

דורות

אוכל ים תיכוני חלבי הסדנה

רמת קושי: קל | 4 סועדים | זמן מוערך: 1:40



רשימת הקניות שלך



מוצרי חלב

- ☐ 100 גרם חמאה
- ☐ 200 גרם גבינת פטה עיזים/בולגרית עדינה
- ☐ 1 גביע יוגורט 3% (100 גרם)
- ☐ 3 כפות גבינת לאבנה (50 גרם)

דגים

- ☐ 600 גרם פילה דג לבן טרי (בורי/מוסר/לברק) נקי מעור ועצמות - טחון

מוצרים קפואים

- ☐ 16 קוביות שום דורות (מגשית)
- ☐ 3 קוביות בצל מטוגן דורות
- ☐ 1 קוביית כורכום דורות
- ☐ 7 קוביות פטרוזיליה דורות
- ☐ 5 קוביות כוסברה דורות
- ☐ 4 קוביות תיבול לטחינה דורות
- ☐ 2 קוביות עשבי תיבול איטלקי דורות

קטניות

- ☐ 2 כוסות אפונה צהובה יבשה (יש להשרות במים שעתיים לפני הסדנה)
- ☐ 1 כוס עדשים חומות

מוצרי יסוד ותבלינים

- ☐ שמן זית
- ☐ 1 כפית זעתר
- ☐ 1 כפית פפריקה מתוקה
- ☐ מלח
- ☐ פלפל שחור
- ☐ 1 כף דבש
- ☐ 1 כפית סודה לשתייה
- ☐ 1 כפית קמח
- ☐ 2 כפות פירורי לחם (רצוי פנקו)
- ☐ 3 כפיות לימון כבוש

מוצרי מאפה

- ☐ 2 פיתות

פירות, ירקות ופיצוחים

- ☐ 2 פלפל חריף ירוק
- ☐ 2 לימונים
- ☐ 2 עלי מרווה
- ☐ 4-5 ענפי נענע
- ☐ 1 בצל ירוק
- ☐ 2 גבעולי סלרי (ללא העלים)
- ☐ 4-5 ענפי פטרוזיליה
- ☐ 4 פלפלים אדומים (גמבה)
- ☐ 2 עגבניות
- ☐ 1 כרובית טרייה מפורקת לפרחים (400 גרם)
- ☐ 1.5 שקיות עלי תרד בייבי (600 גרם)
- ☐ 3 כפות צנוברים
- ☐ 3 כפות פיסטוק קלוי קלוי



רשימת כלים נדרשים



- ☐ 1 סכין שף
- ☐ 3 כפות
- ☐ 2 כפיות
- ☐ 1 כף עץ
- ☐ קרש חיתוך
- ☐ מחבת בינונית שטוחה + מכסה
- ☐ מחבת רחבה (28-30 ס"מ)
- ☐ 1 סיר בינוני
- ☐ 1 סיר קטן
- ☐ 1 מסננת
- ☐ 1 קערה בינונית
- ☐ 3 קערות קטנות
- ☐ 1 נייר אפייה
- ☐ 2 תבניות אפייה
- ☐ 1 קיסם



עראייס תרד

2 פיתות

1 שקית עלי תרד בייבי טרי (400 גרם)

200 גרם פטה עיזים/בולגרית עדינה

1 גביע יוגורט (100 גרם)

