

ספר מתכונים טבעוניים לחג הפסח

22 מתכונים
לארוחת חג מושלמת



תוכן עניינים

סלטים ומנות ראשונות

- 4.....לחמניות כשרות לפסח
- 5.....חזרת
- 6.....סלט תרד ותותים ברוטב ויניגרט בלסמי
- 7.....בורקס תפוחי אדמה כשר לפסח
- 8.....חרוסת
- 9.....פטה "כבד" טבעוני
- 10.....מרק פלפלים קלויים
- 11.....חצאי בטטות צליות עם טחינה

מנות עיקריות ותוספות

- 13.....קניידלך טבעוני
- 14.....קיש פטריות ללא גלוטן
- 15.....תבשיל פטריות חגיגי
- 16.....לביבות קינואה
- 17.....קערות דלעת עם כדורים ברוטב אינדונזי
- 18.....טופו במבה
- 19.....פירה אפונה צהובה
- 20.....אורז ז'לוף

מנות אחרונות

- 22.....עוגת מוס שוקולד ותפוז
- 23...קציפת חלבה עם טראפלט מטבעות שוקולד
- 24.....בראוניז טבעוני
- 25.....עוגת מצות משלושה מרכיבים
- 26.....עוגיות בוטנים
- 27.....עוגיות קוקוס ללא גלוטן



סלטים ומנות ראשונות





לחמניות כשרות לפסח

מתכון של נטלי הולדינג מהבלוג The Vlog - טבעוני וטוב

מרכיבים

2 ½ כוסות מים

400 גרם קמח מצה

¼ כוס שמן קוקוס או ½ כוס שמן קנולה

1 כפית מלח

1 כפית סוכר

2 כפות פשתן טחון + 6 כפות מים

מעורבבים יחד ליצירת תערובת אחידה

אופן ההכנה

מרתיחים את המים בסיר קטן עד בעבוע, ומכבים את האש.

מכניסים לסיר את שאר המרכיבים מלבד הפשתן ומערבבים היטב עד לקירור הבצק. מוסיפים את הפשתן ולשים לבצק אחיד. יוצרים כדורים עגולים ובינוניים מהבצק ומניחים על תבנית משומנת.

אופים בתנור שחומם מראש על 200 מעלות בערך 45 דקות או עד שהלחמניות משחימות מעט.

הלחמניות יוצאות קריספיות מבחוץ ורכות מאוד מבפנים.



צילום: אסף אמרם

חזרת

מתכון של עז תלם מהבלוג The Kitchen Coach

מצרכים

3 סלקים בגודל בינוני
חתיכה של חזרת (תתחילו ב-30 גרם ותגררו פנימה עוד אם לא מספיק חריף לכם)
מלח לפי הטעם
כפית שטוחה סוכר
כף חומץ תפוחים או חומץ אחר

אופן ההכנה

שמים את הסלקים בשלמותם בסיר בגודל בינוני. מכסים במים, שמים מעל להבה גבוהה ומביאים לרתיחה. מכסים ומבשלים מעל להבה בינונית (המים צריכים לרתוח אבל לא באגרסיביות) בערך 45-60 דקות, עד שהסלקים מבושלים לחלוטין. בדיקה: מחזירים סכין לסלק הכי גדול - הוא אמור להיכנס ולצאת בקלות. נותנים לסלקים להתקרר בסיר וכשאפשר לגעת בהם מסירים את הקליפה וחותכים לשמיניות. את החיתוך עדיף לבצע על גבי משטח פלסטיק (כמו מכסה של קופסה) שלא יהיו כתמים. קולפים את שורש החזרת וחותכים לקוביות בגודל בינוני. שמים במעבד מזון וטוחנים היטב וביסודיות, בערך 45 שניות, לקבלת פירורי חזרת קטנים. שימו לב לעשות זאת בחדר מאוורר כדי לא להסניף את החזרת איך שסיימתם לטחון אותה. מוסיפים את הסלקים וטוחנים למרחק אחיד. מוסיפים מלח, סוכר וחומץ (או מירין), טוחנים שוב לערבוב, ואז טועמים. מוסיפים עוד משלושת המצרכים הנ"ל לפי הטעם. מעבירים את החזרת לקופסאות קטנות, סוגרים ושומרים במקרר עד שמוכנים להגיש. החזרת מחזיקה במקרר בערך שבועיים בהנחה שלא פותחים אותה לעתים קרובות מדי.

סלט תרד עם תותים ברוטב ויניגרט בלסמי

מתכון של סיון מאירי מהבלוג Siv-Food

אופן ההכנה

שוטפים את התותים, מסירים את העלים וחותכים לחצי. קולפים את האשכולית ומוציאים ממנה בעדינות את בשר הפרי (ללא החלקים הלבנים), קולפים את האבוקדו וחותכים לחצאי עיגולים. קולפים את הבצל וחותכים לטבעות. שוטפים ומייבשים היטב את התרד. מכינים את הרוטב: מערבבים בצנצנת את כל חומרי הרוטב עד שהוא מתגבש.

מרכיבים את הסלט: בצלחת הגשה גדולה ושטוחה מסדרים את עלי התרד. מעליהם מסדרים את האשכולית והאבוקדו, לאחר מכן מוסיפים את התותים ולבסוף את הבצל. לפני ההגשה מוסיפים את הרוטב. (להוסיף רק לפני ההגשה).

