



סלט לכבוד שבת

אוסף מתכוני סלטים

שבת.
מהרגע שהיא יוצאת, אני כבר מחכה לה.

לא. לא אני.
אנחנו
כולנו
כל העם היהודי.

מאז ומתמיד היתה השבת לב ליבו של כל השבוע. במשך כל הדורות התכוננו לשבת כבר מהרגע שיצאה.
אם זה כביסות של בגדי שבת שכובסו מייד לאחריה כדי שיהיו לשבת הבאה.
או נקיון של הפלטה שתהיה מוכנה לשבת הבאה.
צחצוח הפמוטות וגביעי הקידוש שיהיו בוהקים לשבת הבאה.
קניות בתחילת השבוע
הכנת מנות שאפשר להכין מראש וכו'.

סיפורים רבים מוכרים עוד מימי התנאים וענקי העולם היהודי.
על שמאי הזקן נאמר במסכת ביצה שבכל יום היה דואג על כבוד השבת, וכל מאכל משובח שהיה מוצא היה משאיר אותו לכבוד שבת וכך היה זוכר את השבת במשך כל ימות השבוע ומתכוון לו.
ועוד מובא בגמרא במסכת שבת ק"ט:
"ושבשאר ארצות במה הן זוכין א"ל בשביל שמכבדין את השבת דאמר רבי חייא בר אבא פעם אחת נתארחתי אצל בעל הבית בלודקיא והביאו לפניו שלחן של זהב משוי ששה עשר בני אדם ושש עשרה שלשלאות של כסף קבועות בו וקערות וכוסות וקיתוניות וצלוחיות קבועות בו ועליו כל מיני מאכל וכל מיני מגדים ובשמים וכשמניחים אותו אומרים (תהלים כד, א) לה' הארץ ומלואה וגו' וכשמסלקין אותו אומרים (תהלים קטו, טז) השמים שמים לה' והארץ נתן לבני אדם אמרתי לו בני במה זכית לכך אמר לי קצב הייתי ומכל בהמה שהיתה נאה אמרתי זו תהא לשבת אמרתי לו [אשריך שזכית] וברוך המקום שזיכך לכך"
כך, מאז ומתמיד כיבדו את השבת במהלך השבוע כולו וציפו לבואה.

אחד הדברים שניתן להכין מראש לשבת, כבר מיום רביעי ולפעמים אף קודם הוא - הסלטים.
נכון, ישנם סלטים שדורשים הכנה טריה. אבל את הרטבים שלהם אפשר להכין מראש ולשמור בקירור. או להכין עד לשלב ההרכבה מראש.
הסלטים מפארים את שולחן השבת, מוסיפים ו צבעוניות חגיגית. בישראל בפרט תפסו הסלטים מקום של כבוד בסעודות שבת וקשה למצוא בית שאין על שולחנו ארבע-חמש סלטים בכל סעודה.
אצלינו בבית צוחקים. אין לסלטים שמות קונבנציונאליים כמו סלט כרוב, סלט חסה או סלט פלפלים.
במקום אלו יש- הסלט של X, הסלט של Y, הסלט של Z [שמכנים רק בשבתות של Z חוזר מהשיבה אחרת הוא לא יאכל כלל, רק הוא אוהב חריף חריף ששורף את הלשון ומזכיר את הסלט בגרון משבת לשבת], וכן על זו הדרך. לכל ילד יש את הסלט שהוא אוהב. ואין שבת בלעדיו. כמעט. לא מן הנמנע שתשמעו את Y מבקשת "אפשר להעביר לי את הסלט של X?"

את הפרוייקט הזה- פרוייקט "סלט לכבוד שבת" הבאתי בפני חברות, נשים יקרות שמכבדות את השבת במטעמים וסלטים וביקשתי מהן שתבאנה את הסלטים המשובחים ביותר שלהם בכדי שנוכל להוציא חוברת שיש בה חומר רב, מבחר גדול של טעמים, סלטים מעודת שונות, מתוקים, חמוצים, חריפים, מתובלים, מבושלים וכאלו שלא וכו' כדי שכל אחת וכל למצוא כאן במה לכבד את השבת.
החוברת מכילה כמות גדולה של מתכוני סלטים. חלקם מוכרים יותר וחלקם פחות.
לחלקם הגדול מצורפים תמונות, כי אין, אין כמו מראה עיניים.

כאן המקום להודות לחברות היקרות מפרוג שבמשך מספר חודשים העלו מתכוני סלטים, טרחו, הכינו, צילמו ושיתפו, כדי שההנאה מהחוברת תהיה מושלמת.

תודה מיוחדת לאחת החברות שערכה את החוברת ומעדיפה להישאר בעילום שם ולחברה נוספת יקרה שהשלימה את העריכה.