1 כפית מלח

1 כפית פלפל שחור

1 כפית זעתר

4 קוביות שום דורות

3 קוביות בצל מטוגן דורות

2 כפות שמן זית

גרידה מ-1/4 לימון

אופן ההכנה

- מחממים מחבת שטוחה על להבה בינונית, מניחים את **קוביות בצל מטוגן ושום דורות**, מוסיפים את התרד ואת התבלינים, מכסים ומבשלים כ-5 דקות.
- מעבירים את המלית למסננת ומקררים, מפוררים פנימה את הגבינה והזעתר ומערבבים.
- מכינים בקערה קטנה את מטבל היוגורט: מוסיפים יוגורט, **קוביית שום דורות**, כף שמן זית וגרידת לימון ומערבבים היטב.
- עושים חור בשתי הפיתות במרכזן, בעזרת שתי אצבעות מפרידים בין דפנות הפיתה ומתחילים למלא בעדינות את המלית.
- מחממים תנור במצב גריל עליון על החום הכי גבוה (אפשר וגם מומלץ לשים על גריל גז/פחם), מורחים את הפיתות בכף שמן זית וצולים משני הצדדים. חותכים לרבעים ומגישים עם המטבל יוגורט.

מבחר מאזטים

כרובית אפוייה

מצרכים

- פרחי כרובית (400 גרם)
- 1 קוביית כורכום דורות
- 3 קוביות שום דורות
- 2 קוביות פטרוזיליה דורות
- 2 כפות שמן זית
- 1 כף דבש
- 1/2 כפית מלח

למטבל

- 15-18 עלי נענע (15 גרם)
- 1 בצל ירוק (15 גרם)
- 15 עלי פטרוזיליה (10 גרם)
- 3-4 כפות פיסטוק קלוף קלוי (10 גרם)
- 3 כפות ממרח לאבנה (50 גרם)

אופן ההכנה

- מחממים מראש תנור ל-220 מעלות ומכינים תבנית עם נייר אפייה.
- חולטים את פרחי הכרובית במים רותחים כ-4 דקות ומסננים.
- מפשירים בקערה קטנה את כל **קוביות דורות**, מוסיפים דבש, מלח ושמן זית ומערבבים היטב.
- מורחים על הכרובית את התערובת, מסדרים על תבנית האפייה.
- אופים בתנור שחומם מראש כ-15 דקות.
- מפרידים את עלי הנענע והפטרוזיליה מהגבעולים ופורסים את הבצל הירוק לפרוסות דקות.
- קוצצים את הפיסטוק גס.
- מורחים לאבנה על צלחת, מניחים עליה את העלים הירוקים והכרובית ומפזרים את הפיסטוק מעל.

סלט עדשים חומות

מצרכים

1 כוס עדשים חומות

½ 2 כוסות מים

4 קוביות תיבול לטחינה דורות

3 קוביות פטרוזיליה דורות

2 גבעולי סלרי

15-18 עלי נענע

1 פלפל חריף ירוק

2 עגבניות

½ מיץ מחצי לימון

1 כפית שטוחה של מלח

אופן ההכנה

- מבשלים את העדשים עם 2.5 כוסות מים, כ-15 דקות לאחר הרתיחה, ברגע שהעדשים מתחילות להתרכך יש לעצור את הבישול, לסנן ולהעביר לקערה.
- מוסיפים לקערת העדשים את **קוביות תיבול לטחינה דורות**, מערבבים היטב ושמים בצד שיתקרר.
- קוצצים את גבעולי הסלרי (ללא העלים), הנענע, הפלפל החריף והעגבניות ושמים בקערה.
- מוסיפים את העדשים החומות, מלח ומיץ הלימון ומערבבים היטב.

ממרח אפונה צהובה

מצרכים

300 גרם אפונה צהובה יבשה (יש להשרות במים כשעתיים)

2 עלי מרווה

5 קוביות שום דורות

1 כפית סודה לשתייה (4 גרם)

1 כפית מלח

2 קוביות עשבי תיבול איטלקי דורות

½ כוס שמן זית (100 מ"ל)

½ לימון

½ פלפל חריף (אופציה לאוהבי החריף)

אופן ההכנה

- משרים את האפונה במים כשעתיים.
- מסננים את האפונה ושופכים לסיר בינוני.
- מוסיפים עלי מרווה, **קוביות שום דורות** וסודה לשתייה. מכסים במים ומבשלים על האש הכי קטנה כ-40-50 דקות תוך כדי ערבוב מדי פעם. *יש לשים לב שהתחתית לא נשרפת, ניתן להוסיף עוד מים תוך כדי אם צריך.
- הכנת הרוטב: לקערה קטנה מוציאים קוביות עשבי תיבול איטלקי דורות, מוסיפים כף שמן זית, כף מיץ לימון ופלפל חריף (לאוהבי החריף) ומערבבים היטב לרוטב אחיד.
- לאחר שהאפונה מוכנה, מוסיפים מלח וטוחנים באמצעות בלנדר מוט, מזלפים את שמן הזית שנותר ומתקנים תיבול אם צריך.
- מגישים חם עם הרוטב שהכנו בצד (קר).

