

דורות

פשוט לבשל ארוחת שישי

הסדנה

רמת קושי: קל | 4 סועדים



רשימת הקניות שלך



- 1 פלפל אדום
- 1 פלפל צהוב
- 1 פלפל ירוק
- 1/2 פלפל ירוק חריף
- 4 פלפלי שושקה חצויים / 4 פלפלי גמבה ללא חרצנים
- 2 עגבניות בשלות חתוכות לקוביות
- 3 תפוחי אדמה
- 1 לימון
- 1 תפוח עץ (אדום או ירוק - לבחירתכם)

- 200 גרם כבד עוף
- 600 גרם פרגית (ניתן להחליף בשוקיים / כרעיים של עוף)
- 4 פילה דג לבן (בורי / דניס / לברק / בס)
- שמן זית
- 1 כוס שמן צמחי לטיגון
- 1 רסק עגבניות (100 גרם)
- 1 פחית עגבניות מרוסקות (400 גרם)
- קוניאק (30 מ"ל)
- מיונז
- חזרת / חרדל
- פפריקה מתוקה
- פפריקה מעושנת
- כמון
- מלח
- פלפל שחור גרוס
- סוכר
- 2 כפות קמח (20 גרם)
- 2 כוסות מרק עוף / 2 כפות אבקת מרק עוף
- 5 ביצים
- 2 קוביות שמיר דורות
- 8 קוביות שום דורות
- 5 קוביות שום חריף דורות
- 11 קוביות בצל מטוגן דורות
- 10 קוביות כוסברה דורות
- 3 קוביות פטרוזיליה דורות



רשימת כלים נדרשים



-
- 2 סירים קטנים
 - 1 סיר רחב שיכול להיכנס לתנור (אפשר מחבת ותבנית חסינת חום במקום)
 - 1 מחבת + מחבת רחבה נוספת לדג
 - 1 פומפייה
 - 4 כפות
 - כף עץ
 - 4 קערות בינוניות
 - 1 סכין שף
 - 1 קרש חיתוך
 - כפפות חד פעמיות (מומלץ לפלפל חריף)
 - 1 מלקחיים
 - 1 צלחת רחבה
-



סלט פלפלים

מצרכים

- 1 פלפל אדום
- 1 פלפל צהוב
- 1 פלפל ירוק
- 2 קוביות שום דורות**
- 2 קוביות שמיר דורות**
- 2 כפות שמן זית (30 מ"ל)
- 1 כפית מלח (4 גרם)
- 1 כפית סוכר (4 גרם)

אופן ההכנה

- חותכים את הפלפלים לרצועות של 1 ס"מ.
 - מחממים מחבת עם שמן הזית, מוסיפים את הפלפלים, המלח והסוכר ומאדים כ-4 דקות.
 - מוסיפים את המים, **2 קוביות שום דורות**, מביאים לרתיחה ומחלישים את האש. מכסים ומאדים כ-20 דקות.
 - כשנותרה רבע מכמות הנוזלים, מכבים את האש, מוסיפים **2 קוביות שמיר דורות** ומערבבים.
- * מומלץ להכין ערב לפני כדי שהפלפלים יספגו היטב את הטעמים. ניתן לשמור עד שבוע בקירור.

סלט ביצים

מצרכים

- 3 ביצים
- 1 כף מיונז איכותי
- 1 כפית חרדל/חזרת (השף שלנו ממליץ על חזרת)
- 3 קוביות בצל מטוגן דורות**
- 2 קוביות שמיר דורות**
- 1 כפית מלח (4 גרם)
- 1/2 כפית פלפל שחור (2 גרם)

אופן ההכנה

- בסיר קטן מבשלים את הביצים לביצים קשות.
- מוציאים לקערה גדולה **3 קוביות בצל מטוגן דורות** ו-**2 קוביות שמיר דורות**, מוסיפים חרדל, מלח, פלפל ומערבבים.
- מגרדים את הביצים הקשות פנימה ומערבבים היטב.