תודה מיוחדת לפרוג על הקצאת במת הפסקת אוכל שמאפשרת לנו פינה חמה של מטבח עם מתכונים נפלאים, המון ידע והעשרה. תודה לשירה חברתי האלופה, יד ימיני שם. שלי- שלך!

תודה לכולם.
החוברת הזו היא לא שלי.
החוברת הזו היא של כולנו.
בשביל כולנו

ולוואי ונתאחד כולם לכבוד השבת בלב שמח ובזכות השבתות שנכבד יחיש הקב"ה מהרה לגואלנו ולשלוח לנו משיח צדקנו במהרה.

שבת שלום!

ההכנה:

טוחנים את כל הרכיבים בבלנדר.
משהים מעט ומסננים קצת מהנוזלים
שהופרשו.

החומרים:

4 עגבניות בשלות
1-2 פלפלוניים חריפים
6 שיני שום
2 כפות שמן זית
מלח
פלפל שחור.



ההכנה:
מערבבים עם הירקות.
אפשר להוסיף פטרוזיליה קצוצה

החומרים:
2 קולורבי - פרוסות
1 כוס קוביות סלרי
3 גזר מקלות דקים
1 פלפל אדום- קוביות

לרוטב
1/3 כוס מיונז
1/3 כוס מיץ לימון
מלח
פלפל שחור
2 כפות סוכר



החומרים:

3 מלפפון עם קליפה- בטבעות

2 גזר בטבעות

1 בצל סגול או לבן חצאי או רבעי טבעות

1 פלפל אדום ברצועות

1 שימורי תירס גמדי בטבעות

1 שימורי פטריות שלמים או חתוכים [לא

חובה]

ההכנה:

מערבבים היטב.

מעבירים למקרר בקופסא אטומה.

עדיף להכין לפחות יום מראש.

שמים את הירקות בקערה ומוסיפים

להם:

3/4 כוס חומץ

1/3 כוס שמן

1/4 כוס מים

מלח

פלפל שחור

1/3-1/2 כוס סוכר



החומרים:

2 בצלים קצוצים גס

מעט שמן לטיגון

1/2 שקית שעועית ירוקה שלימה קפואה

1-2 קישואים חתוכים לרצועות דקות ורחבות

1-2 גזר חתוכים לאצבעות דקות

4 כפות מים

2 כפות מלח

5 כפות סוכר

פלפל שחור

ההכנה:

מאדים בסיר בצל לשקיפות ומוסיפים גזר.

מאדים כמה דקות ומוסיפים את הקישואים.

מאדים עוד דקה ומוסיפים את השעועית

ישירות מהקפאה.

מאדים רק עד שהשעועית לא קפואה. לא יותר

כדי לשמור על פריכות השעועית

מערבבים מלח, סוכר ומים ויוצקים על

הירקות. מערבבים היטב. מוסיפים פלפל שחור.

מערבבים



החומרים:

חסה טרייה חתוכה

עגבניות שרי טריות

שעועית ירוקה- מופשרת

בצל מוקפץ

פטריות מוקפצות

חצאי אגוזי מלך

לסלמון בטמפורה:

100 גרם סלמון מעושן חתוך לרצועות.

מגלגלים את רצועות הסלמון לגלילים.

מכינים טמפורה:

1/2 כוס קמח תפו"א/קורנפלור

3/4 כוסות קמח

1 כוסות מים

מלח

פלפל

1 כף רוטב טריאקי

1 כפית סודה לשתייה

ההכנה:

טוחנים הכל יחד לבלילה חלקה. הבלילה צריכה

להיות כמו טחינה סמיכה במעט. כזו שבאשר

טובלים בה את העוף הטמפורה נדבקת לעוף

ומכסה אותו היטב.

מטגנים בשמן עמוק להזהבה נאה. מתקבלים

גלילי סלמון פריכים

מוסיפים לסלט.

מתבלים במעט מלח ומעט טריאקי



מבשלים לפי ההוראות שקית פסטה [ביסלי, הקטנים יותר, עדיף]
מסננים ושוטפים כדי שלא ידבק.

ההכנה:

טוחנים הכל במקל ומערבבים עם
הפסטה.

החומרים:

1 פלפל אדום חתוך לקוביות קטנות
מאוד
1 כוס זיתים בטבעות [עדיף שחורים,
בתמונה זה ירוקים כי זה מה שהיה
בבית]
15 עגבניות שרי חתוכים לטבעות
קוביות בצל סגול מבצל אחד- לא חובה
מוסיפים לפסטה

רוטב:

1/2 שקית פטרוזיליה טריה
3 כפות שמן
1/2 כוס מיונז [אני שמה לייט]
מלח
פלפל
3 שיני שום
כ-1/2 כוס מים



החומרים:

- 1 חבילת ספגטי מבושלת
- 2 במי מלח לפי ההוראות
- 2 פלפלים חתוכים לרצועות,
- 1 אדום 1 צהוב
- שמן זית לשימון הפלפלים
- 1 כוס תירס משימורים
- 3/4 כוס שומשום

לרוטב:

- 1/2 כוס רוטב סויה
- 3 כפות סוכר
- מלח
- פלפל שחור
- 2 כפות מיונז
- 2 שיני שום

ההכנה:

- שמים פלפלים בתבנית מרופדת בניר
- אפיה
- מושחים בשמן וצולים בתנור לצריבה
- קלה וחצי ריכוך

- מערבבים פסטה עם פלפלים קלויים
- ותירס

- טוחנים את רכיבי הרוטב לרוטב חלק.
- מפזרים שומשום
- שמים רוטב ומערבבים



החומרים:

- 1 חבילת קוסקוס בינוני
- מוכן לפי ההוראות שעל השקית
- 1.5 כוסות חמוציות ללא סוכר
- 2 גזרים מגורדים דק
- חופן פטרוזיליה קצוצה
- 3/4 כוס גרעיני חמניה קלופים

מיץ מלימון אחד

2 כפיות מלח

2 כפות שמן

ההכנה:

- שמים את הקוסקוס המוכן בקערה.
- מפרידים בעזרת מזלג.
- מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים.

הערה: אפשר להמיר לבורגול.

משתמשים ב 400 גרם בורגול.

משרים לחצי שעה במים רותחים שמכסים את הבורגול

+ עוד 3 ס"מ.

אחרי חצי שעה מערבבים ובודקים אם הבורגול התרכך.

אם לא, משהים עוד קצת. אם יש צורך מוסיפים עוד מים

מסננים את הבורגול מהנוזלים לפני הרכבת הסלט.



החומרים:

5 גזר קלופים וחתוכים קליפות בעזרת

קולפן

חופן פטרוזיליה קצוצה

2 שיני שום קצוצות דק דק

לרוטב:

[כמויות ניתנות למשחק לפי הטעם

האישי]

מלח

פלפל שחור

מיץ לימון

שמן זית



החומרים:

4 פלפלים חריפים ירוקים

1 פלפל אדום

1/2 עגבניה

6-7 שיני שום

מלח

מעט צ'ילי גרוס

4 כפות שמן זית

ההכנה:

טוחנים הכל בבלנדר.

מעולה עם חומוס.



סלט שהוא ארוחה שלימה. מעולה למי שמחפש ארוחה חלבנית

החומרים:

- 1 חסה שטופה וחתוכה לחתיכות בינוניות
- 2 מלפפונים חתוכים לחצאי טבעות
- 2 עגבניות חתוכות לקוביות גסות [או 10 עגבנות שרי חצויות]
- 200 גרם שעועית ירוקה קפואה
- 2 בצלים בינוניים חתוכים לחצאי טבעות
- [אפשר בצל סגול]
- 1 תפו"א מבושל בקליפתו וחתוך
- לקוביות- לא חובה, אני ויתרתי כדי
- שיהיה חלבון ממש]
- 2 ביצים קשות חתוכות לרבעים
- 2 טונה במים - בגושים

לרוטב:

- 3 כפות מיונז
- מיץ מחצי לימון
- מלח
- פלפל
- 1 כף חרדל דיז'ון או חרדל רגיל
- 1 שן שום

ההכנה:

- שמים בכלי את החסה ומעליה את יתר
- הרכיבים
- טוחנים את רכיבים הרוטב ומזלפים מעל



החומרים:

חותכים לרצועות או קוביות או טבעות

ירקות כלבבכך.

גזר

בטטה

פלפלים בגוונים

בצל

אפשר גם חצילים (למי שאוהבת)

ההכנה:

מסדרים יפה בתבנית לפי גוונים

מרססים או מזלפים שמן זית

מפזרים מלח ופלפל שחור גרוס.

אופים בתנור על 180 מעלות

עד שמזהיב

טעים חם או קר

מצרפת תמונה לפני האפייה ותמונה

אחרי.

בתאבון



החומרים:

חותכים יפה (אפשר במנדולינה)

מלפפון

פלפל אדום וצהוב

גזר

מעט קולרבי

בצל סגול

בצל לבן

בצל ירוק

פטרוזליה טריה

לאוהבים מעט פיקנטי אפשר להוסיף

פלפל חריף אחד (ירוק)

לתחמיץ:

חצי כוס חומץ

כוס מים

חצי כוס סוכר

מלח

פלפל שחור



החומרים:

חותכים קולרבי לרצועות גסות (כמו

לצ'יפס)

מוסיפים שמיר חתוך דק

מטבלים בתחמיץ

חומץ

סוכר

מלח

מעט פלפל שחור

(כמות הסוכר כמו החומץ ומעט מלח)



אהוב מאד על הילדים והמבגרים כאחד.

