רול דפי אורז עם סלמון וירקות**

5 מנות כל מנה 2 יחידות

10 דפי אורז גדולים מקמח אורז בלבד

500 גרם פילה סלמון לפני בישול פרוס ל- 10 רצועות שוות

משרה לסלמון:

1 כף סויה, 1 כף צי'לי מתוק , 1/2 כפית שמן שומשום , 2 כפות מים , כפית מיץ לימון ( מערבבים הכל)

מניחים בכלי את רצועות הדג ויוצקים מעליהם את חומרי המשרה

1 קוספת נבטים סיניים

1 גזר חתוך לרצועות דקות

1 קישוא זוקיני חתוך לרצועות דקות

הכנה:

1. צולים את רצועות הסלמון על מחבת פסים משני הצדדים עד שמוכנות ומשנות צבע . מצננים.
2. לוקחים דף אורז אחד וטובלים בקערה עם מים חמים למספר שניות עד שמתרכך. מניחים אותו על משטח עבודה.
3. מסדרים בקצה הדף רצועה של סלמון, מעט מהנבטים ולידם רצועה מהגזר והצועה מזוקיני.
4. סוגרים מהצדדים ומגלגלים לצורת רול

הצעת הגשה – מסדרים עלי חסה קצוצים על צלחת ומעליה מניחים שני רולים לכל מנה.
בצד- קערית רוטב טריאקי- 1 נקודה לכף.

2 יחידות עם רוטב טריאקי = 4.5 נקודות.

**גלידת פירות ויוגורט**

**להכנת 2 מנות 3 נקודות למנה + מנת פרי מתוך 3 מנות פרי ב-0**

2 בננות חתוכות קפואה
1 גביע יוגורט 0% 200 מ"ל

 2 תמר מג'הול

כפית סילאן

1 כפית שוקולד

**ההכנה:**

במעבד מזון "מרסקים" את הפרי הקפוא והתמר. ממשיכים לעבד 2-3 עד שמתקבל סורבה עדין. מוסיפים את היוגורט ומעבדים עד לאיחוד.

מגישים מיד או מקפיאים לשעה.

לגיוון- במקום בננות- פירות יער, תותים, מלון, אפרסק

**חומוס פיקנטי**

**3 מנות כל מנה חצי כוס- 4 נקודות למנה.**

1 קופסת חומוס גרגרים משימורים ( שטופה ומסוננת) או 1.5 כוסות גרגרי חומוס קפואים שהופשרו
3 כפיות שמן
2 שיני שום כתושות
1/2 כפית חרדל גרגרים
כפית מלח
חצי כפית טבסקו

הכנה:

1. במחבת גדולה מחחים את השמן מוסיפים את השום עד שיזהיב ואז מוסיפים את החומוס עם החרדל המלח וטבסקו.
2. מטגנים תוך כדי ערבוב עד שנעשה פריך

הצעת הגשה: נפלא כתוספת לסל ירקות או לצד אורז