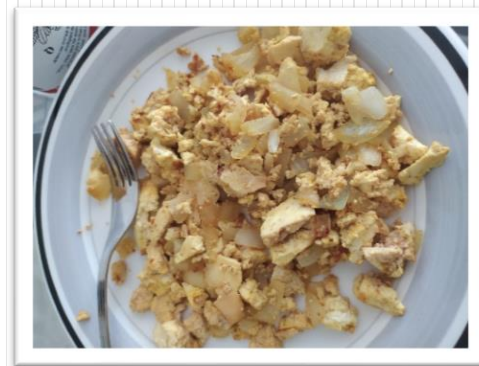


# אתכונים עסא ביצים



# פנקייקים קטנים

1 כוס קמח

1 כוס חלב סויה (אפשר קצת יותר)

1 כפית תמצית וניל

2-3 כפות סוכר לפי הטעם

קורט מלח

1 כפית אבקת אפיה

$\frac{1}{2}$  כפית אבקת סודה

2 כפות שמן רגיל

- לערבב יחד את המרכיבים היבשים, להוסיף את הרטובים ולערבל.
- למזוג למחבת עם מעט שמן כמויות קטנות בצורת עיגול ולהפוך כאשר מתחילות להיווצר בועות קטנות.

# מקושקשת טופו

½ חבילת טופו במרקם קשה (150 גרם)

1 בצל

¼ כוס חלב סויה לא ממותק / מים / רוטב סויה

1 כף שמן / שמן זית

1 כפית כורכום

מלח ופלפל (מומלץ: מלח קאלה נמקה שחור)

- קוצצים בצל ומטגנים בכף שמן.
- מפוררים את הטופו במזלג או בידיים לחתיכות קטנות.
- שמים את הטופו, חלב הסויה/מים/רוטב הסויה והתבלינים בקערה, מערבבים טוב.
- מוסיפים את התערובת מהקערה ומערבבים תוך כדי הטיגון, כ- 5 דקות.

# שקשוקה טופו

10 עגבניות

2 בצלים

4 שיני שום

2 פלפלים (מכל סוג)

1 קופסה של רסק עגבניות (100 ג')

1 חבילה קטנה של טופו (300 גרם)

מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה, כמון, כורכום

- קוצצים את כל הירקות - בצלים, פלפלים, עגבניות, שיני שום.
- בסיר או מחבת רחבה עם מעט שמן זית מטגנים את הבצל עד שמתחיל להשחים.
- מוסיפים את השום ואת הפלפלים עד שמתחילים להשחים מעט.
- מוסיפים את רסק העגבניות ומערבבים.
- מוסיפים את העגבניות, מערבבים, מביאים לרתיחה.
- מתבלים ב  $1\frac{1}{2}$  כפית מלח, 1 כפית פפריקה, 1 כפית כמון,  $\frac{1}{2}$  כפית פלפל שחור ו-  $1/2$  כורכום.
- מערבבים שוב, מכסים את השיר ומבשלים 10 דקות.
- מפוררים את הטופו ומוסיפים לסיר.
- מבשלים עוד 10 דקות.

# שקשוקה חומוס

10 עגבניות

2 בצלים

4 שיני שום

2 פלפלים (מכל סוג)

1 קופסה של רסק עגבניות (100 ג')

1 כוס קמח חומוס

1 כוס מים

מלח, פלפל שחור, פפריקה מתוקה, כמון, כורכום

- קוצצים את כל הירקות- בצלים, פלפלים, עגבניות, שיני שום.
- בסיר או מחבת רחבה עם מעט שמן זית מטגנים את הבצל עד שמתחיל להשחים.
- מוסיפים את השום ואת הפלפלים עד שמתחילים להשחים מעט.
- מוסיפים את רסק העגבניות ומערבבים.
- מוסיפים את העגבניות, מערבבים, מביאים לרתיחה.
- מתבלים ב  $1\frac{1}{2}$  כפית מלח, 1 כפית פפריקה, 1 כפית כמון,  $\frac{1}{2}$  כפית פלפל שחור ו-  $\frac{1}{2}$  כורכום.
- מערבבים שוב, מכסים את השיר ומבשלים 10 דקות.
- מערבבים היטב את קמח החומוס עם המים בקערה עמוקה עד שכבר אין בבלילה גושים.
- שופכים את הבלילה מעל השקשוקה.
- מבשלים עוד 5-10 דקות עד שבלילת החומוס מתייצבת.

