

חוברת מתכונים דיאטת CDED

Crohn's Disease Exclusion Diet

שלב 1



המתכונים בתם מסוב ליבם של המטופלים שנמצאים בדיאטה זו והינם חלק מדיאטת CDED שפותחה ע"י פרופ' אריה ח'ין.
הדיאטה הינה דיאטה טיפולית ויש להזנוע עם החפא לפני התחלת הדיאטה והשימוש במתכונים על מנת להתאים את המתכונים למצב הרפואי הנכון.
בהצלחה!

צוות ועדת היגוי:
פרופ' אריה ח'ין
רותם סגל בנה
חן סרבג'לי
לי אברמס
מור טנסקי

רשימת מוצרים מומלצים לדיאטה:

קמח אורז לבן



400 גרם



500 גרם

קמח אורז דביק



400 גרם



500 גרם

דפי אורז



100 גרם

אטריות אורז



454 גרם



250 גרם

שבבי אורז



227 גרם

שלב 1

שבוע 0-6

מתכונים מומלצים



מתכון מומלץ!
כתחליף ללחם לבית הספר

פיתות מקמח אורז במחבת

רכיבים:

100 גרם אורז טחון דק
250 מ"ל מים
1/2 כפית מלח
1 כף שמן זית

הוראות הכנה:

להרתיח את כל הרכיבים פרט לקמח להוסיף את הקמח בבת אחת ולערבב מספר דקות לקרר, לחלק ל-6 כדורים ולרדד עם מערוך בין שני ניירות אפיה (ניתן לשים על סיר כדי שיתיישר) לחמם במחבת כמה דקות מכל צד

טיפים:

מומלץ להשתמש בקמח אורז טחון דק (הקמח האדום של מזרח מערב- במרקם כמו של קורנפלור) בסוף אפשר לשרוף קצת על אש של כיריים עם רשת- נותן טעם כמו בטאבון אפשר להקפיא- טוב לסנדוויצ'ים

לחמניות מקמח אורז

רכיבים:

1 1/4 כוסות מים
1/3 כוס שמן קנולה
1/4 כפית סודה לשתייה
1 1/2 כוסות קמח אורז דק
1 כף סוכר
1 כפית שטוחה מלח
2-4 ביצים

הוראות הכנה:

להרתיח בסיר קטן את המים והשמן בקערה נפרדת לערבב את קמח האורז, הסוכר והמלח כשהמים והשמן מגיעים לרתיחה ליצוק את קערת היבשים אל המים והשמן ולערבב עד קבלת מרקם פירורי ואז להוריד מהאש להוסיף את הביצים (אחרי כל ביצה יש לערבב היטב), עד קבלת מרקם בצקי דליל אך לא יותר מדי, שיהיה אפשר לעבד את הבצק ללחמנייה להרטיב קצת את הידיים כדי שהבצק לא ידבק, לקחת בצק, להפוך אותו לכדור ולאחר מכן לשטח אותו על ידי טפיחה קלה, כך שיקבל צורה ביצתית שטוחה אבל עם עובי (אורך הלחמנייה- כף יד, ורוחב הלחמנייה קצת פחות מכף יד)

לסדר את הלחמניות בתבנית על נייר אפייה ולעשות 3 חריצים בכל לחמניה, ניתן לפזר מעל מלח גס, שומשום או זעטר טבעי
להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות
לאפות כ-20 דקות (עד שנקישה על הלחמניה משמיעה קול חלול)
*בשלב 2- ניתן להוסיף 1/4 כפית סודה לשתייה



פנקייק

רכיבים:

- 1 כוס קמח אורז
- קורט מלח
- 4 כפות סוכר לבן או דבש
- 1 ביצה טרופה
- 3/4 כוס מים
- 2 כפות שמן

הוראות הכנה:

לערבב את כל הרכיבים
לשים מעט שמן במחבת (רק בפעם הראשונה) לצקת מעט בלילה ולהפוך כשמזהיב
*בשלב 2- ניתן להוסיף 2 כפיות אבקת אפייה



פנקייק בננה

רכיבים:

- 2 בננות מרוסקות
- 2 ביצים
- 2 כפות קמח אורז
- 1 כף סוכר
- מעט מקל קינמון מגורד לפי הטעם

הוראות הכנה:

לערבב את כל הרכיבים
לשים מעט שמן במחבת (רק בפעם הראשונה) לצקת מעט בלילה ולהפוך כשמזהיב

עיקריות

בלינצ'ס מקמח אורז

רכיבים:

- 3 ביצים
- 1 כפית סוכר
- 3/4 כוס קמח אורז
- 1 כוס מים
- 2 כפות שמן
- 1/4 כפית מלח

הוראות הכנה:

לטרוף את הביצים והסוכר
להוסיף את שאר החומרים פרט לקמח ולערבב



להוסיף את קמח האורז ולבחוש עד לקבלת בלילה חלקה
להניח בצד לרבע שעה
לחמם מעט שמן במחבת ולצקת מהבלילה כחצי מצקת
להפוך את עלה הבלנצ'ס וכשמוכן להוציא



ניוקי תפוז"א

רכיבים:

$\frac{3}{4}$ ק"ג תפוז"א בינוניים (לא מקולפים)
 $\frac{1}{2}$ כוס קמח אורז דביק (של מזרח מערב)
4 כפות רסק עגבניות ביתי (לפי חוברת המתכונים)
צורר עלי בזיליקום טרי
מלח, פלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

לבשל את תפוחי האדמה עם הקליפה עד ריכוך (שלא יהיו רכים מדי)
כשעדיין חמים- לקלף ולמעוך לפירה
להוסיף מלח, פלפל וקמח אורז דביק
ללוש עד לקבלת בצק, לעשות נקניק דק ולחתוך לפרוסות
לחמם בסיר מים עד רתיחה (שהסיר לא יבעבע)
להכניס את הניוקי לסיר ולהוציא לקערה עם מעט קמח כאשר הניוקי צף
לחמם במחבת רסק עגבניות ביתי ובזיליקום טרי קצוץ דק
להוסיף לניוקי ולהגיש

ניוקי קמח אורז

רכיבים:

1 כוס קמח אורז
1 ביצה
1 כפית שמן
 $\frac{1}{2}$ כפית מלח

הוראות הכנה:

לערבב את כל החומרים יחד מספר דקות עד לקבלת בצק אחיד
ללוש עד לקבלת בצק, לעשות נקניק דק ולחתוך לפרוסות
לחמם בסיר מים עד רתיחה (שהסיר לא יבעבע)



תפוח"א ממולא:

רכיבים:

6 תפוח"א (עם קליפה)

עירית קצוצה

שמן זית

מלח, פלפל ואגוז מוסקט מגורד

הוראות הכנה:

לשים את תפוחי האדמה בתנור ב-220 מעלות עד ריכוך
להוציא עם כף חלק מתוכן תפוחי האדמה
לערבב את התוכן שהוצאנו עם עירית קצוצה ושאר התבלינים
להחזיר את התערובת לתוך תפוחי האדמה ושוב לתנור עד שמשחימים

דפי אורז ממולאים

רכיבים:

12 דפי אורז (ללא גלוטן) עגולים (אפשר גם מרובעים)

2 מלפפונים ללא קליפה

3 גזרים

2 יחידות אבוקדו בשל אך מוצק



לרוטב (אפשרי להכין ללא רוטב):

1/4 כוס שמן

1-2 שיני שום

פטרז'יליה/כוסברה לפי הטעם

*ניתן להוסיף עשבי תיבול טריים נוספים

הוראות ההכנה:

לחתוך את כל הירקות לרצועות באורך אחיד של כ-4 ס"מ
לערבב את כל מרכיבי הרוטב
להשרות את דף אורז בתבנית עגולה (ניתן להשתמש בתבנית של התנור) עם מים חמים עד ריכוך (2 דקות בערך)
להניח מגבת נקייה לספיגת המים המיותרים
למרוח במרכז החלק התחתון של דף האורז מעט רוטב בצורת פס רחבי (אפשר לדמיין שזה כמו פראץ עם פה חסר הבעה)
להניח מגוון של ירקות
לקפל את דף האורז לפי הסדר הבא: מלמטה, מהצדדים ואז לגלגל כלפי הנקודה העליונה (כמו אגרוף ועלי גפן)
להגיש בתוספת יתר הרוטב