מרכיבים

לסלט

עלי תרד

6-7 תותים

1 אבוקדו

1 אשכולית אדומה

1 בצל קטן

לרוטב

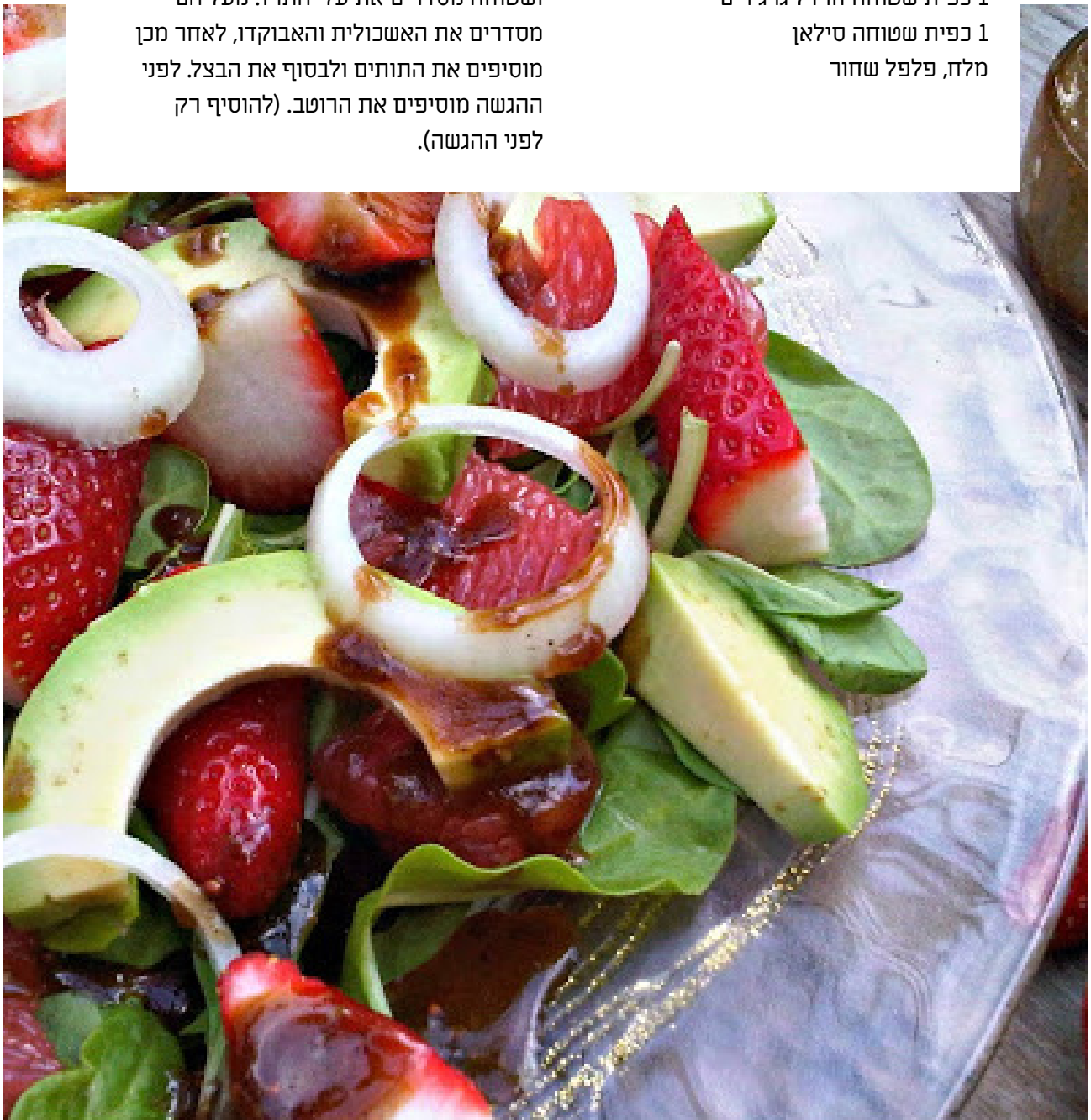
½ כוס שמן זית

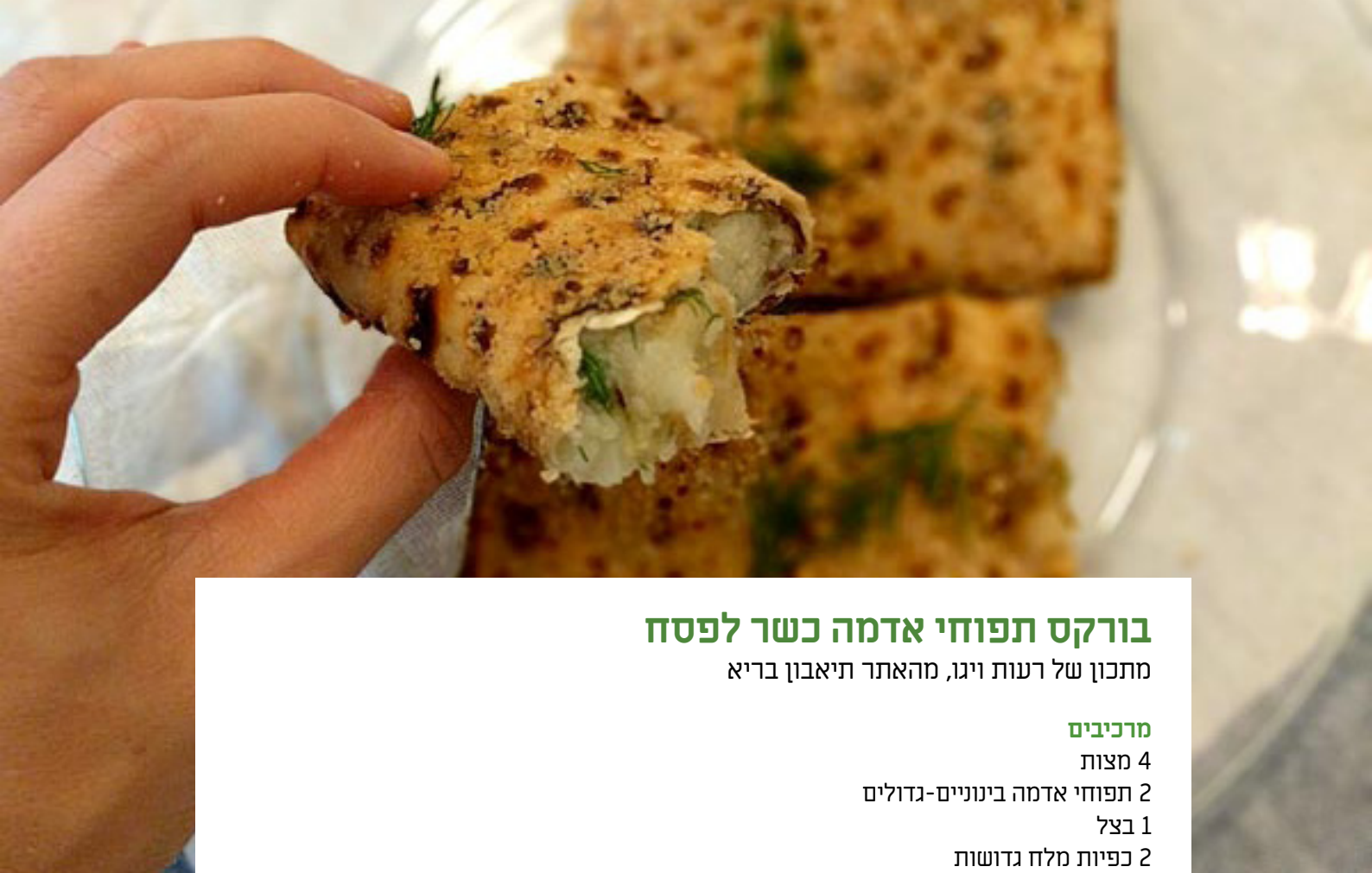
½ כוס בלסמי

1 כפית שטוחה חרדל גרגרים

1 כפית שטוחה סילאן

מלח, פלפל שחור





בורקס תפוחי אדמה כשר לפסח

מתכון של רעות ייגו, מהאתר תיאבון בריא

מרכיבים

- 4 מצות
- 2 תפוחי אדמה בינוניים-גדולים
- 1 בצל
- 2 כפיות מלח גדושות
- שמיר - אופציונלי
- 2 כפות קמח תפוחי אדמה
- קמח מצה
- שמן לטיגון

אופן ההכנה

מרטיבים את המצות: "שוטפים" כל מצה מתחת לברז כחצי דקה או משרים בקערה לכחצי דקה. מיד שמים אותן בתוך מגבת, מכסים ומניחים בצד.

מכינים את הפירה

מקלפים את תפוחי האדמה וחוטכים לקוביות. מכניסים לסיר, מכסים במים ומבשלים על אש גדולה עד לרתיחה. כשהמים בסיר רותחים מוסיפים את כפיות המלח. טועמים את המים - הם אמורים להיות מלוחים. מנמיכים את האש, סוגרים את המכסה ומבשלים 20 דקות. בנתיים קוצצים את הבצל ומטגנים אותו במעט שמן עד שהוא משחים. במחבת זו נשתמש לטיגון הבורקסים כך שאין צורך לשטוף. אחרי 20 דקות, שתפוחי האדמה התרככו, מסננים את מי הבישול לכוס, או קערה ושומרים אותם. מוסיפים את הבצל המטוגן לסיר תפוחי האדמה ומועכים לפירה. אם הפירה יבש מידי מוסיפים מעט ממי הבישול עד שמגיעים לטקסטורה הרצויה. אני בשלב הזה קוצצת מעט שמיר ומוסיפה לפירה.

מכינים את הבורקסים

