

אוסף מתכונים טבעונים ללא קטניות

קציצות קינואה וסלק עם קרם כרובית

1 כוס קינואה אדומה לפני בישול
1 סלק בינוני טרי
1 בטטה בגודל בינוני
2 כפות שקדים טחונים
1 כף אורגנו קצוץ
מיץ מחצי לימון
1 כפית סודה לשתיה
1 כפית זרעי כוסברה לא חובה- אבל משדרג בטירוף
1 שן שום כתושה

לקרם כרובית

1 ראש כרובית בגודל בינוני
1 שורש תפוח אדמה ירושלמי
1 כף שמן זית
מיץ מחצי לימון
2 שן שום

הכנה:

מבשלים את כוס הקינואה האדומה כמו אורז: שופכים את כוס הקינואה לסיר (ללא שמן) ומוסיפים 2 כוסות מים ומביאים לרתיחה מממכים את האש ומבשלים עם מכסה כ 20 דקות עד שהקינואה רכה. מסירים מהאש ומעבירים לקערה מקלפים את הסלק ומגרדים על פומפיה עבה. ומוסיפים לקערה עם הקינואה קולפים את הבטטה לפרוסות עבות ומבשלים במים רותחים (או במיקרו) עד 15 דקות, עד שהבטטה מתרככת בעזרת מזלג מועכים את הבטטה עד שמתקבל פירה בטטה ומוסיפים לקערה עם הקינואה מוסיפים את שאר רכיבי הקציצות ומערבבים היטב בעזרת ידיים רטובות קורצים קציצות מהעיסה ומניחים על גבי מחבת חמה (אין צורך להוסיף שמן) 2-3 דקות מכל צד. הופכים בעזרת 2 מזלגות אפשר לאפות בתנור בחום בינוני (170 מעלות) כ 15 דקות

מכינים את הקרם - כמות ששווה ל 30 כפות שטוחות

ממלאים מים בסיר גדול ומביאים לרתיחה שוטפים היטב את הכרובית, מסירים את העלים ומוסיפים לסיר המים הרותחים מקלפים את תפוח אדמה הירושלמי ומוסיפים לסיר המים הרותחים מבשלים את הכרובית עם תפוח האדמה הירושלמי בין 20-30 דקות עד שהם מתרככים לחלוטין. שופכים את המים ומעבירים את הירקות למעבד מזון מוסיפים את שאר הרכיבים: השום, מיץ הלימון ושמן הזית וטוחנים היטב מניחים כף אחת מהרוטב על גבי הצלחת ומעל 3 קציצות קינואה ומקשטים באורגנו טרי

פטריית ממולאות אגוזי מלך ועגבניות מיובשות

מצרכים:

6 פטריות שמפניון/ פורטבלו גדולות - להוציא את הרגליים ולשמור בצד
6 חתיכות של עגבניות מיובשות (אם הן ממש מיובשות אז צריך להשרות במים רותחים)
חופן אגוזי מלך
כמה עלי בזיליקום
מעט מיץ לימון
מלח, פלפל
2 שיני שום
מעט שמן זית

מעבירים את רגלי הפטריות לבלנדר יחד עם כל שאר המצרכים, טוחנים עד לקבלת מרקם חלק/ גרגירי (איך שאתם אוהבים), מוסיפים עוד שמן זית במידת הצורך, טועמים ומתקנים תיבול.
ממלאים את הפטריות בממרח, מעבירים לתבנית וצולים בתנור כמה דקות על טמפרטורה מקסימלית.

קציצות פראסה (כרישה) טבעוניות –

חומרים ל 4-6 סועדים:

5 גבעולי כרישה, החלק הלבן והירוק הבהיר
4 כפות קמח מצה, 1 בצל גדול, 4 שיני שום, 1/2 צרור כוסברה, 1/2 צרור פטרוזיליה, עלי סלרי מופרדים מ-5 ענפים, 1 כפית מלח, 1 כפית פלפל שחור גרוס, 1 כפית חוויג' למרק
שמן צמחי לטיגון
לטיגון: קמח תפוחי אדמה

+ קולפים את השכבה החיצונית של גבעולי הכרישה (איפה שמתחבא הרבה חול) וחותכים כל גבעול ל-3 חלקים. מניחים בסיר, מכסים במים, ממליחים מעט ומביאים לרתיחה. מבשלים במשך 10 דקות, מסירים מהאש ומסננים.

+ מעבירים את הכרישה המבושלת למיכל של מעבד מזון. מוסיפים את יתר החומרים וטוחנים במשך 3-4 דקות, עד שמתקבלת עיסה חלקה.

+ יוצרים מהתערובת כדורים קטנים ומשטחים לקציצות.