*למילוי ניתן להשתמש גם באורז עם גזר, בבצל מטוגן עם תפוחי אדמה ובחזה עוף מוקפץ



לזניה

רכיבים:

קוביות דפי אורז (של מזרח מערב)
 רסק עגבניות ביתי (מחוברת המתכונים)

מלית הירקות

1 בצל
 1 גזר קלוף
 4 שיני שום

רביכה

1/2 תפוז"א מבושל
 1-2 כפות קמח אורז
 2-3 כפות שמן זית
 מלח, פלפל ואגוז מוסקט לפי הטעם

הוראות הכנה:

מלית הירקות

להקפיץ ירקות שרוסקו במעבד מזון ולהוסיף 1.5 כפות רסק עגבניות (מחוברת המתכונים)
 להוסיף חצי כוס מים, פלפל שחור, מלח וכפית אורגנו
 לבשל 15 דקות עד קבלת מרקם סמיך של מרק

רביכה

לטחון את מרכיבי הרביכה יחד ולבשל
 לשפוך בתחתית תבנית מעט רסק עגבניות ואז לסדר 4 שכבות: עלים - 1/4, מלית - 1/4, רוטב לבן.
 לאפות בתנור ב-180 מעלות בתבנית מכוסה בנייר אפייה למשך 30 דקות, להסיר את הנייר ולאפות
 ל-10 דקות נוספות

פיצה

רכיבים:

5 תפוז"א גדולים מבושלים (עם הקליפה)
 4 כפות שמן זית
 1/2 כוס קמח אורז דביק
 1-1 1/2 כוסות קמח אורז רגיל
 1 עגבנייה פרוסה לפרוסות
 עלי בזיליקום ואורגנו לפי הטעם



הוראות הכנה:

לקלף את הקליפה מתפוחי האדמה המבושלים ולמעוך לפירה
 להוסיף לפירה שמן זית ומלח לפי טעם
 להוסיף לסירוגין קמח אורז דביק וקמח אורז רגיל, ללוש עד לקבלת בצק גמיש ולא מתפורר
 לחלק ל-3 כדורים
 לרדד בין שני גליונות נייר אפייה לבצק דק ככל הניתן
 למרוח שכבת רסק עגבניות ביתי (מחוברת המתכונים) ולפזר מעל פרוסות עגבנייה, עלי בזיליקום
 ואורגנו
 לאפות בתנור ל-20 דקות ב-180 מעלות



כדורי עוף

רכיבים:

- 2 יח' חזה עוף
- 1 בצל יבש
- 1 ביצה
- 1 כף שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הוראות הכנה:

לטחון את חזה העוף והבצל
להוסיף ביצה, שמן זית מלח ופלפל ולערבב היטב
ליצור כדורים
לטגן את הכדורים על מחבת עם שמן שחומם מראש
*ניתן לאפות בתנור אך יש לשמן מעט את הכדור לפני האפייה



מוקפץ עוף ואטריות אורז

רכיבים:

- 1/2 חבילת אטריות אורז דקות
- 500 גרם חזה עוף טרי
- 2 גזרים בינוניים
- 1 בצל יבש
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- 1/2 כפית סוכר
- 1 כפית כורכום
- מעט שמן זית
- מלח לפי הטעם

הוראות הכנה:

חתוך את חזה העוף לרצועות ולהקפיץ בווק
לפרוס בצל לחצאי טבעות וגזר לרצועות דקות (בעזרת קולפן) ולהוסיף לתוך הווק עם העוף
לתבל בתבלינים ובשמן הזית
להוסיף את אטריות האורז המוכנות ולהקפיץ

אטריות אורז מוקפצות

רכיבים:

- אטריות אורז דקות (חבילה של כ-400 גרם)
- 2 ביצים
- 2-3 כפות שמן
- 1 שן שום
- 2 כפות דבש
- 1 כפית בזיליקום טרי
- 2-3 גזרים מגוררים
- 1 כפית סוכר
- מעט מלח ופלפל שחור

הוראות הכנה:

להשרות את אטריות האורז למשך שעתיים-שלוש (אפשר גם ללילה), במים פושרים (לא רותחים)
 לסנן את האטריות כשהן רכות
 לחמם ברוק שמן, להוסיף שום כתוש (או פרוס לפרוסות דקות) ולהקפיץ
 להוסיף ביצים ולקשקש אותן (חתיכות קטנות) עד שמוכנות
 להוסיף את אטריות האורז ולהקפיץ
 להוסיף דבש ובזיליקום ולהקפיץ
 להוסיף גזר חתוך דק ולהקפיץ
 להוסיף פלפל, סוכר, מלח ולערבב
 *אם האטריות יוצאות יבשות ניתן להוסיף שמן
 *ניתן להוסיף בצל ולטגן אותו בשלב הראשון, כשהשמן רותח (לפני השום)

אטריות אורז ברוטב בולונז חזה עוףרכיבים:

- 1 חבילה (500 גרם) אטריות אורז (ללא גלוטן וללא מייצבים)
- 4 כפות שמן זית
- 500 גרם חזה עוף טרי טחון
- 1 בצל בינוני, קלוף וקצוץ
- 2 גזרים, קלופים וחתוכים לקוביות קטנות
- 2 שיני שום חתוכות לפרוסות
- 2 עגבניות מגורדות ללא הקליפה
- 3 עגבניות בשלות חתוכות לקוביות
- חופן עלי בזיליקום טריים, קצוצים
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

הוראות הכנה:

לחמם בסיר רחב ½ מכמות שמן הזית ולטגן את חזה העוף על אש חזקה, תוך כדי ערבוב, כ-3 דקות
 או עד שהחזה מתפורר ומשחים מעט
 להוציא את חזה העוף ולהניח בקערה בצד
 להוסיף לסיר את יתרת שמן הזית ולאחר מכן את הבצל, הגזר והשום
 לטגן על להבה בינונית, עד ריכוך קל
 להוסיף לסיר את חזה העוף המושחם, להביא לרתיחה ולבשל על להבה בינונית במשך כ-20 דקות
 להוסיף לסיר את העגבניות המרוסקות והקצוצות וכוס מים עד לכיסוי כמעט מוחלט
 לבשל במשך שעה על חום נמוך ולערבב כל כמה דקות, עד שהרוטב מסמיך והטעמים מתמזגים
 להוסיף לסיר את עלי הבזיליקום, המלח והפלפל
 לערבב, לטעום ולתקן את התיבול לפי הטעם
 לבשל את אטריות האורז לפי הוראות היצרן, לסנן את האטריות ולחלק לצלחות הגשה
 ליצוק מהרוטב המוכן על כל מנה ולהגיש מיד



אורז הודי

רכיבים:

2 כוסות אורז מבושל

2 גזרים

בצל קצוץ גס

שום

תבלינים- זרעי כוסברה, מלח, פלפל, כורכום

הוראות הכנה:

לגרד 2 גזרים ולטגן עם בצל ושום

לטחון מעט זרעי כוסברה, כורכום, מלח ופלפל

לערבב עם 2 כוסות אורז מוכן



עגבניות ממולאות באורז וחזה עוף

רכיבים:

200 גרם חזה עוף טרי טחון

6 עגבניות בינוניות

1 1/2 כוס אורז מבושל אל דנטה (לא רך מידי)

1 בצל קצוץ

10 גבעולי פטרוזיליה קצוצה גס

מלח, פלפל שחור וכמון

שמן זית

הוראות ההכנה:

להסיר את כיפת העגבניות ולשמור בצד

לרוקן העגבניות בעזרת כפית ולשמור את התוכן בצד

לטגן את הבצל עד שקיפות, להוסיף את חזה העוף הטחון ולערבב עם מזלג (להפרדה)

לערבב בקערה את האורז וחזה העוף הטחון עם הבצל והפטרוזיליה

לתבל במלח, פלפל, כמון ושמן זית

בעזרת כפית למלא באופן שווה את העגבניות ולהניח על כל אחת בחזרה את הכיפה שנשמרה בצד

לסדר בתבנית ששומנה בשמן זית, ליצוק מעל העגבניות את תוכן העגבניות שהוצא (לאחר שהועבר

במסננת צפופה להיפטר מהגרעינים)