לוקחים מצה (היא אמורה להיות מאוד רכה בשלב הזה) וחוצים אותה שניים. על החלק הצר יותר שמים כף מהפירה ומגלגלים את המצה לצורת מלבן. כך עושים עם יתר המצות. בצלחת עמוקה מערבבים 2 כפות קמח תפוחי אדמה עם מעט מים, עד שנוצר נוזל בצבע לבן (זה בסדר שזה דליל). בקערה נוספת מכינים את קמח המצה - הם משמשים כפירורי לחם. מחממים שמן במחבת. טובלים כל בורקס תחילה בקערת הנוזל ומשם מעבירים לקערת קמח המצה וכשהשמן חם מכניסים למחבת. כך עושים עם יתר המצות. מטגנים את הבורקס כדקה מכל כיון עד שהם משחים מעט. מעבירים לצלחת עם נייר סופג כדי לספוג את עודפי השמן שנשארו.



חרוסת

מתכון של טליה עובדיה מהבלוג Ex-Cocina

מצרכים

200 גרם אגוזי מלך טחונים

350 גרם ממרח תמרים

1 כפית קינמון

½ כפית ציפורן טחון

½ כוס קמח מצה

1 כפית ג'ינג'ר יבש טחון

אופן ההכנה

בקערה שמים את האגוזים הטחונים, את הקינמון והציפורן ומוסיפים את ממרח התמרים כף אחר כף, תוך כדי ערבוב עד קבלת תערובת חלקה ואחידה שאפשר לגלגל בידיים (מעט דביקה). אם התערובת רכה מדי זה אומר שהוספתם יותר מדי ממרח תמרים וצריך להוסיף עוד קצת אגוזים טחונים לאיזון. בקערה נפרדת מערבבים את הקמח מצה יחד עם הג'ינג'ר הטחון. בעזרת הידיים יוצרים כדורים מתערובת התמרים ומגלגלים בתערובת קמח המצה. שומרים בקופסה סגורה היטב במקרר עד ההגשה.

פטה "כבד" טבעוני

מתכון של ערן מחלו מהבלוג
נשנוש הוא האויב

מצרכים

- 350 גרם טופו רך, מפורר
- 2 בצלים גדולים קצוצים דק
- 2 כפות שמן זית
- 1 כוס אגוזי מלך ששרו 4 שעות במים, מסוננים מהמים
- מלח ופלפל
- 1 קופסאת אפונה משומרת - שטופה ומסוננת
- 1 קופסא קטנה של רסק עגבניות

אופן ההכנה

מחממים את שמן הזית במחבת ומטגנים בו את הבצלים הקצוצים, עד להשחמה. מצננים. טוחנים את כל החומרים בבלנדר עד למשחה חלקה. מקררים לפחות 4 שעות במקרר. מגישים על מצה או לחמנית פסח, בליווי תאנה טריה או ריבת בצל.

