

# דורות

## פשוט לבשל בריא יותר הסדנה

רמת קושי: קל | 4 סועדים



# רשימת הקניות שלך



- |                                                                |                                                            |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 5 קוביות שום חריף דורות               | <input type="checkbox"/> 2 פיתות (רצוי מקמח מלא)           |
| <input type="checkbox"/> 10 קוביות בצל מטוגן דורות             | <input type="checkbox"/> דבש                               |
| <input type="checkbox"/> 5 קוביות רוטב עגבניות ובזיליקום דורות | <input type="checkbox"/> שמן זית                           |
| <input type="checkbox"/> 2 קוביות בזיליקום דורות               | <input type="checkbox"/> 1 כוס שמן חמניות/ קנולה (200 מ"ל) |
| <input type="checkbox"/> 3 קוביות תיבול איטלקי דורות           | <input type="checkbox"/> חומץ בלסמי                        |
| <input type="checkbox"/> 2 קוביות שום כתוש דורות               | <input type="checkbox"/> 1 1/2 כוס אפונה יבשה              |
| <input type="checkbox"/> 3 קוביות כורכום דורות                 | <input type="checkbox"/> 1 1/2 כוס זיתי קלמטה מגולענים     |
| <input type="checkbox"/> 2 קוביות פטרוזיליה דורות              | <input type="checkbox"/> 1 כפית תמצית וניל                 |
| <input type="checkbox"/> 4 קוביות כוסברה דורות                 | <input type="checkbox"/> 1 כוס קמח כוסמין לבן (140 גרם)    |
| <input type="checkbox"/> 8 קוביות ג'ינג'ר דורות                | <input type="checkbox"/> 1 כוס סולת (200 גרם)              |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 כוס קוקוס יבש טחון (100 גרם)    |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 1/2 כפיות אבקת אפייה            |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 כוס סוכר חום                    |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 גזר                             |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 2 תפוחי אדמה                      |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 זוקיני                          |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 פלפל אדום                       |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 פלפל צהוב                       |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 חציל קטן                        |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 תפוז                            |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 לימון                           |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 כף קורנפלור                     |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 50 גרם חמאה                       |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 4 ביצים L                         |
|                                                                | <input type="checkbox"/> 1 כוס מיץ תפוזים                  |





# רשימת כלים נדרשים



- ☐ 2 תבניות אינגליש קייק / תבנית עגולה קוטר 26
- ☐ תבנית אפייה
- ☐ נייר אפיה
- ☐ סיר בינוני
- ☐ מחבת רחבה
- ☐ מיקסר
- ☐ סכין
- ☐ 3 כפות
- ☐ 1 קרש חיתוך
- ☐ 1 קערה
- ☐ מסחטת מיץ (להכנת מיץ טרי)





# מרק אפונה

## מצרכים

### לקרוטונים

- 2 פיתות (רצוי מקמח מלא)
- 2 כפות שמן זית
- 3 קוביות עשבי תיבול איטלקי דורות

### למרק

- 1 גזר
- 2 תפוחי אדמה
- 3 כפות שמן זית
- 2 קוביות שום כתוש דורות
- 4 קוביות בצל מטוגן דורות
- 3 קוביות כורכום דורות
- 1/2 כפית פלפל שחור
- 1/2 כוסות אפונה יבשה
- 3 ליטר מים
- 2 קוביות שום חריף דורות
- 2 קוביות פטרוזיליה דורות
- 4 קוביות כוסברה דורות
- מלח

## אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-170 מעלות.
- מוציאים לקערה 2 כפות שמן זית ו-3 קוביות עשבי תיבול איטלקי דורות.
- חותכים את הפיתות למשולשים, מברישים בתערובת ואופים בתנור שחומם מראש כ-10 דקות עד להזהבה.
- מקלפים את הגזר ואת תפוחי האדמה וחותכים לחתיכות גסות.
- מניחים סיר על להבה בינונית, מוסיפים 3 כפות שמן זית, גזר ותפוחי אדמה ומטגנים כ-4 דקות.
- מוסיפים 2 קוביות שום דורות ומטגנים לעוד 2-3 דקות נוספות.
- מוסיפים 4 קוביות בצל מטוגן דורות, 3 קוביות כורכום דורות ו-1/2 כפית פלפל שחור.
- מוסיפים את האפונה, מערבבים ומכסים ב-2 ליטר מים רותחים. במידת הצורך ניתן להוסיף עוד. מביאים את המרק לרתיחה, מחלישים את האש ומבשלים כ-30 דקות. חשוב לערבב מידי פעם למנוע הידבקות לתחתית הסיר.
- כשהאפונה התרככה לגמרי, מוסיפים את שאר קוביות דורות וכפית מלח.
- מערבבים היטב, טועמים ומתקנים תיבול ומגישים עם קרוטונים בצד.



