



אוסף מתכונים טבעוניים לפסח



- ✓ 100% טבעוני
- ✓ קל להכנה
- ✓ כשר לפסח
- ✓ מרכיבים שקל להשיג



לביבות מצה

מצרכים:

2 כוסות מים

2 כפות פשתן טחון + 6 כפות מים

מלח

פלפל שחור

1 כוס קמח מצה

תוספת אפשרית: גבינה צהובה טבעונית

אופן ההכנה:

שמים בכוס 2 כפות פשתן טחון ו-6 כפות מים ומערבבים. שופכים לקערה את התערובת, מוסיפים את המים, המלח והפלפל השחור ומערבבים בעזרת מטרפה ידנית. מוסיפים את קמח המצה ומערבבים לעיסה חלקה. ניתן להוסיף לתערובת גבינה צהובה טבעונית מגוררת. מניחים בצד למנוחה של חצי שעה שבה העיסה מתקשה מעט. מחממים שמן במחבת על אש בינונית, יוצרים לביבות בידיים ושמים אותם במחבת. מטגנים עד הזהבה משני הצדדים.



מצה בריי

מצרכים:

- 2 מצות שבורות לחתיכות
- $\frac{1}{2}$ כוס חלב סויה לא ממותק
- $\frac{1}{2}$ כפית מרק אבקת עוף פרווה
- מעט פלפל שחור, מלח
- חופן אגוזי מלך קצוצים.
- 2 כפות גדושות קורנפלור

אופן הכנה:

1. מרטיבים את המצות במים ושוברים, שופכים את עודפי המים.
2. מוסיפים את שאר החומרים.
3. יוצרים קציצות ומטגנים בשמן חם.



קניידלך

מצרכים:

- ½ כוס קמח מצה
- 2 כפות קמח תפוחי אדמה
- ¼ כפית אבקת אפייה
- ½ כפית מלח
- שמינית כפית פלפל שחור
- קמצוץ מוסקט מגורר
- 2 כפות שמן חמניות
- 1 כוס ועוד 2 כפות מים רותחים

אופן ההכנה:

בקערה בינונית מערבבים היטב את כל החומרים. מצננים במקרר לפחות חצי שעה ועד יממה. בסיר בינוני מרתיחים מים עם כף מלח. בינתיים, מעצבים בידיים רטובות כדורים קטנים מהעיסה. מניחים אותם על צלחת רטובה, ומעבירים לחימום של 20 שניות במיקרוגל, או חמש דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. החימום המוקדם "סוגר" את הכופתאות ומונע התפוררות תוך כדי בישול. כשהמים רותחים והקניידלך "סגורים", מעבירים אותם בזה אחר זה למים ומבשלים ברתיחה עדינה מאד (כלומר על להבה קטנטנה): כשהם צפים, מודדים כשלוש דקות ומוציאים בכף מחוררת. מגישים.

המתכון לקוח מתוך הבלוג 'דפי תמר'



לחמניות פסח

מצרכים:

3 כפות פשתן טחון

$\frac{3}{4}$ כוס שמן קנולה

2 כוסות קמח מצה

2 כפות רסק תפוחי עץ


$\frac{1}{2}$ שקית אבקת אפייה

2 מצות

מלח

אופן ההכנה:

מערבבים בקערית 3 כפות פשתן טחון עם 7 כפות מים. מרתיחים בסיר: $2 \frac{1}{2}$ כוסות מים $\frac{3}{4}$ כוס שמן קנולה וקורט מלח. מורידים מהאש ומוסיפים 2 כוסות קמח מצה. מערבבים היטב עד שהעיסה מתקררת. מוסיפים את הפשתן המעורבב במים, שתי כפות רסק תפוחים וחצי שקית אבקת אפייה ומערבבים היטב. יוצרים כדורים בידיים לחות ואופים על תבנית מרופדת בנייר אפייה 180 מעלות עד שהלחמניות משחימות. הן מתקשות עוד קצת מבפנים אחרי שמוציאים מהתנור.



