

# דורות

## פשוט לבשל מקסיקני הסדנה

רמת קושי: קל | 4 סועדים

### אז מה נכין היום? ארוחת טורטיות

ארוחת צהריים או ערב קלילה ומגוונת, שמשתבחת ככל שמספר הסועדים גדל, כך ניתן להכין עוד ועוד תוספות ולהנות מעוד טעמים מעניינים.



# רשימת הקניות שלך

לתשומת הלב, אנחנו בחרנו להשתמש בדג סלמון ובטופו כחלבון, אתם יכולים להחליף את הטופו בבשר בקר טחון ואת הדג בחזה עוף



## מוצרי חלב

- 1 גביע יוגורט (200 גרם)
- 100 גרם גבינת צ'דר מגוררת
- 30 גרם חמאה

## בשר, עוף ודגים

- 500 גרם פילה סלמון טרי נקי מעור ועצמות (או 500 גרם חזה עוף)
- 500 גרם טופו (טחון מן הצומח) (או 500 גרם בשר טחון)

## קפואים

- 1 קובייה ג'ינג'ר דורות
- 9 קוביות כוסברה דורות
- 2 קוביות בזיליקום דורות
- 6 קוביות בצל מטוגן דורות
- 3 קוביות תיבול לטחינה דורות
- 3 קוביות שום דורות
- 2 קוביות שום חריף דורות

## מוצרי מכולת ותבלינים

- 1 חבילת טורטיות (12 יחידות)
- 1/2 כוס פירורי לחם או פנקו
- 2 קופסאות שימורים שעועית שחורה
- 1 קופסת שימורים חתיכות אננס (850 גרם)
- 1 קופסת שימורי תירס קל (או 2 כוסות גרגירי תירס קפוא)
- 1 קופסת שימורי עגבניות מרוסקות (400 גרם)
- 1/2 כוס מיוז
- 1/2 כוס רוטב ברביקיו
- 1 כפית פלפל צ'יפוטלה\*\*
- 3 כפות חמאת בוטנים
- מלח
- פלפל שחור גרוס
- כמון
- פפריקה מתוקה
- פפריקה מעושנת
- פפריקה חריפה
- טבסקו
- שמן זית

\* פלפל צ'יפוטלה מגיע בפחית קטנה, בד"כ אינו מצוי ברשתות השיווק. ניתן להשיג בחנויות מזרח מערב/רשת spices ומעדניות.

## ירקות

- 2 בצלים סגולים
- 4 עגבניות
- חצי ראש חסה עגולה או ערבית
- 5 פלפלים אדומים (גמבות)
- 10 צנוניות
- 2 חלפפונים
- 2 לימונים
- 3 אבוקדו



# רשימת כלים נדרשים



- קרח חיתוך
- סכין חיתוך
- מחבת טפלון רחבה (28-30 ס"מ) 2X
- רשת צליה
- מגש אפייה
- קערות לערבוב 2X
- 2X כף עץ
- כפות לערבוב



# סלסת אננס

## מצרכים

מיץ מלימון אחד  
4 כפות שמן זית  
מלח  
פלפל שחור

1 קובייה ג'ינג'ר דורות  
2 קוביות כוסברה דורות  
2 קוביות בזיליקום דורות  
1 פלפל אדום  
½ בצל סגול  
2 כוסות קוביות אננס טרי או משומר

## אופן ההכנה

- מוציאים לקערה קוביות ג'ינג'ר, כוסברה ובזיליקום דורות.
- קוצצים דק את הפלפל האדום והבצל הסגול ומוסיפים לקערה.
- מוסיפים את האננס, מתבלים במיץ לימון, שמן זית, מלח ופלפל שחור.

# תירס ושעועית שחורה

## מצרכים

### 3 קוביות בצל מטוגן דורות

30 גרם חמאה  
2 כוסות גרעיני תירס (טרי או קפוא או משומר)  
2 פלפלים אדומים  
1 פחית שעועית שחורה (מסוננת)

### 3 קוביות כוסברה דורות

מלח  
פלפל שחור גרוס

## אופן ההכנה

- שמים 3 קוביות בצל מטוגן דורות, 30 גרם חמאה וגרעיני תירס במחבת רחבה ומדליקים להבה בינונית-גבוהה.
- מטגנים כ-2 דקות תוך כדי ערבוב מדי פעם (במידה ומשתמשים בתירס טרי, אין צורך בבישול מוקדם - רק מגלחים את הגרעינים מהקלח ישירות למחבת).
- חותכים את הפלפלים האדומים לקוביות קטנות ומוסיפים למחבת, מטגנים עוד כ-2 דקות.
- מוסיפים את השעועית המסוננת ומבשלים עוד 2-3 דקות.
- מוסיפים את קוביות כוסברה דורות, מבשלים לעוד דקה ולא יותר, מתבלים במלח ופלפל שחור ומגישים.