מתאים מאד ליד הדגים החמים וליד הגפילטע הקר....טעים חם וקר

החומרים:

2 בצלים חתוכים לקוביות

2 קופסאות שימורים של פטריות חתוכות

פלפל צהוב קטן

פלפל אדום קטן

אפשר להוסיף זיתים.

ההכנה:

מטגנים את הבצל עד להזהבה

מוסיפים את הפטריות

מטגנים יחד עוד כמה דקות

מוסיפים אבקת מרק פטריות ומערבבים

אחרי כמה דקות נוספות

מוסיפים את הפלפלים חתוכים לקוביות

ונותנים לזה עוד כמה דקות.

אפשר להוסיף זיתים זה מוסיף המון.

(אני לא מוסיפה כי אצלינו הבנים לא

אוכלים זיתים....)



החומרים:

- 1 ראש חסה שטופה וקצוצה
- 3 מלפפונים דקים פרוסים לטבעות
- ברוחב של כסנטימטר
- 12 עגבניות שרי חצויות [עדיף מזן תמר]
- 1 כוס טבעות זיתים שחורים
- 1.5 כוסות קוביות גבינה מלוחה
- 1 כוס קוביות גבינת חלומי [לא חובה]
- פירורי לחם מוזהבים לצפוי גבינת החלומי
- קמח לציפוי גבינת החלומי
- 1 ביצה טרופה לציפוי גבינת החלומי
- שמן לטיגון גבינת החלומי במחבת

רוטב:

- 12 / כוס מיונז
- 1/2 כוס מים
- 2 כפות חומץ מלח
- פלפל שחור
- 3 כפות סוכר
- 6 שיני שום
- 1/4 פלפל אדום
- טוחנים את כל רכיבים הרוטב בבלנדר עד לקבל רוטב חלק.

ההכנה:

מתחילים בהכנת קוביות גבינת החלומי: טובלים את קוביות הגבינה בקמח ולאחר מכן בביצה. לבסוף טובלים בפירורי לחם עד שהקוביות מצופות היטב מעל הצדדים בפירורי לחם. מטגנים את קוביות הגבינה בשמן עד להזהבה נאה. מוציאים ומניחים על ניר סופג. לאחר מכן מכינים את הרוטב...

לאחר שהרוטב מוכן מרכיבים את הסלט [בסמוך להגשה]

שמים את כל רכיבי הסלט בקערה יוצקים את הרוטב על הסלט. מערבבים ומגישים.



החומרים:

חסה שלמה חתוכה

(ודוקא זו שמגיעה שלימה, ולא החתוכה).

רבעי/חצאי עגבניות שרי. (חצי קופסה בערך).

פרוסות זיתים שחורים, כחצי קופסה או יותר.

לפי הטעם.

גבינה צפתית (קופסה) חתוכה לקוביות.

2 מלפפונים חתוכים לרבעים.

ההכנה:

מסדרים יפה בקערה, קומות, או אחרת.

לפני ההגשה מתבלים בשמן זית ומלח

ומערבבים.

התמונה המצורפת היא לפני הערבוב.

(נראה יותר מגרה כשמעורבב).

הצלחות!



החומרים:

חותכים לרצועות או קוביות או טבעות

ירקות כלבבון.

שעועית ירוקה/צהובה/גם וגם

א.מרק

מעט כורכום

ואחרי הבישול מוסיפה מעט חומץ

עם סוכר (בדו"כ משתמשת בתחליף

לסוכר).

ההכנה:

מסדרים יפה בתבנית לפי גוונים

מרססים או מזלפים שמן זית

מפזרים מלח ופלפל שחור גרוס.

אופים בתנור על 180*

עד שמזהיב

טעים חם או קר



החומרים:

- 2 חצילים בינוניים חתוכים לקוביות
- 2 עלי בצל ירוק פרוסים לפרוסות
- 1 כף טחינה גולמית
- 2 כפות סילאן
- 4 כפות מיונז

ההכנה:

- לאפות את החצילים בתנור עם שמן על
- חום של 180 מעלות כ40 דקות
- לערבב את חומרים הרוטב בקערה עד
- שנהיה אחיד
- להרכיב את הסלט- לערבב הכל ביחד
- חצילים בצל ירוק והרוטב



החומרים:

1 בצל סגול

1/2 פלפל אדום

1/2 פלפל צהוב

3 גבעולים בצל ירוק

1 קופס' תירס גמדי

רוטב: (בלנדר)

4 כפות שמן

כפית גדושה חרדל

כפית דבש

פלפל שחור גרוס

1-2 שיני שום

מלח



החומרים:

2 חצילים חתוכים לקוביות 2X2 ס"מ

בערך

שמן

מלח

1 פלפל אדום חתוך לקוביות

3-4 מלפפונים חמוצים חתוכים לחצאי

טבעות לא עבות

4 שיני שום פרוסים

פטרוזיליה קצוצה

1 רסק עגבניות קטן

2 כפות חומץ

2-3 כפות סוכר חום

מעט פלפל שחור

2 כפות מים

1 כף רוטב סויה

ההכנה:

שמים את קוביות החציל בתבנית מרופדת בניר

אפיה. מרססים או מערבבים בשמן. ממליחים

ושולחים לצליה בתנור עד לריכוך.