לזלוף שמן זית על כל עגבניה ולהכניס לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות לכחצי שעה

עוף עם מררב מטוסקנה

רכיבים:

1/4 כוס שמן זית

20 עלי מרווה טריים

6 פרוסות דקות של חזה עוף

מלח ים אטלנטי לפי הטעם

1 שן שום

הוראות הכנה:

לחמם את השמן במחבת ולסדר שכבה של עלי המרווה

לסדר מעל עלי המרווה את חזה העוף ומעליו שכבה נוספת של עלי המרווה

לפזר מעל מלח ים אטלנטי ולמי שאוהב שן שום

להפוך את חזה העוף לבישול בצד השני



נאגטס חזה עוף אפוי

רכיבים:

- 1 ק"ג חזה עוף טרי
- 2 ביצים
- 1-1 1/2 כוסות קמח אורז
- 3 כפות שמן זית
- מלח, פלפל, כמון, פפריקה וכורכום לפי הטעם

הוראות הכנה:

לפרוס נייר אפייה ולמשוך אותו בשכבה דקה של שמן זית לחתוך את חזה העוף לחתיכות בגודל הרצוי (ניתן קוביות, רצועות, נתחים שלמים) לתבל את הקמח בתבלינים לפי הטעם לתבל את תערובת הביצה לפי הטעם למרוח את חתיכות חזה העוף בשכבה דקה של שמן זית לטבול את חתיכות חזה העוף תחילה בקמח, ולאחר מכן בביצה, שוב בקמח ושוב ביצה (פעמיים בכל קערה) להניח בתנור מחומם מראש ל-180 מעלות למשך 30-40 דקות (יש לבדוק מידי פעם) כשמתחיל להזהיב להפוך לצד השני *מומלץ לאכול באותו היום להגיש עם לימון

נאגטס מטוגנים

רכיבים:

- 800 גרם חזה עוף טרי חתוך לקוביות
- 2 כפות קמח אורז
- 1 כפית פפריקה
- 1 כפית כמון/כורכום
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

לבלילה:

- 2 כוסות קמח אורז
- 1 כוס מי סודה
- 1 כף שטוחה פפריקה מתוקה
- 1 כפית כורכום/כמון
- מלח ופלפל שחור גרוס לפי הטעם

הוראות הכנה: *זמן הכנה כ-25 דק'

לערבב את קמח האורז עם התבלינים ולצפות את חזה העוף

הכנת הבליילה:

לערבב את כל המצרכים לבליילה סמיכה, לנער את הקמח מחזה העוף לחמם מחבת עם שמן עמוק לטבול את חזה העוף בבליילה ולהניח בזהירות בשמן החם להזהיב משני הצדדים ולהניח בנייר סופג ניתן להגיש עם קטשופ ביתי (מחוברת המתכונים)

חמין**רכיבים:**

- 3 בצלים בינוניים
- 1 גזר מגורד
- 3 תפוחי אדמה קלופים וחתוכים לרבעים
- 1 כוס אורז שטוף
- 3 ביצים
- 1 כף דבש
- 1 כף פפריקה
- מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

לטגן שני בצלים בינוניים במעט שמן זית להוסיף גזר, דבש, תפוחי אדמה ואורז לכסות במים ולתבל במלח, פלפל ופפריקה מתוקה, ניתן להוסיף עלי מרווה/עלה דפנה לטעום ולתקן תיבול להוסיף מעל ביצים ובצל אחד עם הקליפה ולהביא לרתיחה על האש להכניס לתנור ל-180 מעלות לפחות ל-4 שעות (לשים לב שלא מתייבש, אם כן להוסיף מעט מים רותחים)

קובה**רכיבים:****מעטפת**

- 1 כוס אורז שהושרה במשך שלוש שעות

מילוי

- 1 כוס חזה עוף
- מלח ופלפל לפי הטעם

**מרק**

- 1 בצל
- 1 כוס רסק עגבניות ביתי (מחוברת המתכונים)
- 1 לימון טרי סחוט
- 2 כפות סוכר
- מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

לטחון את חזה העוף עם מלח ופלפל להרטיב את הידיים, לקחת כדור אורז, לשטח ולהכניס פנימה מהמילוי ולסגור לכדור

מרק

- לטגן בצל
- להוסיף כוס רסק עגבניות ביתי, לימון טרי סחוט, 2 כפות סוכר, מלח, פלפל ומים
- להכניס לסיר את כדורי הקובה כשהרוטב רותח

באחש דגי (מתכון בוכרי)

*תבשיל של ריזוטו עם חזה עוף כוסברה

רכיבים:

2 1/2 כוס חד פעמי של אורז עגול שטוף היטב
250 גר' חזה עוף
2 חבילות כוסברה טרייה קצוצה דק
3/4 כוס שמן
מלח ופלפל לפי טעם

הוראות הכנה:

לטגן בשמן את חזה העוף, מוסיפים קצת מהכוסברה הקצוצה
לכסות את התערובת במים, לבשל בלהבה גבוהה עד לרתיחה, לאחר הרתיחה, להנמיך את האש
ולהשאיר על אש נמוכה למשך כחצי שעה
להוסיף את האורז השטוף ועוד מחצית מהכוסברה הקצוצה שנותרה, מלח ופלפל לפי הטעם
לערבב היטב, לסגור עם מכסה ולתת לתערובת להתבשל במשך כ-10 דקות
להוסיף עוד מים (1-2 כוסות) כך שהתערובת של האורז עם העוף יהיו כדויסה עם מעט מים
לכסות עם מכסה ולבשל במשך כחצי שעה
לטעום ולתקן תיבול ולהוסיף את יתרת הכוסברה הקצוצה

פוטטוס**רכיבים:**

6 תפוחי אדמה קטנים, חצויים לאורך לפלחים של רבעים
1/2 כוס שמן זית (או פחות)
מעט מלח גס אטלנטי

**לציפוי**

1/2 כוס קמח אורז
1 שן שום ו-1 בצל כתושים
1 כפית פפריקה מתוקה
מעט פלפל גרוס

הוראות הכנה:

להכניס את פלחי תפוחי האדמה לסיר עם מים מהברז, להרתיח ולבשל עד חצי שעה או עד שהם
רכים אך לא מתפוררים (שימו לב! לא להפוך את תפוחי האדמה לפירה)
לאחר שמוכנים – לסנן ולהניח בצד להצטננות
לחמם תנור ל-220 מעלות, לרפד תבנית בנייר כסף ולשמן אותה עם שמן זית
לערבב את כל מרכיבי הציפוי בקערה גדולה, להכניס את תפוחי האדמה, פלח אחד אחרי השני,
לקערה בה ערבבנו את מרכיבי הציפוי
בעדינות לגלגל את כל הפלחים בתערובת ולהניח על התבנית
להכניס לתנור ל-45 דקות
לאחר 10 דקות יש להפוך את הפלחים על מנת שיעשו פריכים מכל הצדדים
לאחר 10 דקות נוספות יש להבריש את הפלחים בתבנית ביתרת שמן הזית
לפזר מעל הכל מלח ים אטלנטי ולהמשיך באפייה עד שתפוחי האדמה נעשים פריכים מבחוץ
ורכים ונימוחים מבפנים
להוציא מהתנור לצלחת הגשה, לתת להם להצטנן ל-10 דקות
*מומלץ לשלב תפוחי אדמה מהזן האדום וגם מהרגיל, בגודל 5 ס"מ בערך

תפוחי אדמה בתנור**רכיבים:**

- 6 תפוחי אדמה בינוניים
- 3/4 כוס שמן קנולה
- 3 כפיות פפריקה
- 1 כפית מלח דק
- מלח גס אטלנטי

הוראות הכנה:

לחצות את תפוחי האדמה לשניים לאורך
להניח על נייר אפיה כ-12 חצאים עם הקליפה כלפי מעלה
לעשות 5-6 חריצים עמוקים עם סכין בכל תפוח אדמה
לערבב יחדיו את השמן והתבלינים ולהבריש את תפוחי האדמה (גם לתוך החריצים)
לפזר מעט מלח גס מעל ולהכניס לתנור שחומם מראש ל-180-220 למשך 30 דקות עד ריכוך