מרק פלפלים צלויים

מתכון של מורן רסקין מהבלוג
Vegan High Tech Mom

מרכיבים ל-3 מנות

6 פלפלים אדומים, חתוכים לרצועות עבות
2 גזרים גדולים, קלופים וחתוכים לחתיכות
1 בצל, קלוף ומופרד לשכבות
ראש שום
מעט שמן זית
2 כוסות מים
2 כפיות מלח
רבע כפית פלפל
חצי כפית פפריקה מעושנת
אופציונאלי: שמנת קשיו מכוס קשיו ו- $\frac{3}{4}$
כוס מים ומיץ מחצי לימון טחונים בבלנדר
עד למרקם שמנתי
להגשה: לימון, בצל ירוק/עירית, צנוברים
ו/או קצת אגוז ברזיל מגורד

אופן ההכנה

מניחים את כל הירקות בתבנית גדולה, מורחים במעט שמן זית וחורים מלח מעל, ומכניסים לתנור שחומם מראש לחום של 200 מעלות. השום (שהוכנס ככה, שלם) יהיה מוכן ראשון (כרבע שעה), לוודא בעזרת קיסם שהוא אכן רך. לשאר הירקות יקח קצת יותר מחצי שעה להיות צלויים לחלוטין (וודאו שהפלפלים ממש משחירים והקליפה מתחילה להיפרד מהם). מכניסים את רצועות הפלפלים לקופסא אטומה ונותנים להם "להזיע" בתוכה כמה דקות. פותחים ומורידים את קליפות הפלפלים. מעבירים את כל הירקות לסיר, מוסיפים שתי כוסות מים ואת התבלינים. טוחנים בבלנדר מוט, מעבירים לסיר, מביאים לרתיחה ומכבים את האש. מגישים בליווי בצל ירוק או עירית, סחיטה של מיץ לימון טרי, ושמנת קשיו.



חצאי בטטות צלויים עם טחינה

מתכון של סיון מאירי מהבלוג Siv-Food

מרכיבים

2 בטטות גדולות

מלח

פלפל שחור

פפריקה מעושנת (או רגילה מתוקה)

אורגנו

שמן זית

טחינה גולמית

אופן ההכנה

מחממים תנור או טוסטר אובן לטמפרטורה מקסימלית. מרפדים תבנית אפיה בנייר אפיה. חותכים את הבטטות לחצי - לאורכם ומניחים עם החלק החתוך כלפי מטה. צולים את הבטטות בתנור או בטוסטר אובן למשך 20 דקות עד שהן מתרככות (לבדוק תוך כדי). מעבירים את הבטטות לצלחת הגשה כשהקליפה למטה, וחורצים אותן לאורכן (כמו בתמונה). מפזרים מלח, פלפל, פפריקה מעושנת ומעט שמן זית. שופכים טחינה בלי להתקמצן ומגישים מיד.

מנות
עיקריות
ותוספות





קניידלך

מתכון של נופר יערי מהבלוג "לא על החסה לבדה"

מרכיבים לכ-25-20 כדורים

- 1 כוס קמח מצה
- 1 כוס מים
- 1 כפית אבקת אפייה
- ½ עד 1 כפית מלח (לפי הטעם)
- קצת פלפל שחור
- ¼ כוס שמן (אני השתמשתי בקנולה)
- 3 כפות קמח תפוחי אדמה מעורבב עם 4 כפות מים
- סיר עם מרק ירקות צח / ציר ירקות לבישול הקניידלך

אופן ההכנה

מערבבים את המצרכים היבשים בקערה. מוסיפים את הנוזלים ומערבבים היטב. בידיים רטובות יוצרים כדורים לא גדולים מדי (משהו כמו צנונית, לכל היותר). נותנים לכדורים לעמוד ככה לפחות ל-20 דקות. לא כדאי לבשל אותם בתוך המרק עצמו כי הם מעכירים את המים ומשאירים שם כל מני דברים מוזרים. אז בסיר נפרד מרתיחים קצת מהמרק או ציר ירקות (אפשר למהול בקצת מים), כשהנוזל מבעבע מעבירים לאש קטנה ומוסיפים את הקניידלך לבישול של כ-20 דקות. זה מאוד חשוב שהכדורים יתבשלו בנוזל שלא מבעבע - זה יגרום להם להמנע ולהתפורר! הבישול חייב להיות עדין ומומשך, כך הם ישמרו על הצורה שלהם. אחרי 15-20 דקות אפשר להוציא אותם בעדינות להתקרר. הם עדיין יהיו רכים, וזה בסדר - תוך רבע שעה הם יתייצבו ויהיו מושלמים. כדאי לשים לב שהכדורים יתבשלו בשכבה אחת ולא אחד על גבי השני.

כמה טיפים להצלחת המתכון

- מי הבישול חייבים להיות על אש קטנה ללא בעבוע בכלל
- לא לבחוש או לערבב את הכדורים בסיר בשום שלב
- מי שמשתמש בכלים רגילים ולא כוסות וכפות מדידה, אפשר להוסיף עוד קצת קמח תפוחי א
- אחרי הבישול הכדורים יהיו מאוד רכים וכמעט מתפרקים - זה בסדר! תוציאו אותם בעדינות תנו להם להתקרר על משטח ישר ותוך 10 דקות הם יתמצקו ויהיו מושלמים.
- את הכדורים חשוב להדק היטב ולגלגל אותם לגודל קטן, לא יותר מצנונית
- מי שלמרות הכל התפרקו לו, יכול פשוט להוסיף עוד קצת קמח מצה, כף או שתיים. לא כדאי להגזים כדי שהם לא יהפכו לדחוסים מדי.
- לשים לב לא להגזים בשמן כי הוא זה שמרכך את העיסה. יותר מדי ממנו והכדורים יהיו רכים מדי.



קיש פטריות ללא גלוטן

מתכון של אבי ז'אן לוי מהבלוג "אמונות בטבעונות"

מרכיבים

| ציפוי | מלית | תחתית |
|--------------------|------------------------------|-------------------|
| 1 כוס קשיו לא קלוי | 2 כפות שמן זית | ½ כוס קמח חמוט |
| ומושרה | 1 בצל גדול | 1 כוס קמח אורז |
| במים כשעתיים | 4-5 פטריות שמפיניון בינוניות | ½ כוס אגוזי מלך |
| 1 כוס מים | חתוכות לפרוסות או לקוביות | ½ כוס מים |
| 1 כפית שום כתוש | 2-3 פטריות פורטובלו חתוכות | 1 כף שמן זית |
| ½ כפית מלח | לפרוסות או לקוביות | 1 כפית אבקת אפייה |
| | ½ כפית פלפל אנגלי | |
| | ½ כפית מלח | |
| | 1 כף אורגנו יבש | |

אופן ההכנה

תחתית

לטחון את כל המצרכים במעבד מזון, לשמן תבנית קיש במעט שמן זית ולשטח על התבנית.