לביבות לפסח

מצרכים:

3 מצות

3 כפות ממרח סויה תנובה

מלח ופלפל

אופן ההכנה:

- לפורר את המצות ולכסות במים.
- כשהמצות ממש רכות לסחוט אך להשאיר אותן די לחות. לא לסחוט עד הסוף.
- לערבב עם הממרח סויה, להוסיף מלח ופלפל ולטגן במחבת עם שמן.

מתכון של דפנה בר



שקשוקה טופו

מצרכים:

10 עגבניות גדולות/ 20 עגבניות קטנות

2 בצלים גדולים

4 שיני שום

2 פלפלים (גמבה, פלפל ירוק בהיר, פלפל ירוק כהה, פלפל צהוב)

1 קופסא קטנה של רסק עגבניות (100 ג')

תיבול - מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה, כמון, כורכום

תיבול אופציונלי - מעט סוכר, תבלין לפיצה

1 חבילה קטנה של טופו

אופן ההכנה:

מכינים את כל הירקות מראש - קוצצים גס את הבצלים והפלפלים, קוצצים דק את העגבניות, קולפים את שיני השום. בסיר גדול עם מעט שמן זית מטגנים את הבצל עד שמתחיל להשחים. לאחר מכן מוסיפים את השום ואת הפלפלים עד שמתחילים להשחים מעט. מוסיפים את רסק העגבניות ומערבבים. מוסיפים את העגבניות, מערבבים, מביאים לרתיחה. מתבלים (בערך 1.5 כפית מלח, 1 כפית פפריקה, כמון, 0.5 כפית פלפל שחור וכורכום). מערבבים שוב, מכסים את השיר ומבשלים 10 דקות. כשהתערובת מתחילה לקבל צורה של שקשוקה, מפוררים את הטופו היטב בעזרת הידיים ומוסיפים לסיר. מבשלים עוד 5-10 דקות, טועמים ומתקנים תיבול.

המתכון לקוח מתוך הבלוג של סיון מאירי www.sivfood.com



מרק עדשים כתומות

מצרכים:

1.5 כוסות עדשים אדומות כתומות

(שטופות היטב ומסוננות)

1 בצל בינוני קצוץ

5 שיני שום גדולות קצוצות

1 עגבנייה גדולה מגורדת

6 כוסות מים רותחים

תיבול: 1 כפית מלח, 1/2 כפית כמון, פלפל שחור לפי הטעם

אופן הכנה:

-מטגנים את הבצל עם 2 כפות שמן קנולה/זית עד שמתחיל להזהיב. מוסיפים את השום ומבשלים תוך ערבוב במשך כדקה.

-מוסיפים את העגבנייה המגורדת, ממליחים מעט ומערבבים במשך כ-2 דקות.

-מוסיפים את העדשים הכתומות, המים הרותחים וכפית מלח ומבשלים על אש נמוכה במשך כ-40 דקות. מתבלים באבקת מרק, כמון ופלפל שחור ומערבבים.

* מומלץ לטחון מעט את המרק במוט בלנדר בהתאם למרקם הרצוי ולבשל 5 דקות נוספות.

** ניתן להוסיף למרק קוביות גזר ו/או תפו"א.

המתכון לקוח מתוך האתר 'מתכונים ב 10 דקות'



מקושקשת טופו

מצרכים:

- 1 בצל
- 1 חבילת טופו קשה (300 גרם)
- 2 כפות רוטב סויה
- $\frac{1}{2}$ כפית כורכום
- $\frac{1}{2}$ כפית קאלה נמקה (לא חובה)
- מלח, פלפל

אופן ההכנה:

לחתוך את הבצל ולטגן במעט שמן. לגרר את הטופו עם פומפייה, לשים בקערה ולהוסיף את רוטב הסויה והתבלינים. כשהבצל מזהיב להוסיף את הטופו ולבשל כ-5 דקות. ניתן להוסיף פטרוזיליה, פטריות או כל מה שרוצים.