קציצות דגים ברוטב פלפלים ולימון כבוש

לקציצות

- 600 גרם פילה דג לבן טרי (בורי/מוסר/לברק) נקי מעור ועצמות
- 5 קוביות כוסברה דורות**
- 4 קוביות שום דורות**
- 1 כפית מלח
- ½ כפית פלפל שחור
- 2 כפות פירורי לחם (רצוי פנקו)
- 1 כף שמן זית

לרוטב

- 100 גרם חמאה
- 3 כפיות לימון כבוש (חתיכות או טחון)
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 1 כפית קמח
- 4 פלפל גמבה
- 2 כוסות מים
- ½ שקית תרד בייבי (כ-200-150 גרם)
- 2 קוביות פטרוזיליה דורות**
- מלח
- פלפל שחור
- 3 כפות צנוברים

הוראות הכנה

- מוציאים **5 קוביות כוסברה דורות ו-4 קוביות שום דורות** לקערה.
- טוחנים את הדג במטחנת בשר (עם הדיסקית הגסה יותר) או קוצצים בסכין חדה.
- מוסיפים את הדג הטחון ואת כל שאר המרכיבים לקציצות לתוך הקערה.
- מכינים קערה קטנה עם מים בצד.
- מערבבים את כל המרכיבים היטב (רצוי להשתמש בכפפות בשלב הזה).
- מתחילים ליצור את הקציצות: מוציאים בעזרת כף מהתערובת כדי לשמור על גודל אחיד, מעצבים ומהדקים באמצעות הידיים. אם הקציצה לא חלקה, טובלים את האצבעות בקערת המים הקטנה ומעצבים שוב. הקציצות אמורות להיות עדינות, אך אם הן עדינות מדי ומתפרקות הוסיפו עוד כף פירורי לחם וערבבו הכל שוב.
- מכניסים את הקציצות המוכנות למקפיא (או למקרר אם אין מקום) לכמה דקות בזמן שמתחילים את הרוטב.
- מניחים מחבת רחבה (30-28 ס"מ, וודאו שיש לה מכסה מתאים) על הכיריים, מוסיפים חמאה, לימון כבוש, פפריקה וקמח ומדליקים להבה בינונית.
- ממיסים את החמאה תוך כדי ערבוב, בינתיים חותכים את הפלפלים לחתיכות גסות. לאחר שכל החמאה נמסה, מוסיפים את הפלפלים למחבת (כ-4-3 דקות).
- כשהחמאה מתחילה לבעבע ולהזהיב, מוסיפים את התרד והמים.
- כשהרוטב מגיע לרתיחה, מניחים את הקציצות בתוך הרוטב בעדינות.
- מוסיפים **2 קוביות פטרוזיליה דורות** למחבת, מכסים ומבשלים כ-10 דקות.
- מרימים את המכסה ובודקים קציצה אחת אם היא מוכנה.
- אם הקציצה מוכנה, בודקים את הרוטב, רוטב החמאה צריך להיות קצת סמיך ולעטוף קלות את הקציצות. אם הרוטב דליל מדי, ממשיכים לבשל ללא מכסה עד שמגיעים לסמיכות הרצויה.
- טועמים עם כפית את הרוטב, מתבלים במלח ופלפל שחור אם צריך (קחו בחשבון שלימון כבוש מעט מלוח), מפזרים צנוברים ומגישים עם לחם או חלה טובה.