מילוי

לחמם את השמן במחבת, להוסיף את הבצל ולטגן עד שמשחים. להוסיף את הפטריות והתבלינים ולהמשיך לטגן עד לריכוך והשחמת הפטריות. להוריד מהאש ולשטח על הבצק שבתבנית.

ציפוי

להכניס את כל החומרים לבלנדר ולטחון עד לקבלת מרקם אחיד נוזלי ומעט סמיך. לשפוך על הפטריות. להכניס את התבנית לאפייה בחום של 180 מעלות למשך 20-30 דקות עד שהקרום מלמעלה מתקשה מעט.



תבשיל פטריות חגיגי

מתכון מתכון של רעות ויגו מהאתר "תיאבון בריא"

מרכיבים

מעט שמן לטיגון

500 גרם פטריות פורטבלו, כ-8 פטריות גדולות-בינוניות, חתוכות לקוביות בגודל של כ-2 ס"מ

1 בצל בינוני, חתוך גס

2 גזרים בינוניים, חתוכים לעיגולים בעובי של כחצי ס"מ

2 גבעולי סלרי חתוכים לחתיכות בעובי של כחצי ס"מ

3 שיני שום, קצוצות דק

1 כוס יין אדום

2 כפות קורנפלור מעורבבות במים קרים עד ליצירת "חלב", או קמח תפוחי אדמה

2 כוסות ציר ירקות, או מים מתובלים

100 גרם רסק עגבניות

1 תפוח אדמה בינוני

כוסברה/בצל ירוק/פטרזויליה לקישוט

אופן ההכנה

בסיר רחב ועמוק (סוּטאז') מחמים את השמן (כ-2 כפות) ומוסיפים את הפטריות - מטגנים כחמש דקות עד שהנפח יורד והן הופכות לרכות. מוסיפים את הבצל, הסלרי, הגזר והשום ומבשלים כחמש דקות תוך כדי ערבוב. מוסיפים את כוס היין ומבשלים כחמש דקות עד שהנוזל מצטמצם לחצי (מבשלים על אש גבוהה).

אחרי שהיין נספג בירקות מוסיפים את "חלב" הקורנפלור ומערבבים מיד - זה מסמיך מאוד את התבשיל. מוסיפים אחרי דקה את ציר הירקות או המים ואת רסק העגבניות. מערבבים היטב ומוסיפים את תפוח האדמה.

מתבלים במלח (אני תיבלתי בשתי כפיות) ומעט פלפל. מביאים לרתיחה. מעבירים ללהבה הכי קטנה ומבשלים עם מכסה חצי סגור כרבע שעה. לאחר מכן מסירים את המכסה ומבשלים כחצי שעה עד שהנוזלים מצטמצמים והירקות רכים לאכילה. (תבדקו את הגזר ואת תפוח האדמה לפני שאתם מורידים מהאש). מפזרים מלמעלה בצל ירוק או כל קישוט אחר שאתם אוהבים ומגישים.



לביבות קינואה ועשבי תיבול

מתכון של מורן רסקין מהבלוג
Vegan High Tech Mom

מרכיבים

חצי צרור פטרוזיליה קצוצה
(או כוסברה)
כמה גבעולי בצל ירוק/עירית
3 כפות חמאת שקדים
(עבור "ההדבקה" של הלביבות)
כרבע כוס קמח שקדים
חופן צנוברים
כף שמן זית
מלח ופלפל

אופן ההכנה

מבשלים את הקינואה (כמו פסטה, בסיר עם המון מים עד שהקינואה מתנפחת והמרכז של הגרגרים נעשה שקוף). מסננים את הקינואה ומעבירים לקערה, מוסיפים את הפטרוזיליה, הבצל הירוק/עירית, חמאת השקדים, קמח השקדים, הצנוברים, המלח והפלפל, ומתחילים לערבב עם כף תוך כדי ממש מעיכה של הרכיבים אל תוך הקערה. העיסה מוכנה כאשר אפשר להחזיק חלק ממנה ביד ולא נופלים פירורים. אם התערובת פירורית מדי תוסיפו עוד קצת חמאת שקדים. מחממים מעט שמן זית על מחבת נון-סטיק, יוצרים לביבה מהודקת בעזרת הידיים, מניחים אותה בעדינות במחבת ופוחסים מעט בעזרת התרבוד. מטגנים 3-5 דקות (עד שהיא שחומה מלמטה), הופכים ומטגנים עד להשחמה גם את הצד השני.



קערת דלעת ממולאת כדורים ברוטב אינדונזי

מתכון של עדי שפירא מהבלוג דובדבנים של טעם

מרכיבים ל 4-6 מנות

2-3 דלעות היקידו (יפניות) קטנות, חצויות לרוחב (כמו קערות מרק)

לכדורים

1½ כוסות בטטה ותפוחי אדמה, קלופים, חתוכים ומבושלים
2 חופנים גדולים של עלי תרד, קצוצים דק דק
1 כוס שעועית מבושלת ורכה
1 בצל קצוץ דק
3 שיני שום כתושות
חתיכה קטנה של ג'ינג'ר כתוש
1 כף רוטב סויה

אופן ההכנה

מכינים את הדלעות

בחרו דלעות קטנות. כל חצי דלעת היא מנה. מרוקנים את תוכן הדלעת היטב עם כפית. מחממים תנור ל-200 מעלות. מורחים את הדלעת מבפנים בשמן זית או שמן קוקוס, ומתבלים במעט צ'ילי יבש או פלפל פחון. אופים כחצי שעה, עד שהבשר שלהן רך והן זהובות למראה.

מכינים את הכדורים

מערבבים היטב את כל המרכיבים לכדורים בקערה גדולה. לא לטחון, אלא למעוך טוב עם מזלג, שעדיין ישארו סימנים של שעועית ונגיסי בצל. להשהות שעה במקרר. להוציא ולכדרר לכדורונים קטנים. להניח אותם בתבנית מרופדת עם נייר אפיה מרוסס בשמן. לאפות בתנור שחומם מראש ל-210-220 מעלות עד שהם מזהיבים ומתייבבים.