בינתיים חותכים את הירקות ומערבבים את רכיבי הרוטב

[טועמים את הרוטב ומתקנים לפי הטעם].

מוציאים את החצילים מהתנור ומעבירים לקערה.

מערבבים עם הירקות האחרים והרוטב בעודם

חמים. כך החצילים יספגו את הטעמים לעומק.



החומרים:

1 סלסלת פטריות חיות

2 כפות שמן (זית)

2 שיני שום

מיץ לימון

מלח

פלפל

פטרוזיליה

ההכנה:

לחתוך הפטריות לפרוסות עבות

(הקטנות לחתוך לחצי והגדולות ל3)

במחבת יבשה להניח את הפטריות על אש

בינונית. הפטריות יתחילו להגיר נוזלים,

לבשל עד שמתייבש.

להוסיף השום (כתוש) והשמן.

להקפיץ מעט עד שמרגישים טוב את ריח

השום המיטגן.

לתת סחיטה קטנה של לימון וזהו.

לתבל במלח ופלפל וחצי חופן פטרוזיליה.

לבשל עוד חצי דקה תוך ערבוב ולכבות.

טעים מאוד מאוד!!!



אני מכינה כמות גדולה ומקפאה בקופסאות קטנות.
מוציאה להפשרה. מערבבת היטב והמרקם חוזר לעצמו]

החומרים:

2 כוסות טחינה גולמית

5 שיני שום

1.5 כפות מיץ לימון

1 כפית מלח

1.5 כוסות מים קרים [דוקא קרים, כך

הטחינה יוצאת לבנה ולא כהה]

לטחינה ירוקה:

כוס-כוס ורבע פטרוזיליה או כוסברה

קצוצים

ההכנה:

מכינים את כל הרכיבים לבלנדר

ומפעילים למספר דקות.



עובר במשפחה של בעלי (החל בחמי ז"ל) וגם אמא שלי מכינה אותו כבר שנים.

החומרים:

5 עגבניות

ראש שום שלם

פלפל ירוק חריף

מלח

שמן

ההכנה:

קוצצים דק את הכל,

(את השום והפלפל אני אוהבת לקצוץ

בסלייסר חוט)

מאדים במחבת בערך 20-25 דקות.

לערבב מידי פעם.



הרכיבים ואופן ההכנה:

- מקלפים במקלף פלפלים ירוקים חריפים חיים
- מכניסים לשקית קוקי
- מכניסים למיקרו למשך 10 דקות על חום גבוה
- מעבירים לקערה עם הנוזלים שהוגרו
- חותכים לרצועות / משאירים שלמים
- מתבלים: פרוסות שום טרי, לימון, מלח ושמן.



הרכיבים ואופן ההכנה:
-חוצים לאורך 20 עגבניות תמר שטופות
-מגרים אותן במגרדת (זורקים את הקליפה)
-מכניסים לסיר ומוסיפים:
2-3 פלפלים אדומים (גמבה) חתוכים לקוביות
10 שיניים כתושות משום טרי
פלפלים חריפים חתוכים (כמות לפי הטעם)
-מבשלים תוך ערבוב מתמיד עד להסמכה
-מתבלים: שמן, מלח, פפריקה מתוקה, שמן, כף סוכר.



הרכיבים ואופן ההכנה:

- פורסים 4 חצילים לפרוסות עבות, מניחים על תבנית משומנת ואופים על מצב גריל.
- מסננים 2 קופסאות של זיתים מגולענים, ושולקים פעמיים למשך 5 דקות כ"פ.
- חותכים לקוביות גסות 3 פלפלים אדומים ו3 צהובים (אפשר להוסיף גם פלפל חריף)
- מטגנים את הפלפלים עד לחצי ריכוך, מוסיפים שיניים פרוסות מראש שום טרי
- מערבבים בקערה: 3 כוסות מים רותחים, 5 כפות רסק עגבניות, מלח, פלפל שחור, פפריקה
- יוצקים לסיר עם הגמבות והשום, מערבבים היטב
- מוסיפים את הזיתים המסוננים, מערבבים ומבשלים כ 10 דקות
- מוסיפים את החצילים, מערבבים קלות ומסירים מהאש.



אפרת	סלט קוסקוס עם חסה, בטטות ובצל מטוגן בנגיעות של אריסה מתוקה װ אפרת ב.
------	--

סלט שיכול להוות ארוחה בפני עצמה. סלט טעים, צבעוני ומשביע.
ניתן לשחק עם כמות הקוסקוס ולהחליט מה ישלוט – הירק או הקוסקוס.

