

דורות

# סדנת בישול לצעירים

רמת קושי: בינוני



יש להכין יום לפני את הבצק ללחמניות ההמבורגר -  
הוראות מפורטות במתכון המצורף

# רשימת הקניות שלך

500 גרם שעועית ירוקה טרייה או קפואה ☐

4 לימונים ☐

1 ראש חסה ☐

2 עגבניות ☐

1 בצל סגול ☐

6 תפוחי אדמה גדולים ☐

מיונז ☐

חרדל ☐

קטשופ ☐

פפריקה מתוקה ☐

3 ביצים L ☐

1 ק"ג חזה עוף טחון ☐

2 קוביית שום חריף דורות ☐

6 קוביות בצל מטוגן דורות ☐

7 קוביות שום דורות ☐

4 קוביות עשבי תיבול איטלקי דורות ☐

500 גרם קמח לבן ☐

1 כף שמרים יבשים ☐

שומשום ☐

מלח גס ☐

מלח דק ☐

פלפל שחור טחון ☐

שמן זית ☐

שמן קנולה ☐

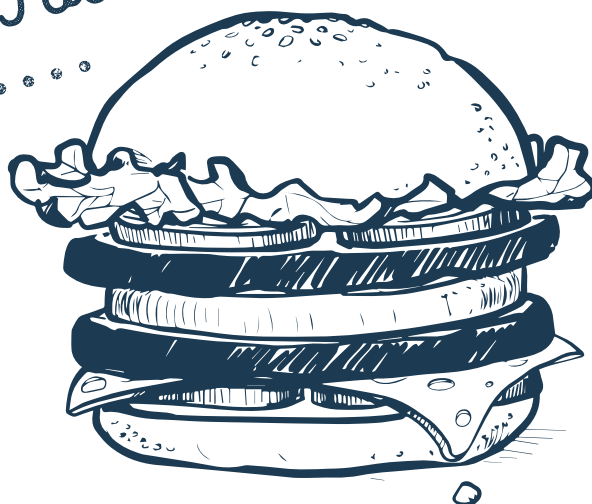
סוכר לבן ☐

מלפפונים חמוצים ☐

1/3 כוס פירורי לחם ☐

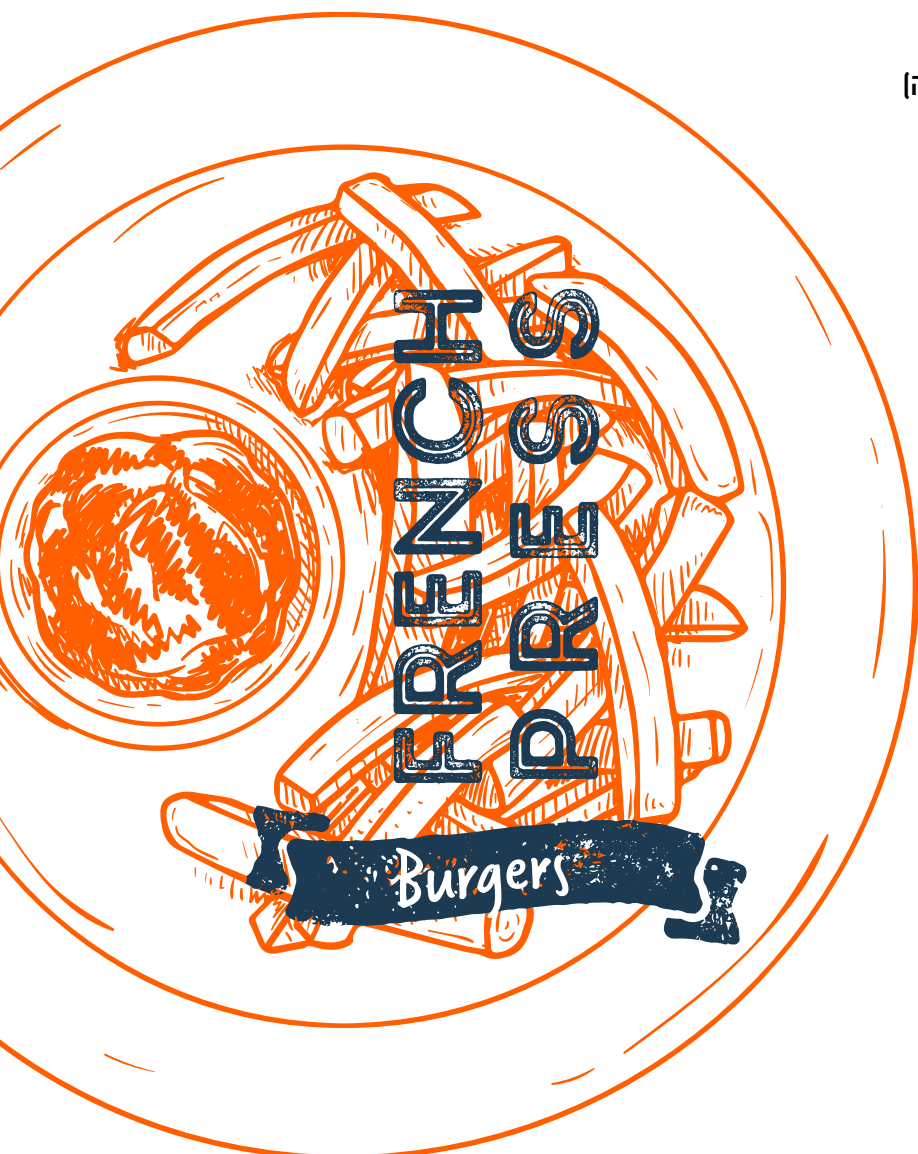
1 שקית אבקת אפייה ☐

The City Food Co.



# רשימת כלים נדרשים

- ☐ מיקסר עם 11 לישה
- ☐ קערות 3x
- ☐ סיר בינוני 2x
- ☐ מחבת רחבה
- ☐ מחבת פסים
- ☐ קרש חיתוך
- ☐ סכין חד
- ☐ 3 כפות
- ☐ 3 כפיות
- ☐ מברשת להברשת ביצה
- ☐ מלקחיים
- ☐ נייר אפייה
- ☐ חותכן עוגיות - רינג רחב (לא חובה)



# לחמניות המבורגר

## מצרכים

| בצק                           | ציפוי                            |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 500 גרם קמח לבן (3 1/2 כוסות) | 1 קוביית עשבי תיבול איטלקי דורות |
| 1 כף שמרים יבשים              | ביצה                             |
| 4 כפות סוכר לבן               | כפית סוכר                        |
| 1 ביצה L                      | שומשום                           |
| 3 כפות שמן קנולה              |                                  |
| 1 כוס מים פושרים (240 מ"ל)    |                                  |
| 1 כף מלח דק                   |                                  |

