

26.01x32.91	1	עמוד 34	ידיעות אילת	08/04/2020	72683167-0
49522 - Sodexo On-site Services Israel					

אוכל מנחם

לכבוד ארוחות החג המצומצמות תוכלו להכין כמה תבשילים טעימים לבני המשפחה • סינייה קבב דגים, שומר ממולא וראגו עדשים • ניחוחות נעימים גם בימים לא קלים

שילוב מנצה

לארוחות צהריים או אירוח חגיגי: **סינייה קבב דגים וטחינה**

אופן ההכנה:
מערבבים את הדג עם בצל קצוץ, שום, פלפל חריף, פטרוזיליה, מעט שמן זית והתבלינים. לשים היטב את התערובת בידים, יוצרים כדורי קבב ומטגנים כשתי דקות מכל צד.
להכנת הטחינה: במעבד מזון מערבבים טחינה גולמית עם מים עד לקבלת טחית נה בהירה במרקם רצוי ומוסיפים מלח לפי הטעם. בצלחת הגשה פורסים את החציל הקלוי ומניחים עליו את קציצות הדגים. מוזגים את רוטב הטחינה על הדגים ומגישים עם בצל ירוק.

■ המתכון באדיבות 'אחוה' והשף אבי ביטון

מרכיבים (לבשתי מנות):
400 גרם פילה דג ים ללא עור קצוץ לקור
ביות קטנות (דגיס/בורי)
1 בצל קצוץ דק
1 שום
1 פלפל חריף קצוץ
צרור עלי פטרוזיליה קצוץ
1 כף שמן זית
1/4 כפית מלח
1/4 כפית פלפל
1/4 כפית סומאק
1/2 כוס טחינה גולמית ללא מלח של "אחוה"
1 כוס מים
1 חציל קלוי
1 בצל ירוק



סינייה קבב דגים וטחינה. מנה קלילה | צילום: אבי ביטון

המילוי כן קובע

ראשי שומר ממולאים שמתאימים לחג ולכל ארוחה

קצר. ממלאים את השומר, לוחצים ומניחים בסיר עם הסגירה כלפי מטה. מוסיפים מים חמים עד לגובה השומר, ומתבלים בכורכום, פלפל לבן ומרק עוף. מכסים ונותנים בישול של 15 דקות. תכף נוסף לפה את שאריות השומר.
חותכים את ראשי הארטישוק לרבי-עים ומוסיפים לסיר. מוסיפים גם את האפונה הפולים ואת השמיר הקצוץ. מנמיכים את הלהבה ומבשלים עוד 30 דקות. אם נשארים נוזלים, מו-רידים את המכסה ומבשלים עד שהם מתאדים.

■ המתכון באדיבות סמדי וקנין (בומבה), כוכבת מאסטר שף בעבר וכיום שפית תפעולית בחברת Sodexo on site

מגרדים פנימה על פומפיה דקה חצי מהבצל ואת תפוח האדמה (על הצד הדק ביותר של הפומפיה). קוצצים את הכוסברה והפטרוזיליה דק דק, מוסיפים לתערובת ומערבבים. מו-סיפים ראס אל חנות, 2 כפות שמן ו-1/4 כוס מים, מערבבים טוב ומו-סיפים מלח לפי הצורך ומניחים בצד. חותכים את הקצה התחתון של השומר ומתחילים לפרק עלה עלה. נותנים לחיצה פנימה בכל עלה, כך שיווצר מעין פרח סגור ולאחר מכן ממלאים את השומר בכשר. פורסים את חצי הבצל השני לפרוסות ומטגנים בסיר גדול. חותכים את גבעולי הכרפס לחתיכות באורך 6 ס"מ ומוסיפים על הבצל. מוסיפים גם את חתיכות השו-מר שהורדנו מהקצה, ומניחים לאידוי

מרכיבים:
2 ראשי שומר (רצוי שיהיו מלאים ובבוניים)
4 גבעולי כרפס (סלרי), עם העלים
1/2 חבילה כוסברה
1/2 חבילה פטרוזיליה
1/4 חבילה שמיר
300 גרם בשר טחון בקר
200 גרם חזה עוף טחון
4-5 תחתיות ארטישוק (מוכרים בכל סופר במדור הקפואים)
1/2 חבילה אפונה ירוקה
פולים, 1 בצל גדול, 1 תפוח אדמה, 1 כף ראס אל חנות, 1 פית כורכום, 1 כפית פלפל לבן, כף אבקת מרק עוף, כפות שמן
אופן הכנה:
שמים את שני סוגי הבשר בקערה.



שומר ממולא | צילום: יחסי ציבור

עושה חשק לבשל

קבלו מתכון לראגו עדשים ומח עצם שיחמם את האווירה וגם ישביע

לשימוש מאוחר יותר. בסיר בינוני, רחב ונמוך, שמים את האווז המעושן יחד עם שמן הזית ומניחים על האש בחום בינוני-גבוה. מאפשרים לשומן מהאווז להתמוסס ולבשר לקבל מעט צבע. מוציאים את האווז המעושן ומניחים בצד. באותו השומן שנשאר במחבת מטגנים קלות את הבצל, גזר, סלרי ושומר עד להזהבה. מוסיפים את השום והמרורוה וממשיכים לטגן עוד כשתי דקות. מוסיפים את היין הלבן וב-עזרת כף עץ מגרדים את המשקיעים שב-תחתית הסיר, ומצמצמים את היין בחצי. מוסיפים את העדשים, המח עצם והציר עוף ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים כ-15 דקות עד לריכוך העדשים וקבלת ציר סמיך ועשיר בטעם. מתקנים תיבול עם מלח ופלפל ומגישים.

■ המתכון באדיבות השף מור בהן, ז'רברט פמואל, ריץ קרלטון הרצליה

מרכיבים (לארבע מנות):
4 יחידות מח עצם
2 בצל לבן, קלוף וחתוך לקוביות
3 גזר, קלוף וחתוך לקוביות
1 מקל סלרי, חתוך לקוביות ללא עלים
1 שומר, חתוך לקוביות
2 שוני שום פרוסות
5 עלי מרווה, קצוצים
חצי כוס יין לבן
50 גרם חזה אווז מעושן, חתוך לקוביות
2 כוסות עדשים שחורות (בלוגה), מושרות במים פושרים למשך שעה
1 ליטר ציר עוף/מים
3 כפות שמן זית
מלח ופלפל לפי הטעם
אופן ההכנה:
בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות, צו-לים את המח עצם למשך כשמונה דקות, עד להשחמה קלה. מוציאים ושומרים



ראגו עדשים ומח עצם. רוצו להכין | צילום: יונתן בן חיים