# סלט 'ביצים'

½ בלוק טופו (170 גרם)

אגוזי קשיו (באותו נפח של הטופו, כ-70 גרם)

4 כפות שמן קנולה

8 כפות חלב סויה

2 כפות מיץ לימון

½ כפית מלח

¼ כפית פלפל

2 כפות חרדל דיז'ון

2 גבעולי בצל ירוק

2 גבעולי סלרי

1 כף קארי

½ כף כורכום

½ בלוק טופו נוסף חתוך לקוביות קטנות

- מערבבים את כול החומרים מלבד הטופו במעבד מזון ומעבדים לתערובת חלקה.
- שמים בקערת.
- מוסיפים את קוביות הטופו ומערבבים.

# פרנץ' טוסט

4 פרוסות חלה

$\frac{3}{4}$  כוס חלב סויה (או כל חלב צמחי אחר)

3 כפות גדושות קמח לבן

2 כפות סוכר

1 שקית סוכר וניל או 1 כפית תמצית וניל

קורט מלח

מעט שמן לטיגון

- מערבבים את חלב הסויה והסוכר בקערה עד שהסוכר נמס בחלב.
- מוסיפים קמח ומלח ומערבבים היטב.
- טובלים את פרוסות החלה בבליילה ובינתיים מחממים מעט שמן במחבת.
- כשהשמן חם מעבירים את פרוסות החלה לטיגון של כמה דקות מכל צד עד שמתחילות להשחים.

# מיונז

1/2 כוס שמן קנולה (או שמן צמחי אחר)

1/4 כוס חלב סויה (לא ממותק)

1/2 כפית מלח

1 כפית חרדל (רגיל או דיז'ון)

2 כפיות מיץ לימון

• טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר לכמה שניות עד למרקם של מיונז.



# מיונז (מטופו משי)

1 חבילה טופו משי רך  
3 כפות מיץ לימון  
 $\frac{3}{4}$  כוס שמן צמחי  
2 כפות גדושות חרדל  
 $\frac{1}{2}$  כפית מלח

אופן הכנה:

- במעבד מזון או בלנדר שמים את הטופו, מיץ לימון וחרדל.
- טוחנים עד שנוצר ממרח חלק.
- מוסיפים את השמן בהדרגה תוך כדי שהבלנדר עובד, עד שכל השמן נטמע בממרח והוא חלק לגמרי.
- ממליחים וממשיכים לטחון עוד 30 שניות.
- מעבירים לצנצנת נקייה ושומרים במקרר.

# עוגת וניל

1 מעדן סויה וניל

1/4 כוס מים

1 כף חומץ

1/3 כוס שמן / שמן קוקוס

1/4 כוס סוכר / סוכר קוקוס

קורט מלח

1 כוס קמח לבן / כוסמין

1 כפית אבקת אפיה

- מחממים תנור ל-170 מעלות.
- מערבבים בקערה את כל המרכיבים חוץ מהקמח ואבקת האפייה.
- מוסיפים את הקמח ואבקת האפייה ומערבבים לעיסה אחידה.
- מעבירים לתבנית משומנת.
- אופים כ- 30 דקות.

# סלט אוליביה

3 תפוחי אדמה בינוניים

2 גזרים בינוניים

1 כוס אפונה ירוקה מבושלת

1 כוס מלפפונים חמוצים

1 חבילת טופו קשה

¼ כפית כורכום

¼ מלח הודי שחור/מלח רגיל

1 חבילת טופו משי

1 כף חומץ תפוחים

1 כפית חרדל גדושה

מיץ מלימון 1

מלח ופלפל לפי הטעם

- מבשלים את תפוחי האדמה ואת הגזר עם הקליפה
- ברגע שמתרככים, מקלפים (לא חייבים לקלף את הגזר) וחותכים לקוביות בינוניות
- חותכים את המלפפון החמוץ ומניחים בקערה
- חותכים את הטופו לקוביות קטנות ומתבלים במלח וכורכום
- מערבבים את הטופו עם התבלינים ומוסיפים לקערה עם שאר הסלט
- מוסיפים לקערה את האפונה
- שמים את הטופו משי, חומץ, חרדל ומיץ לימון בבלנדר ומפעילים עד לקבלת בלילה חלקה
- מערבבים את הבלילה עם הירקות והטופו ומתבלים במלח ופלפל שחור