אנטיפסטי

מצרכים:

בטטה

פלפלים בצבעים

חציל

קישוא

תחתיות ארטישוק

פטריות

עגבניות שרי

בצלים

שמן זית

מלח, פלפל

אופן ההכנה:

שטפו היטב את הירקות וחתכו לרצועות דקות, ערבבו עם שמן זית, מלח ופלפל וסדרו את הירקות בתבנית עם נייר אפייה. העבירו את התבנית לתנור לחום של 180 מעלות כ-30-40 דקות. מומלץ להגיש חם.



תפוחי אדמה ובצל בתנור

מצרכים:

- 5 תפוחי אדמה גדולים
- 2 בצלים
- 5 שיני שום
- 1/3 כוס שמן זית
- 1 כף מלח גס / רגיל
- 1 כפית פלפל שחור

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-250 מעלות. שוטפים את תפוחי האדמה ומייבשים היטב עם מגבת. חותכים את תפוחי האדמה לחצי לרוחבם ומכל מחצית חותכים בערך חמישה פלחים. את הפלחים החתוכים מחזירים לקערה ושוטפים היטב עם מים. מנגבים כל פלח עם מגבת, מייבשים היטב את הקערה ומחזירים את הפלחים היבשים לקערה. קולפים את הבצלים וחותכים לרבעים. מוסיפים לקערה. כמו כן קולפים את שיני השום, חותכים לפרוסות ומוסיפים לקערה. מערבבים בכוס 1/3 כוס שמן זית, כף שטוחה מלח גס או רגיל וכפית פלפל שחור גרוס. שופכים את הרוטב על תפוחי האדמה ומערבבים עד שהרוטב מצפה כל פלח היטב מכל הצדדים. מניחים נייר אפיה על גבי תבנית אפיה ומסדרים על התבנית את תפוחי האדמה בצורה מסודרת ובשכבה אחת. בסוף מסדרים גם את פרוסות השום וחותכות הבצל בין לבין פלחי תפוחי האדמה ושופכים את שאריות הרוטב, המלח והפלפל על גבי תפוחי האדמה... מכניסים את התבנית לתנור (שכאמור חומם מראש לחום מקסימלי של 250 מעלות). צולים את תפוחי האדמה 45 דקות עד שמתחילים להשחים. כעבור 45 דקות מכבים את התנור ומוציאים את התבנית. נותנים לתפוחי האדמה להתקרר מעט ואז מסדרים בעדינות בצלחת הגשה.



סלט חצילים ברוטב עגבניות

מצרכים:

1 חציל גדול

1 גמבה

2 עגבניות

1 קופסה מרוסקות

5 כפות שמן

4 שיני שום

$\frac{1}{4}$ כוס מים

כף חומץ

כף סוכר

מלח פלפל

אופן ההכנה:

לחתוך חציל לריבועים, לפזר מלח גס מעל ולהשאיר חצי שעה בקערה. לאחר מכן, לשטוף את החצילים ולייבש. לטגן בסיר את החצילים עד להזהבה. לגרד עגבניות בפומפייה. בסיר נפרד לשים 2 כפות שמן, לטגן שום, להוסיף עגבניות, מים, עגבניות מרוסקות, תבלינים וחומץ. לחתוך גמבה לקוביות, להוסיף לסיר ולבשל עד שהרוטב הופך לסמיך. להוסיף את החצילים, לערבב ולבשל במשך 2-3 דקות.