ההכנה:	החומרים:
מקלפים וחותכים את הבטטה והבצל לקוביות	1 בטטה
קטנות ומטגנים על אש בינונית במעט שמן	1 בצל גדול
עד שהם מזהיבים ומתרככים, מסננים ושמים	שמן לטיגון
בקערה.	4 עלי חסה
חותכים את החסה לרצועות דקות ומוסיפים	כוס וחצי קוסקוס מוכן
לקערה.	3 כפות אריסה מתוקה
מוסיפים את הקוסקוס, חלק מהאריסה, פלפל	פלפל
ומלח, מערבבים, טועמים ומתקנים תיבול לפי	מלח
הטעם.	
מגישים בצלוחיות הגשה כשמעל כל מנה שמים	
מעט אריסה לקישוט.	



החומרים:

- 1 ראש חסה שטוף, חתוך לחתיכות לא קטנות
- 1 בצל סגול פרוס לטבעות
- 1.5 כוסות כרוב סגול קצוץ
- 2 גזרים חתוכים לגפרורים דקים
- 1 תפוז מפולח לפלחים וחתוך לקוביות [בקיץ- 1 מנגו חתוך לקוביות]
- 100 גרם שקד מסוכך

לרוטב:

- 1/4 כוס שמן
- מיץ מחצי לימון
- 1/2 כוס מיץ תפוזים טבעי
- 1 כפית מלח
- 1 כף מים
- 2-3 כפות סוכר

ההכנה:

- מכניסים את הירקות והפרי לקערה גדולה
- מערבבים את רכיבי הרוטב ויוצקים מעל לסלט
- מערבבים בעזרת כפות גדולות בעדינות
- אפשר להוסיף חמוציות.
- אפשר להמיר תפוז או מנגו לאפרסק משומר

צילום: יעל אייזיקוביץ



החומרים:

בורגול מבושל לפי הוראות היצרן
בצל חתוך לקוביות

ההכנה:

לערבב את כל מרכיבי הסלט ולהתענג על
הטעמים.

בטטה,

קישוא,

חציל,

עגבניה-

לחתוך לקוביות, לתבל במלח ופלפל,
לשפוך שמן בנדיבות.
לצלול בתנור עד שהירקות מוכנים.

לתיבול הסלט:

מלח

מיץ לימון

סילאן



החומרים:

2 בצלים

3 גמבה (אפשר גם אחד צהוב)

זיתים פרוסות

רסק עגבניות

ההכנה:

לקצוץ את הבצל ולטגן היטב. להוסיף את

הגמבות החתוכים לקוביות קטנות.

כשרותח להנמיך ולהמשיך לבשל עוד כ-

20 דקות.

להוסיף חצי מקופסת הזיתים וכף רסק

עגבניות.

עוד 5 דקות בישול והסלט מוכן.

(אני מוסיפה קצת סוכר כיון שיוצא קצת

חמוץ בגלל הזיתים)



משחירות קצת והשום מתרכך
אפשר לסנן את השמן המיותר
ולהשתמש בו לדברים אחרים. יש לו
טעם נפלא.

את הסלט קונפי מומלץ להגיש חמים או
בטמפרטורת החדר יחד עם החלה.
(להוציא מראש מהמקרר....)

החומרים והכנה:
לשים בתבנית אינגליש קייק:
שיני שום מקולפות מ3 ראשים
מעליהם לפזר עגבניות שרי עד לכיסוי

מערבבים יחד:
חצי כפית מלח
כף פפריקה מתוקה
כף פפריקה חריפה
כוס וחצי שמן

לשפוך את השמן המתובל מעל
העגבניות והשום

לאפות בחום גבוה עד שהעגבניות



החומרים:

סלסלת פטריות חיות
2 פלפלים אדומים רצועות
1 בצל גדול חצאי טבעות
פטרוזיליה קצוצה
קשיו

ההכנה:

מאדים בשמן את הבצל עד ששקוף.
מוסיפים פלפלים ומאדים עוד כמה דקות.
מצננים.
מוסיפים כוסברה, ופטריות ברבעים
[או פרוסות לא מדי דקות]
מתבלים במעט שמן, מלח, פלפל, כמון
ומעט כורכום
את הקשיו מוסיפים חצאים בהגשה.



