

# דורות

## פשוט לבשל ארוחה תאילנדית הסדנה

רמת קושי: בינוני | 4 סועדים



# רשימת הקניות שלך



- 1 חבילת טופו קשה (300 גרם)
- או 300 גרם פילה בס/לברק נקי
- 6 קוביות בזיליקום דורות
- 1 קוביה בצל מטוגן דורות
- 10 קוביות ג'ינג'ר דורות
- 5 קוביות כוסברה דורות
- 3 קוביות שום דורות
- 7 קוביות שום חריף דורות
- 1 כוס אורז יסמין
- שמן שומשום
- שמן צמחי
- רוטב סויה
- יין אורז
- רוטב דגים
- מחית קארי אדומה
- סוכר חום
- קוביית סוכר דקלים או כף סוכר לבן
- 3 פחיות קרם קוקוס (1 ליטר)
- 2 עלי קפיר ליים
- עלי נענע ח-4-5 גבעולים
- 1 ליים או לימון סחוט
- חסה עגולה
- 1 פלפל אדום
- 2 חלפפונים
- 2 גבעולי בצל ירוק
- 2 פלפלים חריפים
- 10-15 עגבניות שרי
- 12-15 תפוחי אדמה בייבי
- שעועית ירוקה (לבחירתכם - טרייה או קפואה - כ 70 גרם)
- ½ שקית תירס קפוא (250 גרם)
- ½ ק"ג עוף טחון (פרגית או חזה)



# רשימת כלים נדרשים



- סיר בינוני
- 3 סירים קטנים
- סיר לאורז (עם מכסה)
- בלנדר / בלנדר חוט
- קרש חיתוך
- סכין חיתוך
- 2 קערות קטנות
- מחבת
- 2 כפות





# סלט עוף תאילנדי

## מצרכים

### לעוף

**1 קוביה בצל מטוגן דורות**

**3 קוביות ג'ינג'ר דורות**

2 כפות שמן סויה

1/2 קילו עוף טחון (חזה או פרגית)

1 כפית רוטב דגים

2 עלי קפיר ליים יבשים

### רוטב לעוף

1 ליים או לימון סחוט

2 כפות רוטב דגים

2 כפות סוכר חום

**2 קוביות שום חריף דורות**

**1 קוביה בזיליקום דורות**

**1 קוביה כוסברה דורות**

### לסלט

חסה עגולה מפורקת לעלים שלמים

1 פלפל אדום חתוך לרצועות

2 מלפפונים חתוכים לרצועות דקות

עלי נענע מ-4-5 גבעולים

2 גבעולי בצל ירוק קצוץ

2 פלפל חריף פרוס דק לעיגולים

## אופן ההכנה

1. מערבבים את כל מרכיבי הרוטב לעוף בקערה גדולה ומניחים בצד.
  2. מכינים את כל הירקות לסלט לפי ההוראות ברשימת המצרכים.
  3. מחממים מחבת טפלון רחבה על להבה בינונית-חזקה. מוסיפים **קוביית בצל דורות, 3 קוביות ג'ינג'ר דורות, 2 כפות שמן** ואת העוף. מטגנים כ-3-4 דקות תוך כדי ערבוב.
  4. מפוררים את עלי הקפיר ליים לחתיכות קטנות (או קוצצים בסכין) ומוסיפים למחבת.
  5. מוסיפים כפית רוטב דגים, מחלישים את האש ומבשלים עוד 5 דקות על להבה חלשה. סך הכל זמן הבישול כ-10 דקות.
  6. מעבירים מיד את כל תוכן המחבת לקערה עם הרוטב לעוף שהוכן מראש, מערבבים היטב.
  7. מגישים את העוף עם הירקות בנפרד להרכבה עצמית.
- \* **טיפ** אפשר להגיש עם אורז לבן או סטיקי רייס לארוחה יותר גדולה.



# מרק תירס

## מצרכים

5 קוביות שום חריף דורות

4 קוביות ג'ינג'ר דורות

1 כף שמן סויה

1/2 שקית גרעיני תירס קפוא או משומר (250 גרם)

2 כפות רוטב סויה

2 כוסות קרם קוקוס (500 מ"ל)

4 קוביות כוסברה דורות

## אופן ההכנה

1. מאדים **קוביות שום חריף וג'ינג'ר דורות** בסיר בינוני כ-2 דקות, מוסיפים כף שמן סויה ותירס ומטגנים כ-5 דקות נוספות.
  2. מוסיפים רוטב סויה וקרם קוקוס, מביאים לרתיחה ומבשלים 20 דקות על אש נמוכה.
  3. טוחנים את המרק ומחזירים לאש לרתיחה נוספת.
  4. מוסיפים **4 קוביות כוסברה דורות**, מערבבים ומגישים חם.
- \***טיפ** לאוהבי החריף, מומלץ לטפטף כמה טיפות שמן צ'ילי.



## קארי אדום

כף סוכר לבן או קוביית סוכר דקלים  
1 כפית רוטב דגים  
חופן שעועית ירוקה (70 גרם)  
10-15 עגבניות שרי חצויות  
**5 קוביות בזיליקום דורות**

12-15 תפוחי אדמה בייבי (כ-700 גרם)  
2 כפות רוטב סויה  
2 כפות יין אורז או יין לבן יבש  
300 גרם טופו חתוך לקוביות  
או 300 גרם פילה דג לבן (בס/לברק/מושט)  
**3 קוביות שום דורות**  
**3 קוביות ג'ינג'ר דורות**  
2½ כפות שמן צמחי  
1 כף גדושה מחית קארי אדומה (40 גרם)  
2 כוסות קרם קוקוס (500 מ"ל)

### הוראות הכנה

1. מבשלים את תפוחי האדמה בסיר קטן עם מים עד לריכוך.
2. בקערה קטנה, מערבבים טופו או דג, יין אורז ורוטב סויה.
3. מטגנים את הטופו עם כף שמן ומניחים בצד.
4. מאדים בסיר קטן את **קוביות השום וקוביות ג'ינג'ר דורות** עם מעט שמן ומחית הקארי כ-3 דקות.
5. מוסיפים קרם קוקוס, סוכר דקלים ורוטב דגים ומביאים לרתיחה.
6. מנמיכים את האש ומוסיפים את הטופו, תפוחי האדמה המבושלים והשעועית הירוקה ומבשלים 15 דקות נוספות.
7. מוסיפים עגבניות שרי **וקוביות בזיליקום דורות** ומגישים.

# אורז יסמין

1 כוס אורז יסמין  
1½ כוסות מים  
1 כפית מלח  
½ לימון  
2 כפות שמן שומשום

## אופן ההכנה

1. מוסיפים לסיר את כל המרכיבים מלבד שמן שומשום ולימון.
2. סוחטים את הלימון פנימה ומכניסים לסיר הבישול.
3. מביאים לרתיחה, לאחר הרתיחה מבשלים 2 דקות נוספות, מכסים ומכבים את האש.
4. מניחים בצד מכוסה 15 דקות.
5. לאחר 15 דקות מוסיפים את השמן ומערבבים.
6. מכסים שוב ושומרים במקום חמים מכוסה עד להגשה.