# סלט אבוקדו

## מצרכים

### 2 קוביות כוסברה דורות

3 אבוקדו בשלים

מיץ מחצי לימון

2 עגבניות

½ בצל סגול

1 כף שמן זית

½ כפית מלח

¼ כפית פלפל שחור

4-8 טיפות טבסקו

## אופן ההכנה

1. מוציאים **2 קוביות כוסברה דורות** לקערה.
2. קולפים את האבוקדו וחותכים לקוביות ומוסיפים לקערה.
3. סוחטים לימון מעל האבוקדו.
4. חוצים את העגבניות, מוציאים את הזרעים עם כפית וקוצצים. מוסיפים לקערה.
5. קוצצים את הבצל לקוביות קטנות ומוסיפים לקערה.
6. מתבלים במלח, פלפל שחור, שמן זית וטבסקו ומערבבים.

# רצועות סלמון

## מצרכים

500 גרם פילה סלמון טרי נקי מעור ואדרות (עצמות), או 500 גרם חזה עוף

### 3 קוביות תיבול לטחינה דורות

½ כפית מלח

¼ כפית פלפל

5 כפות שמן זית

½ כוס פירורי לחם (עדיף פנקו)

## אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל-200 מעלות (ללא טורבו).
2. פורסים את הסלמון או חזה העוף לרצועות בעובי 2 ס"מ ושמים בקערה.
3. מוסיפים את שאר המרכיבים לקערה ומערבבים.
4. צולים את הסלמון או חזה העוף על רשת משומנת בתנור 10 דקות ומגישים.



# צ'ילי טבעוני

(ניתן להכנה גם מבשר בקר)

## מצרכים

- 500 גרם טחון מן הצומח (או בשר בקר טחון)
- 3 כפות שמן זית
- 3 קוביות בצל מטוגן דורות**
- 3 קוביות שום דורות**
- ½ כפית פפריקה מתוקה
- 1 כפית פפריקה מעושנת
- ½ כפית פפריקה חריפה
- ½ כפית כמון

## אופן ההכנה

- 1 קופסת עגבניות מרוסקות
- ½ כוס מים
- ½ כפית פלפל שחור
- 1 קופסת שימורים שעועית שחורה
- 1 פלפל אדום קצוץ
- 2 קוביות כוסברה דורות**
- מלח



1. במחבת רחבה וחמה, משחימים את הטחון מן הצומח/בשר עם כף שמן זית אחת ומסננים.
2. מנגבים קלות את המחבת ומחזירים לאש.
3. מוסיפים שתי כפות שמן זית, **3 קוביות בצל מטוגן דורות**, **3 קוביות שום דורות** ואת הטחון מן הצומח המסונן. מטגנים תוך כדי ערבוב כ-5 דקות.
4. מוסיפים את התבלינים היבשים (חוץ מהמלח) ומערבבים.
5. מוסיפים עגבניות מרוסקות, מים, פלפל אדום ושעועית. ברגע שהתבשיל מבעבע מחלישים את האש ומכסים.
6. מבשלים כ-20 דקות, מדי פעם מערבבים.
7. מוסיפים **2 קוביות כוסברה דורות**, מלח ומערבבים.

## רטבים ותוספות

### רוטב יוגורט

- 1 גביע יוגורט (200 גרם)
- 1 כף שמן זית
- ¼ כפית פפריקה מעושנת
- ¼ כפית מלח
- 1 כף מיץ לימון
- 2 קוביות שום חריף דורות**

### רוטב מיונז צ'יפוטלה

- חצי כוס מיונז
- 1 כפית גדושה פלפל צ'יפוטלה משומר טחון

### רוטב ברביקיו בוטנים

- חצי כוס רוטב ברביקיו
- 3 כפות חמאת בוטנים (רצוי טבעית ללא סוכר)

### ירקות טריים וגבינה

- 1 בצל סגול פרוס דק
- 2 עגבניות פרוסות דק
- 4-5 עלי חסה קצוצים
- 2 פלפלים אדומים חתוכים לרצועות דקות
- 2 מלפפונים חתוכים לרצועות
- 10 צנוניות פרוסות דק
- 100 גרם גבינת צ'דר מגוררת