+ מחממים במחבת רחבה שמן בעומק חצי גובה הקציצות. טובלים כל קציצה בקמח תפוחי אדמה, מנערים מעודפים ומטגנים את 1-2 דקות מכל צד, עד שהן משחימות.

תחתיות ארטישוק ממולאות בקינואה:

8-10 תחתיות ארטישוק (שקית תחתיות קפואות) או ארטישוקים טריים, כוס קינואה מבושלת, עגבנייה מקולפת וקצוצה, גזר מגורר, בצל, חצי צרור פטרוזיליה, חצי צרור שמיר, מעט נענע (לא חובה), מלח, פלפל

החומרים לרוטב:

2 כרישות קצוצות (החלק הלבן), 3-5 לימונים פרסיים חתוכים, מיץ מלימון אחד, מיץ מתפוז אחד, מלח,

הוראות הכנה

*מרתחים 3 כוסות מים עם כף חומץ ומעט מלח, ומוסיפים את תחתיות הארטישוק. מרתחים שוב ומבשלים כ-10 דקות, עד להתרככות.
 *מטגנים (אפשר במים ללא שמן) את הכרישות הקצוצות כ-10 דקות, עד שהן מתרככות. מוסיפים מלח, מיץ לימון, מיץ תפוזים, לימון פרסי, כוס מים וכף טפיוקה. אם משתמשים בקוזו, מערבבים אותו לפני כן בכוס מים.
 *מבשלים עד שהטפיוקה מתפרקת והרוטב מתחיל להסמיך. מוסיפים את תחתיות הארטישוק ומבשלים על אש קטנה כ-10 דקות נוספות.
 *המלית: קוצצים את הבצל ומטגנים במעט שמן, עד שנעשה שקוף. מוסיפים עגבנייה ומערבבים כ-2 דקות. מוסיפים את הגזר ומערבבים עד להתרככות, מוסיפים מלח ופלפל.
 *מוסיפים את הקינואה ואת עשבי התיבול, ומתקנים לפי הטעם.
 *ממלאים כל תחתית במילוי ומהדקים. יוצקים מעט מהרוטב לפני ההגשה.

תפוחי אדמה מוקרמים

רשימת המרכיבים:

תפוחי-אדמה גדולים, 3 בצל, 4 שיני שום, כף שמן לטיגון, 500 גרם תרד קפוא, לאחר הפשרה, 200 גרם חלב קוקוס (חצי פחית שימורים), מלח ופלפל לפי הטעם

- הוראות הכנה
- *עוטפים את תפוחי-האדמה בנייר כסף, ואופים בתנור כשעה וחצי בחום בינוני.
- *קוצצים את הבצל ואת השום ומטגנים עד להזהבה.
- *מוסיפים את התרד, ומטגנים תוך ערבוב כשלוש דקות.
- *מוסיפים את חלב הקוקוס, מתבלים במלח ופלפל.
- *מטגנים ומערבבים עד לקבלת תערובת אחידה במשך שלוש דקות ומורידים מהאש.
- *חוצים כל תפוח אדמה לשניים ויוצקים מהרוטב סמיך על כל מחצית.
- *מגישים חם.

קניידלך מתכון של נופר יערי מהבלוג "לא על החסה לבדה"

מרכיבים לכ-20-25 כדורים

1 כוס קמח מצה

1 כוס מים

1 כפית אבקת אפייה

1/2 עד 1 כפית מלח (לפי הטעם)

קצת פלפל שחור

1/4 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 מרתחים 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 להמעך ולהתפורר! הבישול חייב להיות עדין וממושך, 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 שמשמש בכלים רגילים ולא כוסות וכפות מדידה, אפשר להוסיף עוד קצת קמח תפו"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.

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 קורנפלוור מעורבבות במים קרים עד ליצירת "חלב", או קמח תפוחי אדמה

2 כוסות ציר ירקות, או מים מתובלים

100 גרם רסק עגבניות

1 תפוח אדמה אדום בינוני

כוסברה/בצל ירוק/פטרוזיליה 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" הקורנפלוור 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.

סלט ירוק חם

2 חסות ערביות – העלים מהלב ועוד כמה שסביבם בלבד, מופרדים ושטופים

2 אבוקדו בשלים ממש מזן "אס"

200 גרם אפונת שלג או שעועית ירוקה טרייה

חופן עלי תרד טריים (לא חובה)

1 גבעול של שום ירוק טרי, קצוץ דק

פלפל חריף ירוק, קצוץ

+ מניחים את השום הירוק הקצוץ במכתש יחד עם מעט שמן זית ומעט מלח ים וכותשים בעזרת העלי, עד לקבלת עיסה ירקרקה דמוית פסטו (אפשר להגיע לתוצאה דומה בעזרת קיצוץ ומעיכה ממושכים עם סכין).