מכינים את הרוטב

בסיר רחב ושטוח, מטגנים בצל, שום וג'ינג'ר בכף שמן, על אש קטנה, עד שמתרככים. מוסיפים את התבלינים ומערבבים. להוסיף את שאר החומרים פרט לנוזלים. לערבב שוב ולהוסיף את כל השאר, את המים - לאט ורק אם יש צורך להוסיף את כל הכוס. לערבב היטב היטב על אש קטנה עד שהרוטב מסמיך מעט.

הרכבת המנה

למלא כמחצית הדלעת האפוייה והמוכנה ברוטב ולתוכו לצרף מספר כדורים קטנים. לטפטף מעל עם עוד קצת רוטב. לקשט באפונת גינה מאודה, צ'ילי אדום פרוס, בצל ירוק קצוץ, למונגראס.

צ'ילי אדום טרי קצוץ דק
1 כפית שמן קוקוס
קצת מכל אחד מהתבלינים היבשים: פפריקה מתוקה, אגוז מוסקט, כורכום, אניס, קינמון, כמון, פלפל אנגלי
1 כפית מלח
½ כוס קמח עדשים או קמח חומס
לרוטב
1 כף שמן
1 בצל סגול קצוץ דק
2 שיני שום כתושות
מעט ג'ינג'ר כתוש
כמה פיסות ממקל למונגראס
פלפל צ'ילי חתוך לעיגולים
1 כף סירופ מיפל
½ כוס רוטב סויה
1 כפית פפריקה מתוקה
½ כפית כורכום
½ ליטר קרם קוקוס
1 כף חמאת בוטנים
1 כף רסק עגבניות
1-½ כוס מים בהתאם לצורך

טופו "במבה"

מתכון של תום זילברברג

מרכיבים

חבילת טופו (300 גרם)
כף גדושה חמאת בוטנים
3 כפות סוכר
2 כפות חומץ
2 כפות רוטב סויה
1 כף שמן שומשום
2-3 שיני שום כתושות

אופן ההכנה

חותכים את הטופו לקוביות קטנות ומטגנים עם שמן זית על אש גבוהה ומערבבים מדי פעם. בינתיים מערבבים את שאר המצרכים בקערה עד שנוצרת תערובת חלקה יחסית. כשהטופו עשוי טוב (צריך להיות קצת קריספי, צהבהב מהשמן) מנמיכים את האש ומוסיפים את הרוטב. מטגנים כ-10 דקות, עד שהרוטב מסמיך. מגישים עם אורז.





פירה אפונה צהובה

מתכון של רעות ויגו מהאתר "תיאבון בריא"

מרכיבים

500 גרם אפונה צהובה יבשה

מים

מלח לתיבול על פי הטעם

אופן ההכנה

יש להשרות את האפונה כשמונה שעות קודם ההכנה. מומלץ להחליף את מי ההשריה מידי פעם. אחרי ההשריה, מסננים את המים ומעבירים את האפונה לסיר. יש להקפיד שיהיו מים בגובה של (לפחות) כ-5 סמ"מ מעל האפונה (היא שותה המון מים). וכדאי גם סיר עמוק, שלא יגלוש על הכיריים. מבשלים את האפונה עם המים עד לרתיחה, ולאחר מכן מעבירים לאש הכי נמוכה ומבשלים כשעתיים. איך תדעו שהאפונה מוכנה? כשהיא מתפקת ומתפוררת ונמעכת בקלות. אחרי שהאפונה מוכנה ומבושלת מעבירים את תכולת הסיר אל מסננת ונותנים לאפונה להגיר את נוזלי הבישול (כחצי שעה). אפשר לעזור לה בעזרת בחישה של המחית עם כף. אחרי הגרת הנוזלים מתבלים אותו במלח על פי הטעם. למרקם חלק וקרמי במיוחד יש להעביר את הפירה למעבד מזון ולטחון אותו כדקה.



אורז ג'ולוף

מתכון של תמר האחרת מהבלוג "דפי תמר"

מרכיבים

| | |
|--|-------------------------------------|
| 1 כף שמן | ½ כפית אגוז מוסקט מגורר |
| 1 בצל קטן (כ-100 גרם) | ½ כפית פלפל שחור טחון |
| 3 שיני שום | 1 כפית שורש כרכום טרי מגורר |
| 1 כף גדושה ג'ינג'ר טרי מגורר | 1 כף רכז עגבניות (לא חובה) |
| פלפל אדום חריף: כ-5 סנטימטר, או לפי הטעם | כף מלח |
| 4 עגבניות גדולות (כ-400 גרם) | 2 כוסות אורז בסמטי |
| עלה דפנה | 3 כוסות מים רותחים (ועוד לפי הצורך) |
| כפית זרעי כמון טחונים | להגשה: פרוסות בטטה אפויות |
| כפית זרעי כוסברה טחונים | |

אופן ההכנה

שוטפים היטב את האורז ומסננים. טוחנים בצל, שום וג'ינג'ר במעבד מזון. לא שוטפים את המעבד. מחממים את השמן בסיר בינוני, על להבה בינונית, ומאדים-מטגנים את תערובת הבצל. בינתיים, טוחנים במעבד המזון גם את העגבניות והפלפל החריף. מוסיפים לסיר את התבלינים: עלה דפנה, כמון, כוסברה, מוסקט, פלפל וכרכום. מערבבים ומטגנים כדקה. מוסיפים את העגבניות המרוסקות עם כוס אחת של מים רותחים, רכז עגבניות (אם משתמשים) ומביאים לרתיחה. מוסיפים את האורז, המלח ושתי כוסות מים רותחים. מכסים, מעבירים ללהבה קטנטנה ומבשלים עם מכסה (כל הזמן!) כעשרים דקות. אחרי רבע שעה בודקים, ואם יש צורך, מוסיפים עוד חצי כוס עד כוס מים רותחים. מערבבים ומכסים שוב. מכבים, מחכים חמש דקות, ומגישים. מקשטים בעירית קצוצה או בכוסברה ומגישים עם תבשיל פיקנטי ועם פרוסות בטטה אפויות.