# עוגת סולת תפוזים וג'ינג'ר

## מצרכים

- 1 תפוז פרוס לעיגולים (עם הקליפה)
- 50 גרם חמאה
- 4 כפות דבש
- 6 קוביות ג'ינג'ר דורות**
- 4 ביצים L
- 1 כוס סוכר חום (200 גרם)
- 1 כוס מיץ תפוזים (רצוי טרי)
- 1 כוס שמן חמניות או קנולה (200 מ"ל)

## סירופ סוכר

- מיץ מלימון אחד
- 1 כוס מים (240 מ"ל)
- 4 כפות דבש
- 2 קוביות ג'ינג'ר דורות**

- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כוס קמח כוסמין לבן (140 גרם)
- 1 כוס סולת (200 גרם)
- 1 כוס קוקוס יבש טחון (100 גרם)
- 1 ½ כפית אבקת אפייה
- 1 כף קורנפלור

## אופן ההכנה

- מחממים תנור ל-175 מעלות ומרפדים שתי תבניות אינגליש קייק בנייר אפייה.
  - ממיסים במיקרוגל את 50 גרם החמאה, 4 כפות דבש ו-2 קוביות ג'ינג'ר דורות.
  - מניחים את פרוסות התפוז בתחתית התבנית, שופכים מעל את תערובת הדבש והחמאה ומניחים בצד.
  - מקציפים בקערת המיקסר במהירות גבוהה ביצים וסוכר עד לקבלת תערובת תפוחה מאוד (כ-3 דקות).
  - מערבבים יחד כוס מיץ תפוזים, תמצית וניל ו-2 קוביות ג'ינג'ר דורות.
  - מעבירים את המיקסר למהירות איטית ומוסיפים את השמן באיטיות. מיד לאחר מכן, מוסיפים את תערובת מיץ התפוזים.
  - מוסיפים קמח כוסמין, סולת, קוקוס, אבקת אפייה וקורנפלור. כשנוצרת תערובת אחידה מפסיקים את פעולת המיקסר.
  - מחלקים את התערובת בין התבניות ואופים בתנור כ-40-30 דקות, עד שקיסם הננעץ במרכז העוגה יוצא יבש.
  - בזמן האפייה מכינים את סירופ הסוכר: מרתיחים בסיר קטן מים, סוכר, מיץ לימון ו-2 קוביות ג'ינג'ר דורות. מבשלים דקה לאחר הרתיחה ומכבים את האש.
  - כשהעוגות יוצאת מהתנור, הופכים אותן בזהירות על צלחת הגשה ויוצקים עליהן את כל הסירופ.
- טיפ:** ניתן להחליף את קמח הכוסמין בקמח לבן.





# קפונטה

## מצרכים

¼ כוס שמן זית  
1 זוקיני  
1 פלפל אדום  
1 פלפל צהוב  
1 חציל קטן

**3 קוביות שום חריף דורות**  
**6 קוביות בצל מטוגן דורות**

**5 קוביות רוטב עגבניות ובזיליקום דורות**

1 כף חומץ בלסמי

**2 קוביות בזיליקום דורות**

½ כוס זיתי קלמטה מגולענים

מלח

פלפל שחור גרוס

## אופן ההכנה

1. חותכים את כל הירקות לקוביות בגודל 1X1 סנטימטר.
2. מחממים היטב מחבת רחבה, מוסיפים מעט שמן זית ומטגנים קלות כל ירק בנפרד עד להזהבה. מעבירים לקערה, וחוזרים על הפעולה.
3. בסוף הטיגון של הירק האחרון, מוסיפים למחבת **3 קוביות שום חריף דורות** ו-**6 קוביות בצל מטוגן דורות**. מטגנים דקה נוספת.
4. מוסיפים חזרה למחבת את שאר הירקות ומוסיפים **5 קוביות רוטב עגבניות ובזיליקום דורות**.
5. מחלישים את האש ומבשלים כ-10 דקות תוך כדי ערבוב מדי פעם. במידה והתערובת במחבת מתייבשת, מוסיפים חצי כוס מים.
6. מוסיפים כף חומץ בלסמי ו-**2 קוביות בזיליקום דורות**.
7. מוסיפים את הזיתים. מתבלים במלח ופלפל, טועמים ומגישים.