מניפת תפוחי אדמה וגזר**רכיבים (ל-6-8 מנות):**

- 6-8 תפוחי אדמה בינוניים (עדיף אדומים)
- 2 גזרים (מקבלים טעם של בטטה לאחר אפייה)
- 10 שיני שום
- 1/4 כוס שמן זית
- עלים מ-2 ענפי רוזמרין
- עלים מ-2 ענפי תימין
- 5 בצלי שאלוט
- מלח גס ופלפל שחור גרוס



**מנה יפה
להגשה!**

הוראות ההכנה:

לחמם את התנור ל-240 מעלות
לשטוף היטב ולייבש את תפוחי האדמה והגזר (לא לקלפם)
לחתוך את תפוחי האדמה והגזר לפרוסות בעובי 3-5 מ"מ, להקפיד לא לחתוך עד הסוף, אלא עד ס"מ לפני החיתוך הסופי (בגזר אפשר להשאיר פחות מס"מ)
*אם חתכתם עד הסוף לא נורא: הצמידו בתבנית את החלקים שנחתכו זה אל זה (מניחים בתבנית את תפוחי האדמה והגזר, כשהחלק החתוך פונה כלפי מעלה)
לכתוש דק 2 שיני שום ולהניח בקערה, להוסיף את שמן הזית, עלי הרוזמרין והתימין ולערבב היטב (אין צורך לקצוץ את עשבי התיבול)
לפזר מסביב את שיני השום ובצלי השאלוט ולהבריש בשמן הזית המתובל את תפוחי האדמה, הגזר, שיני השום והבצלים, להקפיד לפזר באופן שווה את התימין והרוזמרין
*חשוב להבריש גם את שיני השום והבצל בשמן, אחרת הם יישרפו לפני שתפוחי האדמה יהיו מוכנים לתבל בנדיבות במלח גס ובפלפל גרוס ולאפות במשך 15 דקות
להוריד את טמפרטורת התנור ל-190 מעלות ולאפות במשך 20-25 דקות נוספות, עד שתפוחי האדמה נעשים רכים
*פעמיים בזמן האפייה חשוב להרטיב את תפוחי האדמה, הגזר, השום והבצלים בשמן שהצטבר בתחתית התבנית, להטות מעט את התבנית ולהשקות את הירקות עם כפית (אם לא נשאר לכם שמן בתחתית, השתמשו בתרסיס שמן זית)
להעלות את טמפרטורת התנור ל-250 מעלות ולאפות 5 דקות נוספות
אם רוצים להכין מראש? לפני ההגשה יש לחמם את המנה המוכנה 5-10 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות.

תוסמות ומאפים



מתכון להכנת עיג'ה (חביתיות ירק)

רכיבים:

- 1 חבילת פטרוזיליה
- 2 תפוחי אדמה
- 2 ביצים
- 1 בצל לבן יבש
- מלח ופלפל שחור

הוראות הכנה:

לקצוץ דק את הפטרוזיליה והבצל ולהניח בקערה לקלף את תפוחי האדמה, לגרד בפומפיה, לסחוט מנוזלים ולהוסיף לקערה להוסיף את הביצים ולאחר מכן מלח ופלפל לפי הטעם, לערבב וליצור חביתיות לשים שמן במחבת, כשהשמן רותח, להניח את העיג'ה במחבת (בעזרת כף) ולהנמיך את הלהבה ברגע שהקצוות של החביתיות משחומות ניתן להפוך לצד השני ולאחר כ-2-3 דקות להוריד מהאש
*ניתן להוסיף גזר אם אוהבים
*בשלב 2- ניתן להוסיף קישוא ובטטה



קציצות ירק

רכיבים:

- 2 גזרים
- 3 תפוחי אדמה
- 1 בצל
- 1 1/2 כוס קמח אורז
- 1 ביצה

הוראות הכנה:

לקצוץ את הירקות ואת תפוחי האדמה במעבד מזון ולהוסיף את קמח האורז והביצה ליצור קציצות ולאפות בתנור בחום של 180 מעלות למשך 20 דקות

קציצות תרד

רכיבים:

- 600 גר' עלי תרד טריים
- 2 ביצים
- 1/3 כוס קמח אורז
- 1 בצל קצוץ גס
- 2 כפות שמן זית

הוראות הכנה:

להפריד את עלי התרד מהגבעולים ולהשרות במים עד שהחול שוקע לטגן את הבצל והשום במעט שמן זית, להוסיף את עלי התרד עד הצטמצמות לערבב בקערה עם קמח אורז, ביצה, מלח, פלפל ולגרד מעט אגוז מוסקט ליצור קציצות ולטגן במחבת עם מעט שמן זית
*ניתן גם לאפות כ-20 דקות בתנור מחומם ל-180 מעלות



לביבות תפוחי אדמה וגזר

רכיבים:

- 2 תפוחי אדמה גדולים קלופים, מגורדים וסחוסים
- 2 גזרים קלופים ומגורדים
- 1 בצל קצוץ ושן שום מטוגנים בכף שמן זית
- 1 ביצה
- 1 כפית מלח

הוראות הכנה:

- לערבב את כל החומרים
- ליצור לביבות מהתערובת ולהניח על נייר אפיה משומן
- למרוח את הלביבות במעט שמן קנולה
- לאפות בתנור ב-180 מעלות לרבע שעה לכל צד

פשטידת תרד ובצל

רכיבים:

- 2 בצלים גדולים קצוצים
- 1 חבילת עלי תרד טריים
- 1/2 כוס קמח אורז
- 1 ביצה
- 1 כפית מלח
- פלפל שחור לפי הטעם
- 1/2 כוס מים

הוראות הכנה:

- לטגן את הבצלים בשמן זית עד השחמה קלה ולהוסיף את התרד
- לאחר שמתקרר מעט, להוסיף את שאר החומרים ולערבב
- להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ל-45 דקות



קיש תרד

רכיבים:

קלתית

- 2 בננות
- 3/4 כוס מים
- 1/2 כפית מלח
- 3/4 כוס קמח אורז
- פלפל שחור לפי הטעם
- 2-3 כפות שמן זית

מלית

- 1 בצל
- 1 צרור עלי תרד שטופים
- מלח, פלפל שחור ואגוז מוסקט

רביכה

1/2 קילו תפוז"א מבושל
2 כפות קמח אורז
2 כוסות מים
2-3 כפות שמן זית
מלח, פלפל ואגוז מוסקט

הוראות הכנה:

למעוך את הבננות ולערבב עם יתר מרכיבי הקלתית
לאפות את הקלתית במשך כ-7 דקות בתנור

מלית

לקצוץ ולטגן את הבצל במעט שמן ולהוסיף את עלי התרד והתבלינים
לשפוך את המלית על הקלתית
לערבב את מרכיבי הרביכה ולשפוך מעל המלית
לאפות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך 20 דקות עד התייצבות

פסטרמה ביתית

רכיבים:

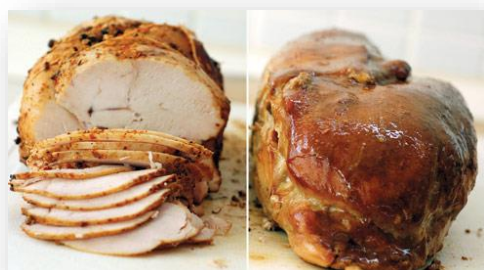
800 גרם חזה עוף פרפרים *2
4 כפות דבש
4 כפות שמן זית

משרה:

1 1/2 כוסות מים
1 כף פפריקה מתוקה
1 כף מלח גס
2 שיני שום שלמות קלופות
2 עלי דפנה

הוראות הכנה:

לבשל את רכיבי המשרה עד לרתיחה, כאשר מתקרר, להכניס את העוף לתוך המשרה ולהשאיר
במקרר מכוסה ל-24 שעות
להוציא את העוף מהמקרר ולסנן את נוזלי המשרה במסננת לפחות במשך חצי שעה (עד שכל
הנוזלים ניגרו)
לקשור בחבל לצורת גליל ולהניח מעל רשת בתבנית עם נייר אפייה בתנור שחומם מראש ל-160
מעלות למשך 40 דקות





**מתכון מומלץ
לנשנוש**

קרקרים

רכיבים:

1 3/4 כוסות קמח אורז

2 כפות שמן זית

1/2 כפית מלח

הוראות הכנה:

לערבב היטב למרקם מעט גרגירי

להניח בין שני ניירות אפיה ולשטח דק בעזרת מערוך

להסיר את נייר האפיה העליון ולהכניס לתנור שחומם מראש ל-160 מעלות למשך 10 דקות

להוציא מהתנור ולחתוך בעדינות לקוביות

להכניס חזרה לתנור ל-20-30 דקות נוספות

ב-5 הדקות האחרונות, מומלץ להעלות את החום ל-190 מעלות לצורך השחמה

**מתכון מומלץ
לנשנוש**

קרקרים מדפי אורז

רכיבים:

1 דף אורז

הוראות הכנה:

לחמם במיקרוגל דף אורז ל-50 שניות בערך (תלוי מיקרוגל) הדף יתנפח ויקבל מרקם דומה לחטיף

"דובונים" (אפשר לאכול ככה או לחתוך לחתיכות קטנות יותר)

*שדרוג- ניתן להברישי מעט שמן זית ולפזר מעט מלח גס על דף האורז לפני החימום במיקרוגל

סלט תפוחי אדמה

רכיבים:

2 תפוחי אדמה

3 ביצים קשות

1/2 בצל קצוץ דק

1-2 כפות שמן זית

3 כפות מיץ לימון טרי

מלח ופלפל

הוראות הכנה:

לבשל את תפוחי האדמה והביצים הקשות

לחתוך את תפוחי האדמה והביצים לקוביות

להוסיף את הבצל ולערבב

להוסיף שמן זית, מיץ לימון, מלח ופלפל לפי הטעם





פריכיות אורז עם סלט גזר מבושל

רכיבים:

- 1/2 כוס אורז בסמטי קלאסי
- 4 כוסות מים
- 1/2 כף מלח
- שמן לטיגון עמוק

סלט גזר

3 גזרים

- 1 כפית פפריקה
- 2 שיני שום קצוצות
- 2 כפות כוסברה קצוצה
- 3 כפות מיץ לימון סחוט טרי
- שמן זית
- 1 כפית כמון טחון
- מלח ופלפל

הוראות הכנה:

לחמם תנור ל-100 מעלות
להניח את האורז בסיר, ליצוק מים ולהוסיף מלח
להביא לרתיחה ולבשל במשך כ-20 דקות עד שהאורז מתפרק והופך למחית
להסיר מהאש ולשטח את האורז בשכבה דקה ואחידה על תבנית מרופדת בנייר אפייה
להכניס את התבנית לתנור למשך 4 שעות עד שהאורז מתייבש לחלוטין

סלט גזר

לבשל את הגזרים במים עד ריכוך מלא (כחצי שעה)
להוציא מהמים ולקרר
להעביר את הגזרים הקצוצים לקערה, להוסיף את כל מרכיבי הסלט ולערבב היטב
לחמם שמן לטיגון עמוק, לשבור את משטח האורז המיובש לחתיכות גדולות ולטגן בשמן הרתוח
למשך מספר שניות עד שהפריכיות מזהיבות
להעביר את הפריכיות לנייר סופג, להניח על כל פריכית מעט סלט ולהגיש

דייסת אורז וקינמון

רכיבים:

- כוס אורז מבושל (ניתן להשתמש בשאריות אורז מיום קודם)
- 2 כוסות מים
- 1 מקל קינמון

הוראות הכנה:

להרתיח ולבשל במשך שעה (ניתן לאכול כך או לטחון בבלנדר מוט)
*ניתן להוסיף פרוסות בננה
*במידה מעוניינים בדייסה מתוקה ניתן להוסיף 1-2 כפיות דבש



ממרחים ורטבים

קטשופ

רכיבים:

1 סלסלת עגבניות שרי חתוכות
1-2 כפות סוכר לפי הטעם (להתחיל עם כף אחת ומוסיפים במידת הצורך)

הוראות הכנה:

לשים בסיר את עגבניות השרי החתוכות
לבשל על אש גבוהה תוך כדי ערבוב עד ריכוך
להוסיף סוכר לפי הטעם (להתחיל עם כף אחת ולהוסיף)
לבשל עד שהמרקם נראה סמיך כמו קטשופ
לכבות את האש ולטחון בבלנדר מוט
להעביר דרך מסננת
*ניתן לחלק את הקטשופ למנות ולהקפיא



מתכון מומלץ!

רסק עגבניות ביתי

רכיבים:

5 עגבניות בשלות חתוכות לרבעים, ללא גרעינים וללא קליפה
2-3 גזרים מגורדים
1 בצל
2 שיני שום
2-3 כפות שמן זית
מלח
פפריקה

הוראות הכנה:

לטגן בצל ושום בכף שמן זית
לרסק יחד את כל הרכיבים ולהוסיף כף שמן זית נוספת לאחר הבישול
*ניתן להוסיף בסוף בזיליקום
*ניתן להקפיא בצנצנת זכוכית

מתכון מומלץ!

עגבניות מיובשות

רכיבים:

500 גרם עגבניות שרי
שמן זית (לזילוף על העגבניות)
שום
מלח ופלפל

הוראות הכנה:

לחצות את עגבניות השרי ולייבש אותן בתנור בחום של 50-60 מעלות למשך לילה שלם לפחות
ניתן לטחון עם מלח, פלפל, שן שום ושמן זית לקבלת ממרח עגבניות מיובשות
או- לאחסן במקרר עם שיני שום, בזיליקום ושמן זית





רסק תפוחי עץ ביתי

רכיבים:

10 תפוחי עץ ירוקים

$\frac{3}{4}$ כוס מים

2 כפות סוכר

הוראות הכנה:

לחתוך את התפוחים לרבעים ולהכניס למערבל מזון להוסיף את המים והסוכר, להעביר לסיר ולהביא לרתיחה להנמיך את האש ולהמשיך לבשל עד לריכוך התפוחים למעוך את התפוחים באמצעות כף עץ או בלנדר מוט

ממרח עוף

רכיבים:

3 בצלים

1 חזה עוף (פרפר אחד שלם) חתוך לרצועות

1 כף שמן זית

הוראות הכנה:

לטגן את הבצל עד שקיפות ולהוסיף את רצועות חזה העוף להמשיך טיגון עד שנהיה עשוי להוסיף מלח ופלפל לקרר ולטחון במעבד מזון עד לקבלת מחית (ניתן להוסיף שמן זית להשגת המרקם הרצוי)



ממרח עלי זעתר

רכיבים:

עלי זעתר טריים

שמן זית

הוראות הכנה:

לטחון עם המרכיבים ולאכול

רוטב ירוק מעשבי תיבול (לאטריות, חזה עוף או דגים)

רכיבים:

$\frac{1}{2}$ כוס כוסברה

$\frac{1}{2}$ כוס פטרוזיליה

$\frac{1}{2}$ כוס בזיליקום

$\frac{1}{2}$ כוס שמן זית

הוראות הכנה:

קצצו דק את העלים הירוקים והוסיפו את השמן עד לקבלת מרקם משחתי ניתן לטחון במעבד מזון *בשלב 2- ניתן להוסיף אגוזי מלך



מתכון מומלץ!

קינוחים

נשיקות מרנג

רכיבים:

6 חלבונים

3/4 כוס סוכר

הוראות הכנה:

להקציף את החלבונים
כשמתחיל להיווצר קצף להוסיף את הסוכר בהדרגה ולאט (כל פעם להוסיף קצת)
להקציף עד שהקצף מתקשה
להזליף נשיקות על נייר אפיה בתבנית
לחמם תנור לחום של 110 מעלות ולהכניס את הנשיקות לשעתיים עד שמתקשות

עוגת מיץ

רכיבים:

5 חלבונים

3 חלמונים

1 1/2 כוסות סוכר

2 כוסות קמח אורז

1/2 כוס שמן

1 כוס מיץ תפוזים סחוט טרי

גרידת לימון מלימון אחד קטן

קורט מלח

הוראות הכנה:

להקציף את החלבונים עם קורט מלח ו-1/2 כוס סוכר
בקערה נפרדת לערבב 3 חלמונים עם כוס סוכר עד לקבלת קרם
להוסיף את השמן לקרם בהדרגה ולערבב
להוסיף את גרידת הלימון
להוסיף לסירוגין פעם קמח פעם מיץ תפוזים בהדרגה (להתחיל בקמח ולסיים בקמח)
להוסיף את קצף החלבונים לתערובת שנוצרה
לשמן תבנית אפיה במעט שמן (תבנית 26) ולהכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-45 דקות
*בשלב 2- ניתן להוסיף 1.5 כפיות אבקת אפיה
*אם העוגה יוצאת יבשה ניתן להרטיב עם:
1/4 כוס סוכר או דבש
2 כפות מים
1/4 כוס מיץ תפוזים סחוט טרי
לבשל הכל על אש קטנה ולהוסיף לעוגה



מתכון מומלץ!