**קינואים
ומנות
אחרונות**



עוגת מוס שוקולד תפוז

מתכון של דודו מצויינים מהבלוג "צמחונום"

מרכיבים

לבסיס

1 כוס קורנפלקס ללא גלוטן

1 כוס פיסטוק קלויף (אפשר להמיר בשקדים או אגוזים אחרים)

1 כף סוכר חום

2 כפות סירופ מייפל / אגבה

4-5 כפות שמן קוקוס מומס (3 כפות במצב מוצק)

½ כפית מלח

אופן ההכנה

מחממים תנור ל-180 מעלות. במעבד מזון טוחנים קורנפלקס, פיסטוק, סוכר ומלח לפירורים דקים (אבל לא אבקה!). מעבירים את התערובת לקערה, מוסיפים כף אגבה/מייפל ושמן קוקוס מומס ומערבבים היטב. מסדרים נייר אפיה על תבנית האפיה, מפזרים את התערובת ומהדקים אותה היטב. אופים במשך 25 דקות.

בזמן הזה ממסים את השוקולד יחד עם אגבה/מייפל (בבאן מארי או במיקרו). כשהשוקולד נוזלי, מוסיפים לתוכו את הטופו והקורנפלור ומערבבים היטב. מעבירים לבלנדר יחד עם גרידת קליפה משני התפוזים ומיץ מתפוז אחד בלבד. טוחנים למרקם חלק

מוציאים את התבנית מהתנור ויוצקים עליה את מלית השוקולד. אופים במשך חצי שעה.

בתום האפייה השוליים צריכים להיראות יציבים, והמרכז רוטט, אך לא נוזלי לגמרי.

אם עדיין לא התקבל המרקם, תמשיכו לאפות עוד כחמש דקות. מכבים את התנור,

ומניחים לעוגה לעשר דקות. מעבירים לצינון למשך שעתיים לפחות.

למלית

2 תפוזים

200 גרם שוקולד מריר

1 חבילת טופו משי

¼ כוס סירופ מייפל / אגבה

2 כפות קורנפלור

קציפת חלבה עם טראפס מטבעות שוקולד

מתכון של עינת ספקטור מהבלוג "מזמינים"

מרכיבים

לקציפה

250 מ"ל שמנת צמחית
להקצפה או פחית קרם קוקוס
מקוררת משך לילה + 3 כפות
פודינג וניל
7-8 כפות של שערות חלבה או
חלבה טובה ואיכותית מפוררת
לגושים קטנים
יגורט סויה טבעי

אופן ההכנה

מקציפים את השמנת עד שתהיה יציבה. אם משתמשים בקרם קוקוס - לאחר הקירור מעבירים רק את החלק העליון, הסמיך למערבל (מוותרים על הנוזל שבתחתית הפחית) מוסיפים את הפודינג ומקציפים יחד.
מערבבים בקערה את החלבה והיגורט. הערבוב יפורר את שערות החלבה לפיסות קטנות יותר. אין צורך לעשות ערבוב מלא ואחיד, כי נחמד שנתקלים בהפתעות קטנות של חלבה תוך כדי אכילה. מקפלים את היגורט אל תוך הקצפת. מעבירים לכלים קטנים ושומרים במקרר.

מכינים את מטבעות השוקולד

מערבבים בכוס עם פיית מזיגה (השתמשתי בכוס מידה) את כל החומרים ומערבבים לתערובת אחידה. מוזגים לגובה של עד $\frac{1}{2}$ ס"מ לתבניות קטנות. מעבירים לפריזר. כעבור שעה מחלצים בעדינות את המטבעות מהתבנית ושומרים אותן בכלי בפריזר (לטרפס קר ונוקשה יותר) או במקרר (לטרפס יותר רך) עד להגשה.

להגשה

מפזרים את הברס ונועצים מטבע של טראפס שוקולד. מגישים מיד. אפשר לסדר את המנות מראש ולשמור בקירור עד הארוחה.





בראוניז

מתכון של בלומה אדלר מהאתר "תיאבון בריא"

מרכיבים

גרסה 1

- ¾ כוס שמן
- 1 מיכל שמנת סויה לבישול ולאפייה
- 2 כוסות סוכר
- ½ כוס קקאו
- 1½ כוס קמח מצה
- ½ כפית מלח

גרסה 2

- ½ כוס שמן
- ½ כוס חלב סויה
- 2 כוסות סוכר, למי שאוהב פחות מתוק אפשר להשתמש ב-1½ כוסות
- 113 גרם רסק תפוחים לא ממותק (גביע אחד)
- ½ כוס קקאו
- 1 כוס קמח מצה
- ½ כפית מלח - לא לשכוח

אופן ההכנה

בקערה (עדיף מיקסר) מערבבים היטב את השמן, השמנת או החלב, והסוכר, עד שהתערובת אחידה. מוסיפים את רסק התפוחים (במידה ומכינים את הגרסה השניה) וממשיכים לערבב. מוסיפים בהדרגה את הקקאו (יש לו נטייה להתפזר, אז בזהירות), וממשיכים לערבב היטב עד שהתערובת מתאחדת. מוסיפים את קמח המצה והמלח בהדרגה תוך כדי ערבול. את הבליה שנוצרה מעבירים לתבנית מלבנית בינונית ואופים בחום של 180 מעלות בין חצי שעה לארבעים דקות או עד שקיסם יוצא יבש. מחכים שהעוגה תתקרר לגמרי ורק אז טועמים וזוללים.

* ההבדל בין שתי הגרסאות הוא שבאחת יש שמנת סויה של אלפרו ובשניה חלב סויה. ההבדל נובע מזה שלא מצאנו שמנת לבישול של אלפרו כשרה לפסח ולכן אילתרנו עם הדברים שיש לנו בבית. שתי הגרסאות יוצאות מעולה.