החומרים ואפן ההכנה:
חותכים רצועות פלפל מכל הצבעים
הרבה שום
משמנים תבנית ושוטחים
בתנור בערך חצי שעה או יותר על חום גבוה
מכניסים לקופסא מוסיפים מעט חומץ ואפשר קצת כוסברה



החומרים ואופן ההכנה:
מטגנים בצל קצוץ לחתיכות קטנות
מוסיפים לו פטריות חיות חתוכות מטגנים עד שהפטריות משחימחת
לפני ההגשה מוסיפים לצלחת כפית סילאן כפית טריאקי
מעדן!
(צולם בלי הרוטב)



החומרים ואופן ההכנה:
חותכים חציל אחד גדול לפרוסות
ששטחים על נייר אפיה משומן עם מלח גס מעל כדי להוציא את המרירות
אחרי חצי שעה בערך מכניסים לתנור עד שהחציל מתרכך.
קוצצים פלפל אדום מכניסים לסלט
הרבה שם, בערך 5 שיניים, תלוי כמה חציל יש.
מוסיפים 3/4 כוס חפ חומץ ורבע מים
סוכר פלפל שחור ופפריקה וסוגרים קופסא
החציל מקבל את הטעמים ונהיה לפלא.

בטח לא חידשתי פה כלום כי הכל פה מושקע נורא
אבל גם אנשים פשוטים בלי זמן רוצים להכין סלטים טעימים לשבת... (;



החומרים:

חציל גדול

8 עגבניות שרי

אופן ההכנה:

פורסים את חציל לחצי וז לפרוסות בעובי

2 ס"מ בערך.

מושחים שמן זית על תבנית מניחים

את הפרוסות חצילים ומושחים את הצד

העליון של החצילים בשמן זית

אופים בתנור עד שמתרכך וטיפה

משחים.

חוצים את העגבניות שרי ל2 ושמים

בתבנית כשהצד החתוך (עם הגרעינים)

כלפי מעלה, מכניסים לתנור- אני שמה

אותם מתחת החצילים אם אין לי מוכן.

תחמיץ:

3 כפות חומץ

3 כפות סוכר

ראש שום פרוס/קצוץ

1/2 כוס מים

כפית קטשופ

4 עלי דפנה - לא חובה.

ההכנה:

שמים הכל בסיר, מביאים לבעבוע קל,

מוסיפים את החצילים והעגבניות

מערבבים ומביאים לרתיחה וצמצום

הנוזלים. (לא לגמרי)

מכניסים למקרר- הכי טוב יום אחרי,

אבל אפשר גם כמה שעות קירור.

יש ממליצות להוריד משמעותית מכמות הסוכר!



החומרים:

קישוא גדול

5-6 שיני שום שלמות

4 כפיות מיונז

סוכר (להתחיל עם כפית ולהוסיף אחרי

טעימה אם מרגישים צורך)

קורט מלח

קצת כוסברה טחונה

עריכה: שכחתי לכתוב 2 כפות מים (:

ההכנה:

שוטפים את הקישוא וחוצים לשתיים לאורך,

מניחים על תבנית שהקליפה כלפי מעלה.

מניחים בתבנית גם את השיני שום קלופים

ושלמים.

קולים בתנור עד שהשיניים שחומות

והקישוא טיפה שחום ורך.

שמים בכוס של הבלנדר את כל החומרים

ומועכים

למחית אחידה.

אמור לצאת מרקם סמיך-נוזלי.



החומרים:

פלפלים בכל הצבעים
(הכמות פה ל-3-4 פלפלים)

4 שיני שום קצוצות

כף חומץ

כף סוכר

כף מים

חופן נדיב עלי פטרוזיליה

חמוציות וקשיו קלוי- לא חובה

ההכנה:

חוצים את הפלפלים ל2 ומניחים בתבנית

שהקליפה

כלפי מעלה, קולים עד שקצת נשרף.

מכניסים לשקית, קושרים ונותנים לפלפלים

(להזיע :)

מכניסים את הרוטב, קולפים את הפלפלים

וחותכים לרצועות,

מוסיפים עלי פטרוזיליה קצוץ גס

מערבבים הכל ושמים במקרר ללילה לפחות.



סלט מהמם. טעים חם וגם קר. כשאני מגישה אותו קר אני מוסיפה חסה

החומרים:

- 1 בצל גדול פרוס לרבעי טבעות בעובי בינוני
- 5 פטריות טריות פרוסות לא דק
- 1.5 כוסות סלרי באורך ל כ-3-4 ס"מ
- 2 גזר חתוכים לאצבעות בעובי בינוני
- 3 שיני שום פרוסות
- 2 קישואים חתוכים לאצבעות בעובי בינוני
- 3 כוסות שעועית ירוקה שלימה קפואה, ללא הפשרה

1 פרפר חזה עוף פרוס לרצועות

שמן

מלח

פלפל

1 כף רוטב סויה

1/2 כפית מלח

מעט פלפל שחור

ההכנה:

במחבת גדולה מאדים בצל עד שהוא נעשה חצי שקוף מוסיפים גזר וסלרי ומאדים עוד כדקה תוך כדי הקפצה בכף עץ מוסיפים שיני שום פרוסות, פטריות חתוכות וקישואים. מקפצים במשך כ-2 דקות. מוסיפים שעועית ירוקה שלימה כשהיא קפואה. מקפצים רק עד שהיא מפשירה כדי שתהיה קראנצ'ית.