עוגת מיץ מהירה וטעימה

רכיבים:

- 4 ביצים
- 1 כוס סוכר
- 1 כוס מיץ תפוזים סחוט טרי
- 2 כוסות קמח אורז
- 3/4 כוס שמן

הוראות הכנה:

לערבב במיקסר את כל החומרים יחד
לשמן תבנית ולאפות בחום של 180 מעלות עד להזהבה
*בשלב 2- ניתן להוסיף 1 כף אבקת אפיה וחופן אגוזי מלך קצוצים דק



מאפינס בננות ודבש

רכיבים:

- 1 ביצה
- 1/4 כוס מים
- 2 כפות סוכר/דבש
- 2 כפות שמן
- 1 כוס קמח אורז
- 1/2 כפית מלח
- 2 בננות בשלות

הוראות הכנה:

לערבב את החומרים היבשים
לערבב את הביצים והשמן, להוסיף לחומרים היבשים ובסוף להוסיף את הבננות
לסדר בתבניות מאפינס ולאפות בחום של 180 מעלות
*בשלב 2- ניתן להוסיף 1/2 כפית סודה לשתייה

מספר מתכוני עוגת תפוחים:

עוגת תפוחים פירורים

רכיבים:

בצק:

- 2 כוסות קמח אורז
- 1 כוס סוכר

לערבב ולהוסיף

- 1/2 כוס שמן קנולה
- 2 חלמונים
- 6-7 כפות מים קרים
- 5 תפוחי עץ (רצוי מקולפים)
- 1/2 כפית קינמון
- 1-2 כפיות מיץ לימון טבעי
- 1-2 כפיות סוכר



מתכון מומלץ!
יפה להגשה

הוראות הכנה:

לערבב את כל המרכיבים יחד עד לקבלת בצק פירורים (במרקם גריסים)
 לשים בצד כוס בצק ואת היתר לפזר על תבנית 26 משומנת ולהדק
 לפרוס תפוחים לפרוסות דקות ולסדר על הבצק
 לפזר עליהם קינמון, מיץ לימון, סוכר חום ומעל זה את פירורי הבצק שנותרו בצד
 להכניס לתנור מחומם מראש ל-180 מעלות במשך 40-45 דקות עד שמזהיב
 להניח למקרר
 כשמתקרר לחתוך לקוביות ולחלק במנג'טים



מאפינס תפוחי עץ

רכיבים:

- 1/3 כוס סוכר
- 1 כוס קמח אורז
- 1/2 כפית מלח
- 2 ביצים
- 3 כפות שמן
- 1 תפוח מגורר
- לגרד מעט מקל קינמון

הוראות הכנה:

לערבב את החומרים היבשים
 לערבב את הביצים והשמן, להוסיף לחומרים היבשים ובסוף להוסיף את התפוח
 לסדר בתבניות מאפינס ולאפות בחום של 180 מעלות

עוגת תפוחים

רכיבים:

- 1 כוס קמח אורז
- 4 ביצים
- 1/2 כוס שמן
- 1 כוס סוכר
- 5 תפוחים קלופים חתוכים מעורבבים עם סוכר וקינמון

הוראות הכנה:

לערבב את כל החומרים
 ולאפות בחום של 180 חצי שעה
 *בשלב 2- ניתן להוסיף כפית אבקת אפייה/סודה לשתייה

עוגת תפוחים מקמח אורז

רכיבים:

- 4 ביצים
- 1/2 כוס סוכר
- 1 כוס מי סודה
- 1 כוס קמח אורז

2 תפוחים מקולפים וחתוכים לקוביות 1 כף סוכר חום

הוראות הכנה:

להקציף את הביצים עם הסוכר
להוסיף מי סודה, קמח אורז, לערבב ולהעביר לתבנית משומנת
לפזר את התפוחים בצורה אחידה מלמעלה
להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כחצי שעה
להוציא מהתנור ולפזר סוכר חום
להחזיר לתנור לעוד כ-10 דקות

עוגת לימון

רכיבים:

- 4 ביצים מופרדות
- 5 כפות סוכר
- 6 כפות קמח אורז
- 1/2 כוס לימון סחוט

הוראות הכנה:

להקציף את החלבונים עם הסוכר
לערבב את החלבונים עם קמח האורז והלימון
לקפל את הבליה בקציפה של החלבונים
לשמן תבנית אינגליש קייק ולאפות כ-25 דקות
לתת לעוגה להתקרר, לנקב עם קיסם ולשפוך מעליה מיץ לימון עם סוכר
*בשלב 2- ניתן להוסיף כפית סודה לשתייה

פאי לימון

רכיבים:

קלתית

- 2 בננות
- 3/4 כוס מים
- 3 כפות סוכר
- קורט מלח
- 3/4 כוס קמח אורז

קרם לימון

- 2 כפיות קמח אורז
- 1/3 כוס סוכר
- 1 כוס מים
- 80 גרם מיץ לימון סחוט טרי
- 2 כפות שמן זית
- 2 כפות גרידת לימון

מרנג

- 2 חלבונים
- 4 כפות סוכר



הוראות הכנה:

לערבב את כל מרכיבי הקלתית ולאפות 7 דקות, אם יבש מדי לשפוך קצת מים לחמם בסיר על אש קטנה את מרכיבי הקרם ולבחוש מהר עד הסמכה להכין בנפרד את המרנג להכניס לתנור שחומם ל-180 מעלות ל-20-15 דקות עד התייצבות

עוגת גזר

רכיבים:

1 ¼ כוסות שמן

2 כוסות סוכר חום

4 ביצים

2 כוסות קמח אורז דק (ניתן להשתמש בקמח של Natural cakes)

½ כפית קינמון

4-5 גזרים מגוררים דק

הוראות הכנה:

לטרף את השמן, הסוכר והביצים במטרפה ידנית להוסיף את הקמח, אבקת האפייה, הסודה לשתייה והקינמון לערבב קלות ולהוסיף אגוזי מלך ואת הגזרים לבחוש היטב עד לקבלת בלילה אחידה לאפות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ל-45-30 דקות (לבדוק אחרי 30 דקות) *בשלב 2-ניתן להוסיף 2 כפיות שטוחות של אבקת אפייה, 1 כפית שטוחה של סודה לשתייה ו-½ כוס אגוזי מלך קצוצים גס

עוגיות פריכות כמו עוגיות "חמאה"

רכיבים:

1/2 כוס שמן

1/2 כוס סוכר טחון לאבקה

2 חלמונים

1 ¼ כוס קמח אורז

1/4 כוס מים (ייתכן קצת פחות, להוסיף בהדרגה לפי הצורך)

גרידה מחצי לימון

*בשלב 2- ניתן להוסיף 1 כפית אבקת אפייה

הוראות ההכנה:

לערבב הכל יחד ולשמור בקירור למשך חצי שעה. לרדד בין 2 ניירות אפייה, לחתוך לעוגיות עם גלגל. לשים בתנור ב-180 מעלות למשך 10 דקות.