עוגת מצות משלושה מרכיבים

מתכון של שקמה יעקבי מהבלוג TivonEat

מרכיבים

בצק

15 מצות

2-3 כוסות חלב טבעוני בטעם וניל
(או רגיל ולהוסיף תמצית וניל)

מילוי

חבילת שוקולד טבעוני למריחה או

אופן ההכנה

בצק

בכלי עמוק ורחב לשפוך חלב טבעוני, להניח 2 מצות בחלב לדקה ולהעביר למשטח עבודה מרופד במגבת. חוזר חלילה עד שכל המצות ספוגות בחלב וניל. חשוב - לא לערום את המצות! הן ידבקו! להניח אחת ליד השניה בערימות של שתיים לא יותר.

הכנה

להניח שכבה ראשונה של מצות על הכלי בו אתם מתכננים להגיש את העוגה. למרוח ממרח שוקולד בנדיבות בצורת עיגול, חוזר חלילה עד שנגמרות המצות. על השכבה העליונה לא למרוח שוקולד. להניח על ערימת המצות צלחת עגולה שמכסה את המצות כמעט בול. בעזרת סכין לחתוך בעדינות את הקצוות שמסביב לצלחת כך שנוצר עיגול יפה וישר. ממש לפני ההגשה אתם מוזמנים לקשט באבקת סוכר, אבקת קקאו, שוקולד מומס, שביבי קוקוס וכו'.

אופציה - נוטלה ביתית (למי שרוצה להכין ממרח שוקולד בבית)

לחמם בתנור על 180 מעלות, תבנית עם 2 כוסות אגוזי לוז קלויים. להעביר לתבנית מרופדת במגבת ולנגלג עד שכל האגוזים מקולפים. להעביר למעבד מזון ולטחון לפחות 10 דקות. מידי פעם גרד את הדפנות למטה. להמיס באן מרי 100 גרם שוקולד מריר טבעוני ולהוסיף למעבד המזון עם כפית תמצית וניל ולעבד יחד עוד 2-3 דקות. אופציה נוספת - להוסיף 2-3 כפות קקאו, ו 2 כפות סירופ מייפל.

נוטלה ביתית

2 כוסות אגוזי לוז קלויים
100 גרם שוקולד מריר טבעוני



עוגיות בוטנים

מתכון של שרה הורניק מהבלוג "משחקת באוכל"

מרכיבים ל-20-25 עוגיות בקוטר כ-5 ס"מ

2 ½ כוסות בוטנים קלופים, ללא מלח, קלויים קלות על מחבת יבשה

1 כוס קמח מצה

1 כוס סוכר

⅔ כוס רסק תפוחים

½ כוס שמן (אני השתמשתי בקנולה)

כפית תמצית שקדים

¼ כוס מים

אופציונלי: 100 גרם שוקולד מריר, רצוי עם 60-70% מוצקי קקאו

אופן ההכנה

מחממים תנור ל-180 מעלות. טוחנים את הבוטנים לפירורים במעבד מזון. מעבירים אותם לקערה גדולה יחד עם קמח המצה והסוכר, ומערבבים היטב. מוסיפים את רסק התפוחים, השמן, המים ותמצית השקדים, ולשים עם הידיים עד לקבלת בצק אחיד. צרים כדורים בקוטר כ-4 ס"מ ומשטחים אותם מעט על תבנית מרופדת בנייר אפייה. (העוגיות יתרחבו קצת לצדדים בזמן האפייה, אז כדאי להשאיר רווח של 2-3 ס"מ ביניהן). אופים 25-30 דקות, עד שהעוגיות מזהיבות קצת מלמעלה. מניחים להתקרר.

קישוט בשוקולד

לאחר שהעוגיות התקררו לחלוטין, שוברים את השוקולד לקוביות וממיסים אותו בקערת מתכת שיושבת בתוך סיר עם מים רותחים (באן-מרי. אפשר גם להמיס במיקרוגל). מצמידים את העוגיות על התבנית (כך שלא יהיו רווחים ביניהן, חבל על השוקולד). טובלים מזלג בשוקולד המומס ומתיזים/מזליפים אותו מעל העוגיות. מעבירים את העוגיות למקרר עד שהשוקולד מתקשה.

עוגיות קוקוס ללא גלוטן

מתכון של שקמה יעקבי
מהבלוג TivonEat

מרכיבים ל-10-12 עוגיות

- 1 כוס דחוסה שקד טחון (אולי קצת יותר במידת הצורך)
- ½ כוס שבבי קוקוס
- ¼ כוס קמח טפיוקה
- ¼ כוס קוקוס קלוי
- ¼ כוס סירופ אגבה/ מייפל
- ½ כפית אבקת אפייה
- 1 כפית קינמון
- 1 כפית תמצית וניל
- ¼ כפית מלח
- 4 כפות שמן קוקוס מומס
- לקישוט כמה כפות אבקת סוכר

אופן ההכנה

בקערה לערבב את כל המרכיבים עד לקבלת תערובת אחידה. אם התערובת דביקה מידי, להוסיף מעט שקד טחון בהדרגה. מהבצק להכין כדורים הדוקים ולהניח על תבנית מרופדת בנייר אפייה. להכניס את התבנית למקרר ל 10 דקות. להדליק תנור על 170 מעלות. להעביר את התבנית ישר מהמקרר לתנור. לאפות 8-10 דקות, לא יותר, להוציא ולתת לנוח לפחות עשר דקות. לפני הגשה לקשט באבקת סוכר.

תודה מיוחדת לכל הבשלנים שהשתתפו בספר!

למתכונים מעולים נוספים:

נטלי הולדינג // thevlog.co.il

עז תלם // www.thekitchencoach.co.il

סיון מאירי // www.sivfood.com

טליה עובדיה // excocina.co.il

ערן מחלו // food.magamaga.com

מורן רסקין // veganhightechmom.com/he

נופר יערי // tivonim//blog.co.il

אבי ז'אן לוי // www.veganart.co.il

עדי שפירא // adishapira.co.il

תמר פוקס // dapeitamar.blogspot.co.il

דודו מצויינים // vegginom.blogspot.co.il

עינת ספקטור // www.mazminim.co.il

שקמה יעקבי // tivoneat.co.il

שרה הורניק // sarah.vegan.org.il

בלומה אדלר

ותום זילברברג

שיהיה לכולכם

פסח כשר ונשמח!

מאיתנו,
תיאבון  בריא