+ חוצים מרוקנים את האבוקדו (בעזרת כף או בלחיצה) לקערה. מוסיפים את מחית השום ואת הפלפל החרוף.

+ מרתיחים מים בסיר גדול וחולטים את האפונה או השעועית הירוקה במשך 2-3 דקות או יותר, למידת העשייה האהובה עליכם.

בדקה וחצי האחרונות מוסיפים את עלי לבבות החסה ועלי התרד לחליטה קצרה.

+ מעבירים את הירקות החלוטים בעזרת כף מחוררת ישירות מהמים אל הקערה עם האבוקדו. מזלפים שמן זית, מפזרים מלח ים

ומוסיפים את החומץ. מערבבים ערבוב קצרצר ביד קלה) כדי שהמרכיבים לא יימעכו) ומניחים באוויריות על גבי צלחת. מגישים מיד.

מרק דלעת שומר וכרישה

1 דלורית, חתוכה לקוביות

1 גזר, פרוס

12/ ראש סלרי, חתוך לקוביות

1 שומר, פרוס

1 כרישה, פרוסה

6-8 שיני שום, פרוסות

12/ כוס יין לבן יבש

12/ כפית סוכר חום

3 -/עלי דפנה

3-/ גבעולי סלרי

12/ צרור פטרוזיליה

3 -/גבעולי טימין

מלח, פלפל שחור גרוס טרי

כ-12/ 1 ליטר מים או ציר ירקות

להגשה:

בצל ירוק קצוץ

+ מחממים שמן זית בסיר ומאדים את הכרישה ושיני השום הפרוסות במשך 3 -/דקות, עד שהן מתרככות ומעלות ניחוח (זהירות לא לחרוך). מוסיפים את יתר הירקות, את היין הלבן ואת הסוכר וממשיכים לאדות ולערבב מדי פעם כ-11 דקות נוספות, עד שהירקות מתרככים מעט ומעמיקים צבע.

+ מוסיפים את עלי הדפנה, גבעולי הטימין, הפטרוזיליה וגבעולי הסלרי ומכסים במים) ניתן לקשור את עשבי התיבול בחוט שפגט, על מנת להקל על חילוצם בתום הבישול). מתבלים במלח ובפלפל שחור גרוס טרי. מביאים לרתיחה, מנמיכים את הלהבה וממשיכים לבשל במשך כשעה, עד שכל הירקות מתרככים לחלוטין.

+ מחלצים מהסיר את עשבי התיבול ואת עלי הדפנה וטוחנים בעזרת בלנדר מוט, לקבלת מרקם קרמי חלק. במידת הצורך מחממים שוב, מתקנים תיבול ומגישים.

מוס חלבה וברנדי

- 300 גרם חלבה מפוררת
- 2 כפות ברנדי
- 1 כף נס קפה גרוס דק
- 500 מ"ל שמנת צמחית מתוקה
- 100 גרם פיסטוקים/אגוזים מסוכרים

אופן ההכנה:

1. מערבבים בקערה את החלבה, הברנדי והקפה
 2. מקציפים את השמנת המתוקה ומקפלים לתוך מחית החלבה.
 3. מצמידים ניילון נצמד לתוך תבנית אינגליש קייק ומפזרים את הפיסטוקים/אגוזים מסוכרים.
 4. מעבירים לתבנית את המוס, מכסים בניילון ומקפיאים למשך 24 שעות.
 5. מוציאים מהתבנית בעזרת הניילון הנצמד, הופכים ופורסים דק. מקשטים בשערות חלבה ומגישים.
- * ניתן להגיש גם ככדורי גלידה בגביע או בכוס או כקינוח אישי בתבנית סיליקון.

כדורי פרוו רושה

רכיבים:

1. חבילת שוקולד מריר עלית 100 גרם
 2. 10 תמרים
 3. $1 \frac{1}{2}$ כוס אגוזי לוז קלויים+20 אגוזי לוז קלויים למילוי
 4. 2 כפות קקאו
- הכנה: במעבד מזון לטחון לעיסה דביקה את כל הרכיבים, מלבד ה20 אגוזי לוז למילוי. לעבד בידיים את העיסה ולהדק אותה. ליצור כדורים שטוחים, למלא באגוז ולכדר אותם. להכניס למקרר לפני הגשה.