פאי שוקו בננה מצוין בתוספת מודולין IBD

רכיבים:

קלתית

2/3 כוס רסק תפוחי עץ ביתי (מחוברת המתכונים)

3/4 כוס מים

3 כפות סוכר

קורט מלח





3/4 כוס קמח אורז

שיכבה שניה
בנות פרוסות בעובי 1-2 ס"מ

קרם
2 כפיות קמח אורז
1/3 כוס סוכר
3/4 כוס מים
מעט מקל קינמון מגורד
2 כפות שמן זית
6 כפות מודולן IBD

הוראות הכנה:
לערבב את כל מרכיבי הקלתית ולאפות 7 דקות (אם יבש מדי לשפוך קצת מים)
לפזר בנות פרוסות בעובי 1-2 ס"מ
לחמם בסיר על אש קטנה את מרכיבי הקרם ולבחוש מהר עד הסמכה
להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ל-20 דקות

גרנולה פצפוצי אורז



רכיבים:
2 כוסות אורז לבן
3 כפות דבש
שמן (שמן עמוק לכיסוי האורז בסיר)

הוראות הכנה:
לבשל אורז לבן לפי הוראות היצרן
לפזר את האורז המוכן על נייר אפייה ולייבש בטמפרטורת החדר למשך כ-24 שעות עד יבוש
לטגן את האורז בשמן עמוק עם מסננת
להסיר את המסננת ולקרר
להוסיף את הדבש, לערבב
להכניס לתנור שחומם מראש ל-150 מעלות ולערבב כל כמה דקות עד להזהבה

דגני בוקר

רכיבים:
1 שקית אטריות אורז בצורת ביסלי (מקלונזי אורז בצורת ספירלות, להשיג בחנויות טבע)
1-2 כפות שמן קנולה
2 כפות דבש (או יותר לפי הטעם)
מעט מקל קינמון מגורד

אופן ההכנה

לבשל את האטריות כחצי או שלושת רבעי מהזמן הנדרש לבישול
להוציא, לסנן, לייבש קלות ולהעביר לקערה
להוסיף שמן קנולה ולערבב (עד שכל האטריות מצופות)
להוסיף את הדבש והקינמון ולעסות היטב עד שהכל מתערבב
לפזר בשכבה אחת את האטריות המתובלות על נייר אפייה, בתבנית
להכניס לתנור ולאפות בחום של 200 מעלות למשך 40-50 דקות
כל 10-15 דקות, להפוך ולערבב
*ניתן לאפות גם בסיר air fry על מנת לקצר את זמן ההכנה
כשמוציאים את הדגני בוקר מהתנור, אם שומעים קול פצפוף, סימן שהם מוכנים



"פנקייק" בננה

רכיבים:

1 בננה

2 ביצים

הוראות הכנה:

לערבב בבלנדר את הבננה והביצים לחמם מחבת לחום בינוני עם מעט שמן, לפזר את השמן במחבת עם נייר מגבת לצקת עיגולים קטנים מהבלילה למחבת (כדאי שיהיו קטנים אחרת זה לא יחזיק) ולהפוך כשמשחימים



קאפקייק מדהים (10 יחידות)

רכיבים:

2 1/2 כוסות קמח אורז

2 ביצים

1 כוס שמן קנולה

1/2 כוס דבש

1 כוס מיץ תפוזים סחוט טרי

2 גזרים מקולפים מגורדים דק

2 תפוחי עץ גרנד סמיט מקולפים וחתוכים לקוביות

מעט מקל קינמון מגורד

2 כפות סוכר

הוראות הכנה:

לטרוף בקערה 2 ביצים, להוסיף את השמן, התפוזים והדבש ולהמשיך לערבב להוסיף גזר מגורד, אגוזי מלך (רק בשלב 2 של הדיאטה) להוסיף לסירוגין את קמח האורז בנפרד על מחבת או סיר לבשל את קוביות תפוחי העץ עם כף קינמון וכף סוכר עד ריכוך להניח בכל קרקעית קאפקייק מספר תפוחים, מעליה לשפוך את התערובת ולפזר כף סוכר וכף קינמון להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ל-40 דקות (או עד שקיסם שננעץ במרכז יוצא יבש) *בשלב 2- ניתן להוסיף כוס אגוזי מלך קצוצים גס *מומלץ לשפוך כוס שמן לבלילה ואז למלא דבש בכוס שבה היה השמן, הדבש לא ידבק לדפנות הכוס *את הבלילה יש להעביר לקנקן שתיה עם פתח צר ואז לצקת מהקנקן את הבלילה לקאפקייק

מאפינס בננה

רכיבים:

5 בננות גדולות בשלות

1/2 כוס שמן קנולה

1/2 כוס סוכר

גרידה מלימון אחד גדול

1 כוס קמח אורז

הוראות הכנה:

לערבב את כל החומרים, להעביר לתבנית שקעים (מאפינס) ולאפות ב-170 מעלות עד השחמה קלה בשלב 2- ניתן להוסיף כפית אבקת אפיה



מאפינס תפוז בננה

רכיבים:

2 תפוזים סחוסים

2 בננות פרוסות

1/3 כוס סוכר

1 כוס קמח אורז

הוראות הכנה:

לערבב הכל בבלנדר ולהוסיף את הקמח

למזוג (הבלילה נוזלית) לתבניות מאפינס ולהכניס לכל אחת פרוסת בננה כך

שתצופה בבלילה

להכניס לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ל-20 דקות

עוגת מיץ על בסיס קמח אורז

רכיבים:

6 ביצים

1 3/4 כוסות סוכר

1/3 כוס שמן

1 כוס מיץ תפוזים

3 כוסות קמח אורז

מעט מיץ לימון

הוראות הכנה:

להפריד את הביצים, להקציף את החלבונים והסוכר למשך 10 דקות

בכלי נפרד לערבב את שאר החומרים (ללא הקמח) עם החלמונים

לקבלת עוגה אוורירית רצוי גם להקציף חומרים אלו (בנפרד מהקצף)

לערבב בעדינות בתנועות קיפול את שתי התערובות

להוסיף קמח אורז ולערבב הכל יחד בעדינות

לאפות במשך חצי שעה בחום של 180 מעלות

כדורי אורז מטוגנים

רכיבים:

1 כוס אורז עגול

1/2 כוסות מים

1/2 כוס סוכר

2 בננות חתוכות לפרוסות

הוראות הכנה:

להרתיח את כל החומרים תוך כדי ערבוב

לבשל במשך 45 דקות ולהמשיך לערבב

לקרר

להרטיב את הידיים, לקחת כדור אורז, לשטח ולהכניס פנימה בננה ולסגור לכדור

את הכדורים לטבול בקמח אורז ובביצה ולטגן

*ניתן לבזוק דבש מעל

חטיף בננה מלזי

רכיבים:

- 2 בננות גדולות מעוכות במזלג
- 4 כפות קמח אורז
- 1/8 כפית מלח
- 1 כפית סוכר

הוראות הכנה:

לערבב בקערה את כל החומרים מלבד הבננות
להוסיף לקערה את הבננות ולטגן במחבת עם שמן זית
*בשלב 2- ניתן להוסיף 1/4 כפית אבקת אפייה ו-1/8 כפית סודה לשתייה

"גלידת" בננה

רכיבים:

- 2 בננות

הוראות הכנה:

לפרוס בננה ולהקפיא
להכניס את פרוסות הבננה למעבד מזון ולהפעיל עד קבלת מרקם של גלידה
(מדי פעם לעצור ולערבב)



עוגת מודול

רכיבים:

- 2 כוסות קמח אורז
- 3 ביצים
- 1/2 כוס שמן
- 1 כוס סוכר
- 1 מנת מודולן מוכנה (250 מ"ל)

הוראות הכנה:

לערבב את כל החומרים ולאפות בחום של 180 במשך חצי שעה
*בשלב 2- ניתן להוסיף כפית אבקת אפייה/סודה לשתייה



פודינג אורז

רכיבים:

- 1 כוס אורז עגול
- 1 1/2 כוסות מים
- 1 מנת מודולן מוכנה (250 מ"ל)
- 1/2 כוס סוכר

הוראות הכנה:

להרתיח את כל החומרים תוך כדי ערבוב
לבשל במשך 45 דקות ולהמשיך לערבב
להגיש חם או קר, ניתן לפזר למעלה מעט מקל קינמון מגורד ובננה

סוכריות מציצה

2 סוכריות שוות ערך לכפית סוכר אחת, מומלץ לא לעבור כמות זו ביום

רכיבים:

- 1 כוס סוכר
- 1/2 כוס מים
- 1 כף מיץ לימון
- 1 כפית ג'ינג'ר טחון
- 1-3 יחידות תבלין ציפורן לפי הטעם
- 1 כף דבש
- 1 כף סוכר טחון במטחנת תבלינים

הוראות הכנה:

לערבב את כל החומרים בסיר קטן או קלחת קטנה ולחמם על אש קטנה למשך כ-20 דקות עד שהמרקם הופך סמיך כמו דבש
ליצור טיפות קטנות (גודל של רבע-חצי כפית)
לאחר שמתקרר ומתקשה יש לערבב באבקת הסוכר

קרטיב תות

רכיבים:

- 1 ק"ג תותים נקיים וחתוכים
- 2 כפות סוכר

הוראות הכנה:

לפרוס 5-6 תותים לקישוט (לא חובה)
לרסק בבלנדר את יתר התותים והסוכר למרקם כמה שיותר חלק
להכניס פרוסות תות לחלק הפנימי של תבניות ארטיק, פרוסה אחת לכל ארטיק
לשפוך לתבניות את תערובת התותים והסוכר
להכניס למקפיא ל-4 שעות לפחות



חטיפים

תפוצ'יפס ביתי במיקרוגל

רכיבים:

- תפוחי אדמה (לפי הכמות הרצויה)
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

הוראות הכנה:

* מומלץ להתחיל את המתכון עם תפוח אדמה אחד ומשם להמשיך לקרצף את תפוחי האדמה היטב
לפרוס את תפוחי האדמה (עם הקליפה או בלי) בצורה הכי דקה שניתן (אם יש לכם מנדולינה, השתמשו בה), להקפיד על אחידות הפרוסות
להכין נייר אפייה שיהיה בגודל של המיקרוגל שלכם, אפשר לקפל או לחתוך את הקצוות שלו

להניח את תפוחי האדמה הפרוסים על נייר האפייה מבלי שייגעו אחד בשני, אם הם קצת רטובים, כדאי לנגב אותם בעזרת מטלית נייר למשוך בשמן זית (או בתרסיס שמן) ולפזר מעל מלח אופציה נוספת-

לאחר חיתוך תפוחי הדמה לייבש קלות עם נייר סופג, לשים כף שמן ומלח ולערבב היטב עם הידיים להכניס את תפוחי האדמה עם נייר האפייה למיקרוגל ולהפעיל ל-5 דקות על עוצמה גבוהה לבדוק את מידת המוכנות של התפודים, אם צריך, להמשיך לחמם *במיקרוגל שלנו זה לקח 10 דקות *החלקים היותר כהים דווקא פחות טעימים, אז לא חייבים להגיע לדרגת "אפייה" מאוד שחומה *תפוח אדמה בינוני אחד מספק כ-26 פרוסות צ'יפס

"ביסלי"

רכיבים:

שקית אטריות אורז בצורת ביסלי (מקלוני אורז בצורת ספירלות, להשיג בחנויות טבע) 1-2 כפות שמן זית (או קנולה) 2 כפיות פפריקה 1/2 כפית כורכום (אופציונלי) או כמון או כל תבלין טהור שבא לכם להוסיף כפית מלח קורט פלפל שחור



הוראות הכנה:

לבשל את האטריות כחצי או שלושת רבעי מהזמן הדרוש להוציא, לסנן ולהעביר לקערה, להוסיף שמן זית ולערבב היטב, עד שכל האטריות מצופות לתבל בפפריקה, כורכום (לא חובה), מלח ופלפל לפזר את האטריות המתובלות על נייר אפייה, בתבנית (בשכבה אחת) להכניס לתנור ולאפות בחום של 200 מעלות, במשך 40-50 דקות (כל 10-15 דקות להפוך ולערבב *ניתן לאפות גם בסיר air fry על מנת לקצר את זמן ההכנה כשמוציאים את הביסלי מהתנור, אם שומעים קול פצפוף, סימן שהם מוכנים *אפשר לגרוס את הביסלי ולהשתמש בפירורים לציפוי שניצל

צ'יפס בננה

רכיבים:

2 בננות מעט מיץ לימון



הוראות הכנה:

לפרוס את הבננות לפרוסות דקות מאוד ולהניח אותן על תבנית מרופדת בנייר אפייה בקערית לערבב מיץ לימון עם מעט מים להבריז את הפרוסות בתערובת מיץ הלימון אפשר לפזר מעט מלח אם רוצים לאפות בתנור שחומם מראש ל-110 מעלות לשעתיים-שלוש אחרי כשעה וחצי לקלף מהנייר ולהפוך להוציא מהתנור כשהבננות יבשות ואין בהן לחות (אם חמש דקות אחרי שהוצאנו אותן הן לא מתקשות, להחזיר לתנור לעוד חצי שעה אחרי קירור הבננות צריכות להיות פריכות

פחזניות מקמח אורז (יכול להיות מתוק או מלוח)

*טובות כתחליף ללחם או עם מילוי ממרח עוף או מתוקות עם קרם פטיסייר (מחוברת המתכונים)

רכיבים:

- 1 כוס קמח אורז
- 1 1/2 כוסות מים
- 1/2 כוס שמן
- 4 ביצים

הוראות הכנה:

להרתיח את המים והשמן
לכבות את האש ולהוסיף בבת אחת את הקמח ולערבב מהר עד שיהפוך לגוש אחד ונפרד מהדפנות
לקרר את הבצק ולהעביר למיקסר עם וו לישה K
להוסיף ביצה וללוש עד שהיא נבלעת בבצק, להוסיף באופן הזה ובהדרגה את כל ארבעת הביצים
לצקת את הבלילה בשקית זילוף בצורת ספירלה על גבי נייר אפיה
להכניס לתנור שחומם מראש לחום גבוה
אחרי 10 דקות להנמיך לחום בינוני ל-10 דקות נוספות
כשהפחזניות מתקשות ניתן להוציא אותן
*אפשר להוסיף מעט מלח לפחזניות מלוחות או מעט סוכר למתוקות

מתכון מומלץ!

קרם פטיסייר למילוי הפחזניות**רכיבים:**

- 4 חלמונים
- 2 מנות מודולן (500 מ"ל)

הוראות הכנה:

לערבב היטב את המרכיבים
לשים בבן מארי על חום נמוך ולא להפסיק לערבב למשך כ-10 דקות עד הסמכה
לקרר
*במידה ומשתמשים בתרופות אנא התייעצו עם דיאטנית

**לחמניות ביס**

* (מתכון דומה לפחזניות עם שינויים קלים)

רכיבים:

- 1 1/2 כוסות מים
- 1/2 כוס שמן
- 4 ביצים
- 1 כוס קמח אורז

הוראות הכנה:

להרתיח את המים עם השמן
להוריד מהאש, להוסיף את הקמח ולערבב
להניח לשעה במקרר
לערבב עם מערבבל בצק, להוסיף ביצים ומעט מלח ולשים בתבנית מאפינס
להכניס לתנור שחומם מראש לחום גבוה
אחרי 10 דקות להנמיך לחום בינוני ל-10 דקות נוספות



מצות מקמח אורז

*מתאימות לאכילה כקרקרים לנשנוש

רכיבים:

2 כוסות קמח אורז

1 ביצה גדולה

1/2 כוס מים

1/8 כוס שמן

הוראות הכנה:

ללוש הכל יחד לבצק גמיש ולחלק ל-5 כדורים בגודל ביצה
לרדד לעלה דק ולחזור במזלג
לחמם מחבת פסים שתלהט, להניח במחבת ולהפוך אחרי דקה וחצי

בורקס

רכיבים:

2 תפוז"א מבושלים עם הקליפה

2 כפות קמח אורז דביק

קמח אורז רגיל (אדום של מזרח מערב) 2 כפות שמן זית

מלח ופלפל לפי הטעם

הוראות הכנה:

לקלף את תפוזי האדמה ולמעוך לפירה
להוסיף 2 כפות שמן זית, מלח ופלפל
להוסיף על כל כמות קמח אורז רגיל (להתחיל מכף אחת), פי 2 קמח אורז דביק וללוש עד קבלת בצק
לא דביק, במרקם קצת יבש אך לא מתפרק
לשטח בין 2 ניירות אפייה עם מערוך למבנה מאורך
להכין מילוי לפי בחירה ולסגור בזהירות (ניתן לעטר מסביב עם שולי המזלג)
להכניס לתנור ל-180 מעלות למשך כ-40 דקות

אפשרויות מילוי:

תפוז"א- תפוז"א מעוך לפירה עם בצל מוקפץ ומתובל במלח, פלפל
תרד- להקפיץ בצל עם עלי תרד שטופים ולתבל בתבלינים