סלט כבד קצוץ

מצרכים

- 2 ביצים
- 2 כפות שמן צמחי
- 200 גרם כבד עוף
- 1 תפוח עץ
- 2 כפות קוניאק (30 מ"ל)
- 1 כפית מלח
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 1 כפית סוכר
- 3 קוביות בצל מטוגן דורות**
- 2 קוביות שום דורות**

אופן ההכנה

- מבשלים את הביצים בסיר קטן, מביאים לרתיחה, מחלישים את האש, מבשלים 10 דקות ומעבירים למים קרים.
- מחממים מחבת על להבה גבוהה, מוסיפים 2 כפות שמן ומטגנים את הכבדים משני הצדדים.
- חותכים את התפוח לפלחים ומסיפים למחבת. מוסיפים את הקוניאק והסוכר, מחלישים את האש ומבשלים על אש קטנה כ-15 דקות.
- בודקים שהכבדים מבושלים (מוציאים אחד, פותחים ומסתכלים), מכבים את האש, מעבירים לקערה ולמקרר ל-30-60 דקות.
- מגרדים את הביצים, הכבדים והתפוחים בפומפיה (או טוחנים במטחנת בשר גסה), מערבבים, מתקנים תיבול ומגישים.

סלט עגבניות חריף

מצרכים

- 1/2 לימון
- 30 מ"ל שמן זית
- 2 קוביות שום דורות**
- 4 קוביות כוסברה דורות**
- 1 כפית מלח
- 200 גרם עגבניות שרי
- 1/2 פלפל חריף ירוק

אופן ההכנה

- מערבבים בצנצנת את כל המרכיבים מלבד העגבניות והפלפל החריף. סוגרים את הצנצנת.
- חותכים את עגבניות השרי לרבעים ומוסיפים לקערה.
- קוצצים את הפלפל החריף ומוסיפים לקערה.
- מערבבים את העגבניות והפלפלים עם חצי מכמות הרוטב, מוסיפים עוד לפי הצורך.

דג חריף

מצרכים

- 1 פחית עגבניות מרוסקות
- 2 עגבניות בשלות חתוכות
- 1½ כוס מים
- 4 פלפלי שושקה חצויים / 4 פלפלי גמבה ללא החרצנים
- 4 פילה בורי
- רבעי לימון להגשה

- 3 כפות שמן זית
- 5 קוביות שום חריף דורות
- 6 קוביות כוסברה דורות
- כף פפריקה מתוקה
- כפית פפריקה מעושנת
- כפית אבקת כמון
- כפית מלח
- 100 גרם רסק עגבניות (חבילה קטנה)

אופן ההכנה

- במחבת רחבה (שיש לה מכסה מתאים), מניחים שמן זית, **קוביות שום חריף דורות** ו**קוביות כוסברה דורות**.
- מדליקים את האש, מטגנים קלות את השום ומערבבים עם כף עץ במשך דקה.
- מוסיפים פפריקה מתוקה ומעושנת, כמון ומלח וממשיכים לערבב לעוד דקה.
- מוסיפים רסק עגבניות וממשיכים לערבב לעוד דקה.
- מוסיפים עגבניות מרוסקות, עגבניות טריות ומים, ומביאים לרתיחה.
- מוסיפים פלפלים טרשים ומכסים את הסיר.
- כעבור 5 דק' מוסיפים את הדגים, מכסים שוב ומבשלים כ-10 דק'.

טיפ

כל דג לבן טרי וטוב יתאים: בורי / דניס / לברק / בס.
כדאי להגיש את המנה עם חלה טובה.

סופריטו

מצרכים

- 5 קוביות בצל מטוגן דורות
- 2 קוביות שום דורות
- 3 קוביות פטרוזיליה דורות
- 2 כוסות מרק עוף צח / 2 כפות אבקת מרק
- 1 כף (15 גרם) מלח
- 1.5 כפות פלפל שחור
- 2 כפות קמח לבן

- 3 תפו"א אדמה לבן
- 600 גרם פרגית (אפשר ואף מומלץ להחליף את הפרגית בשוקיים (פולקע) או בכרעיים)
- 1 כוס שמן לטיגון (200 מ"ל)

אופן ההכנה

- חותכים את תפוח האדמה לפרוסות בעובי 1.5 ס"מ ומטגנים בסיר עד להזהבה.
- מקמחים קלות את הפרגית (או את חלקי העוף שבחרתם) ומטגנים בסיר עד להזהבה.
- נפטרים מהשמן שנשאר בסיר, מוסיפים **קוביות בצל מטוגן** ו**פטרוזיליה דורות**, מלח ופלפל ומאדים כ-3 דקות.
- מסדרים שכבה של פרוסות תפו"א ומעליה שכבה של העוף.
- מוסיפים מרק עוף ומביאים לרתיחה (מי שמכין בתבנית יש לסדר את השכבות בתבנית ולמזוג את המרק רותח עליהן).
- אופים בתנור 30 דקות בחום של 180 מעלות (מי שמתמש בכרעיים / שוקיים להכניס ל-50 דקות).