טארט שוקולד שקדים טבעוני עם אגוזי לוז וקרמל מלוח

לתבנית טארט מתפרקת קוטר 24

לקלתית

- 2 כוסות שקדים טחונים (ניתן לקנות טחון או לטחון לבד במטחנת תבלינים)
- 1 כפית קינמון טחון
- $1/3$ כפית מלח ים דק
- $1/4$ כפית סודה לשתייה
- 4 כפות סירופ מייפל אמיתי
- 3.5 כפות שמן קוקוס/חמאת קקאו מומס
- 1.5 כפיות תמצית וניל איכותית

לגאנש שוקולד

- 1 כוס קרם קוקוס (עדיף של ארוי די הצהוב או הירוק)
- $2/3$ כוס שמן קוקוס/חמאת קקאו
- 115 גרם שוקולד מריר איכותי לפחות 60% מוצקי קקאו
- $1/3$ כוס + 2 כפות קקאו איכותי
- $1/3$ כוס + 2 כפות סירופ מייפל אמיתי
- 1 כפית תמצית וניל איכותית

לאגוזי לוז
1.5 כוסות אגוזי לוז קלופים
לרטוב קרמל מלוח

- 100 גרם (1/2 כוס) סוכר
- 175 מ"ל (3/4 כוס) קרם קוקוס
- 25 גרם שמן קוקוס/חממת קקאו
- 1 כף סילאן
- 1/4 כפית מלח ים אטלנטי

מה עושים

1. מכינים את הקלתית: בקערה מערבבים חומרים יבשים. ממיסים את שמן הקוקוס או חממת הקקאו (בסיר אדים כפול) ומוסיפים. מוסיפים גם את שאר החומרים הרטובים. מערבבים עד איחוד. צובטים עם שתי אצבעות כדי לראות שנדבק. אם לא מוסיפים כף מים. מעצבים כדור ומניחים לקרור במקרר חצי שעה.
2. מחממים תנור ל-160 מעלות. מרפדים תחתית של תבנית טארט מתפרקת בנייר אפייה. מוציאים את הבצק מהמקרר ומצמידים לתחתית ולדפנות התבנית בעובי שווה. שימו לב שאין לכם עודפי בצק בחיבור. אופים 15 דקות, או עד שהבסיס מזהיב. מקררים לחלוטין לפני הוספת המילוי.
3. מכינים את הגאנש: בסיר קטן מחממים קרם קוקוס ושמן קוקוס/חממת קקאו. כשמגיע לרתיחה מכבים את האש. מוסיפים פנימה את השוקולד הקצוץ ודואגים שהוא מכוסה כולו בקרם קוקוס. מניחים לדקה. מערבבים היטב עד המסה מלאה של השוקולד. עכשיו מוסיפים אבקת קקאו, מייפל ווניל ומערבבים עד ליצירת קרם חלק ומבריק. שופכים לתוך הקלתית האפוייה ומכניסים למקרר להתייצבות. לפחות חצי שעה.
4. אגוזי הלוז: מחממים תנור ל-180 מעלות. מרפדים תבנית בנייר אפייה ועליו שמים את האגוזים. קולים כ-10 דקות. מוציאים. מקררים. אם יש קליפות חומות, מקלפים אותן. קוצצים את האגוזים גס ומניחים בצד.
5. רטוב קרמל מלוח: במחבת רחבה עם תחתית עבה מחממים את הסוכר. לא מערבבים עד שהסוכר מתחיל להנמס בצדדים. מנערים בעדינות את המחבת עד שכל הסוכר נמס והופך לקרמל. במקביל מחממים בסיר קטן קרם קוקוס, שמן קוקוס, סילאן ומלח ים עד לסף רתיחה. כשהקרמל מוכן שופכים בזרם דק את תערובת הקרם קוקוס ומערבבים עד להטמעה מלאה. זהירות הקרמל רותח! לא להכין ליד ילדים או כשלא מרוכזים!
6. מקשטים את העוגה: מסדרים אגוזי לוז במעגל פנימי על גבי השוקולד, או בכל צורה אחרת העולה כל רוחכם. שופכים רטוב קרמל מעל.

הארות

- ניתן להמיר שמן קוקוס בחממת קקאו, יש לשים לב לא להמיסה ישירות על האש אלא בסיר כפול (באן מארי).
- את בשקדים הטחונים ניתן להמיר באגוזים טחונים אחרים.
- ניתן להכין רטוב קרמל גם כמה ימים מראש ולשמור במקרר. כשרוצים להחזירו למצב נוזלי מחממים את הצנצנת בתוך סיר או קערה עם מים רותחים.
- אפשר לשמור את העוגה עד 5-6 ימים במקרר. לא ממליצה להקפיא.
- אפשר ורצוי לגוון עם הקישוטים. במקום אגוזי לוז וקרמל אפשר לקשט בפירות העונה, קצפת, פירות יער, שבבי קוקוס קלוי ועוד.