סלט מלפפונים

מצרכים:

- 6 מלפפונים ירוקים בינוניים
- 2 כפיות מלח
- 2 גבעולי בצל ירוק (או רבע בצל סגול)
- 2 כפות שמיר קצוץ
- 4 כפות חומץ הדרים או חומץ לבן
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור גרוס

אופן ההכנה:

פורסים את המלפפונים לפרוסות דקיקות; עדיף במנדולינה או במעבד מזון. מעבירים לקערה, זורים את המלח ומקפיצים היטב עד שכל הפרוסות מכוסות במלח. קוצצים את הבצל הירוק דק-דק (אם משתמשים בבצל סגול: פורסים אותו לפרוסות דקיקות) ומוסיפים לקערה עם השמיר, החומץ והפלפל השחור. מערבבים היטב, משהים לפחות שעה במקרר לפני ההגשה. אפשר אך בהחלט לא חובה לקלף את המלפפונים.



סלט פירות

מצרכים:

פירות העונה:

תותים

תפוחי עץ

בננות

אגסים

אפרסמונים

אגסים

תפוזים

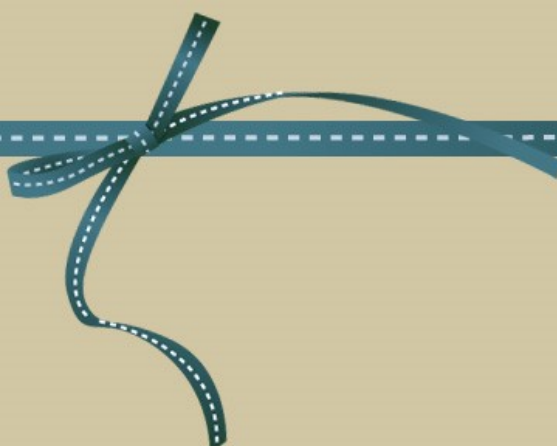
כל פרי אחר

אגוזי מלך

צימוקים

אופן ההכנה

קוצצים את הפירות ושמים בקערה. מוסיפים צימוקים, אגוזי מלך וכל פרי יבש שרוצים. סוחטים מיץ תפוזים ומוסיפים. ניתן לפזר מעל קוקוס, סילאן או כל תוספת אחרת.



רולדה לפסח

מצרכים:

"בצק"

- 1 כוס פתיתי קוקוס
- 1/4 כוס קמח תפוז"א
- 1/4 כוס טחינה גולמית
- 1/2 כוס חלב סויה
- 1 שקית אבקת אפייה (4 כפיות)
- 1 כף סילאן

מלית

- 10 תמרים מושרים (חצי שעה במים פושרים)
- 1 כף אבקת קקאו
- 1/4 כוס קרם קוקוס
- 1/4 כוס מים

אופן ההכנה:

נערבב את כל חומרי הבצק לבלילה אחידה. נשפוך לתבנית מרופדת בנייר אפייה משומנת במעט שמן קוקוס ונכניס לתנור שחומם מראש ל-180-200 מעלות למשך 10-15 דקות או עד שהבלילה יציבה ומוזהבת. נרטיב מגבת מטבח ונניח על השולחן / משטח עבודה ונניח את הבסיס של הרולדה יחד עם נייר האפייה על המגבת הרטובה (יעזור לנו לגלגל את הבסיס מבלי שישבר, יהיו לנו סדקים, זה בסדר). בשלב זה נכין את המלית, נטחן את כל המרכיבים במעבד מזון למרקם חלק ומשחתי ונמרח את המלית ונגלגל בזהירות. מעל ניתן לשפוך שוקולד / קרם או לזרות פתיתי קוקוס.



חרוסת

מצרכים:

10 תמרים מסוג מג'הול

$\frac{1}{2}$ כוס שקדים גרוסים

$\frac{1}{2}$ כוס אגוזים גרוסים

$\frac{1}{3}$ כפית אבקת קינמון

תפוח עץ קלוף חתוך לקוביות

3-6 כפות יין אדום מתוק או תירוש

אופן ההכנה:

מסירים מהתמרים את הגרעינים ושמים במעבד מזון. מוסיפים את יתר החומרים וטוחנים למרקם אחיד. את היין מוסיפים בסוף ובהדרגה לפי המרקם שאוהבים

המתכון לקוח מתוך הבלוג 'מתכונים ב-10 דקות'