## אופן ההכנה

1. מניחים בקערת המיקסר עם וו לישה את הקמח, השמרים והסוכר. מפעילים על מהירות נמוכה.
2. מוסיפים את הביצה, את השמן וחצי מכמות המים. לשים ומוסיפים לאט את המים הנותרים לפי הצורך.
3. אחרי שמתגבש בצק מוסיפים את המלח. ממשיכים ללוש עוד כ-7-8 דקות עד שהבצק גמיש ורך למגע.
4. מכסים את הקערה בניילון ומניחים להתפחה לילה במקרר או כשעה וחצי בטמפרטורת החדר.
5. לאחר התפיחה, חובטים קצת בבצק להוצאת אוויר.
6. מחלקים את הבצק ל-8 כדורים ומעצבים אותם כך שחלקם העליון יהיה חלק ומתוח.
7. מניחים בתבנית אפייה עם רווח בין אחת לשנייה, מכסים במגבת ומניחים להתפחה חוזרת כ-40 דקות.
8. מחממים תנור ל-190 מעלות, מערבבים את חומרי הציפוי, מברישים את הלחמניות ומפזרים שומשום.
9. אופים 15-20 דקות עד שהלחמניות זהובות ויפות.

# המבורגר עוף ובצל מטוגן

## מצרכים

### המבורגר

- 1 קילו חזה עוף טחון
- 1 ביצה
- 1/3 כוס פירורי לחם (40 גרם)
- 6 קוביות בצל מטוגן דורות
- 1 קובייה שום דורות
- 3 כפות שמן זית
- 1 כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס
- 3 כפות שמן זית + מעט שמן זית לצלייה

### זיגוג לימון

- 1/4 כוס שמן זית (60 מ"ל)
- 1/4 כוס מיץ לימון טרי (60 מ"ל)
- 2 קוביות עשבי תיבול איטלקי דורות
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

### ירקות להגשה

- 6 עלי חסה
- 2 עגבניות פרוסות
- בצל סגול פרוס
- 3 מלפפונים חמוצים פרוסים

## אופן ההכנה

- מוציאים את כל חומרי ההמבורגר לקערה, מערבבים היטב בידיים ומכניסים למקרר לשעה עד לילה.
- יוצרים מהתערובת שש קציצות גדולות ושמנות.
- מחממים מחבת פסים היטב, משמנים אותה מעט וצולים את הקציצות משני הצדדים עד שמשחימות.
- כשמסיימים את הצלייה, מוסיפים למחבת את מרכיבי הזיגוג (מבלי לשטוף את המחבת, כדי לשמור על הטעמים שנותרו בה).
- מסמיכים את הזיגוג כ-2 דקות ומורחים על הקציצות.
- מגישים בלחמנייה עם הירקות האהובים עליכם.

# צ'יפס שום אפוי

## מצרכים

6 תפוחי אדמה גדולים (רצוי אדומים)

1 כף מלח גס

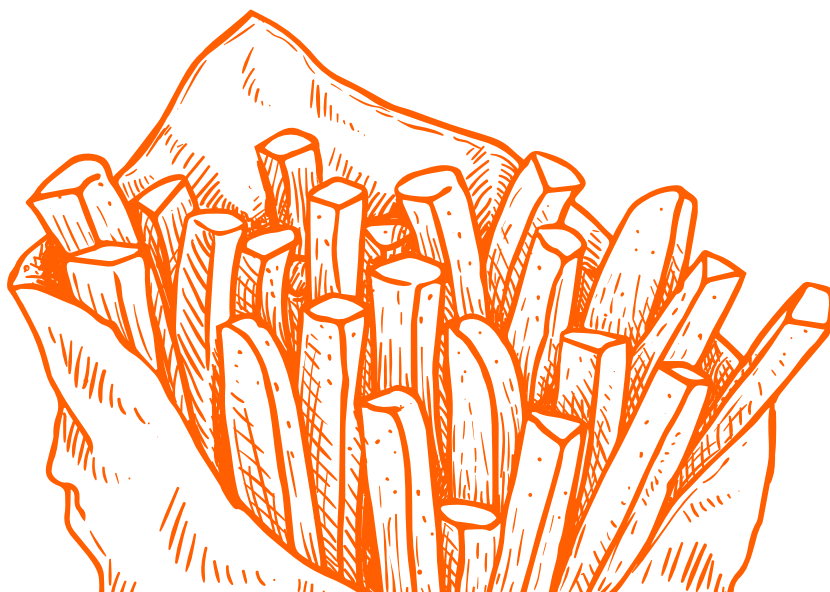
1/3 כוס שמן צמחי (קנולה/חמניות)

3 קוביות שום דורות

1 שקית אבקת אפיה

## אופן ההכנה

1. ממלאים סיר בינוני במים ומביאים לרתיחה.
2. מחממים תנור ל-200 מעלות.
3. חותכים את תפוחי האדמה לפרוסות עבות (כ-1.5 ס"מ) ואז את אותן פרוסות נחתוך לאצבעות.
4. חולטים את אצבעות תפוחי האדמה במים הרותחים כ-3 דקות. מסננים ומניחים להתקרר מעט.
5. מערבבים את שאר המרכיבים בקערה, מוסיפים את אצבעות תפוחי האדמה ומערבבים יחד.
6. מעבירים למגש מרופד בנייר אפייה וצולים בתנור כ-15 דקות, מערבבים והופכים את תפוחי האדמה. צולים עוד כ-15 דקות עד שתפוחי האדמה מזהיבים. מגישים חם.



# שעועית ירוקה, שום לימון ושמן זית

## מצרכים

500 גרם שעועית ירוקה טרייה או קפואה

4 כפות שמן זית

3 קוביות שום דורות

1 קובייה שום חריף דורות

2 כפות גרידת לימון

מלח גס

מיץ מחצי לימון

## אופן ההכנה

1. מרתיחים סיר בינוני עם מים, לאחר הרתיחה מוסיפים כף מלח גס.
2. חולטים את השעועית במים שהרתחנו כ-3-4 דקות.
3. מסננים ומעבירים למי קרח (או מים קרים).
4. מחממים מחבת רחבה, מוסיפים 4 כפות שמן זית, קוביות שום ושום חריף דורות, מוסיפים את השעועית ועוטפים אותה בשמן זית.
5. מוסיפים מלח גס וגרידת לימון. מערבבים ומוסיפים מיץ לימון.



# רוטב אלק האיים חריף

## מצרכים

3 כפות מיונז  
1 כפית פפריקה מתוקה  
1 כפית לימון  
1 כף קטשופ  
1 קובייה שום חריף דורות  
מלח פלפל

## אופן ההכנה

לערבב הכל בקערה ולהגיש

# רוטב מיונז עשבי תיבול

## מצרכים

3 כפות מיונז  
1 כפית חרדל דיז'ון חלק  
1 כפית לימון  
1 קובייה עשבי תיבול איטלקי  
מלח פלפל

## אופן ההכנה

לערבב הכל בקערה ולהגיש