-מוציאים את הירקות ומניחים בקערה גדולה בצד.

-מושחים את רצועות חזה העוף בשמן ומתבלים במלח ופלפל

מוסיפים מעט שמן למחבת שבה אודו הירקות, בלי לנקות אותה, צולים את חזה העוף מכל צד במשך כ-2 דקות.

-מוציאים את חזה העוף

חותכים לאצבעות.

מניחים מעל לירקות

מתהלים ברוטב סויה, מלח ופלפל שחור

מערבבים בעדינות.



החומרים:

1 פלפל מכל צבע-

ירוק כהה, ירוק בהיר, צהוב, כתום ואדום

חתוכים לרצועות. [לי היו השבוע רק

ירוק בהיר, אדום וכתום]

2 בצלים חתוכים לרבעי טבעות

5 שיני שום פרוסות

3 כפות שמן

1/2 כפית מלח

מעט פלפל שחור גרוס

1 כף כמון

ההכנה:

מניחים בתבנית את רצועות הפלפל,

השום, והבצל. מוסיפים שמן, מלח

ופלפל שחור גרוס.

צולים ב 210 מעלות עד שהפלפלים

צרובים מעט.

מעבירים לקערה ומוסיפים א הכמון

בעוד הפלפלים חמים. הוספת הכמון

לפלפלים כשהם חמים מוציאים מהם

את כל הטעמים ומתקבל סלט ם טעמים

מופלאים.



החומרים:

- 1 שקית כרוב סגול קצוץ 400 גרם
- [שקית קטנה]
- 1 שימורי תירס
- 1.5 כוסות טבעות בצל ירוק
- 3 כפות מיונז
- 2 כפות חומץ
- 1/3 כוס סוכר [או יותר לפי הטעם]
- חופן גרעיני חמניה [לא שמתי השבוע כי
- נגמר לי, לא חובה]

ההכנה:

מערבבים יחד את כל הרכיבים.
הסלט משתבח אחרי שהוא נח במקרר
במשך כמה שעות.



החומרים:

4 בטטות גדולות חתוכות לקוביות די
שטנות [בערך 1.5 ס"מ X 1.5 ס"מ
2 כפות שמן
מעט מלח
1/3 כוס גרעיני דלעת
1/3 כוס גרעיני חמניה
1/2-3/4 כוס פקאנים טבעיים שבורים
1/2 כוס חמוציות ללא סוכר
2 כפו שומשום
2 כפות קצח
2-3 כפות רוטב צ'ילי מתוק

ההכנה:

מניחים קוביות בטטה בתבנית. מוסיפים
שמן ומלח. צולים ב 210 מעלות עד
לריכוך.
מקררים.

שומרים במקרר בקופסא.

לפני ההגשה מרכיבים את הסלט

מניחים בקערה את כל הרכיבים ומערבבים.



משתמשת בשום קלוף, ככה שזה לוקח שניות להכין.
אני מכינה מקופסה ורבע שזה יוצא 5 ראשי שום.

ההכנה:

שיני שום (משרה במי סבון כנדרש)
לייבש קלות עם נייר מגבת, להניח בסיר קטן.
לכסות בשמן זית (אפשר גם קנולה)
לבשל על אש נמוכה בנונית עד לריכוך מוחלט והזהבה.
טעים מאוד!!



החומרים:

חופן טבעות זיתים ירוקים(אם יש גם

שחורים)

1 מלפפון חמוץ-לקוביות

5 חצילונים סגולים משימורים-לקוביות

1 שן שום כתושה

מעט שמן זית (לזיתים)

כף או שתיים מיונז

מעט מלח.

לערבב.



החומרים:

1 חציל גדול

2 בצל גדול קצוץ ומטוגן להזהבה

עמוקה

2 ביצים קשות

1-2 כפות מיונז

מעט מלח

מעט סוכר

ההכנה:

לקלף זברה את החציל (לא חובה)

לפרוס, (אני פורסת לאורך לחיסכון

(בעבודה)

למרוח את הפרוסות היטב בשמן ולאפות

להזהבה.

לטחון עם כל החומרים בבלנדר.



רוטב טעים לסלט חסה/כרוב/גזר/מלפפון/כל ירק חי.

החומרים:

3/4 כוס שמן (ח"פ רגיל)

1/4 כוס מים

1/2 כף סוכר חום

2 כפות גדושות סילאן

(אני משתמשת עם סילאן 100% מתמרים ללא תוספת סוכר וכד').

אם משתמשים בסילאן אחר, יש מצב שצריך להשמיט את הסוכר שבמתכון.)

2-3 שיני שום (לפי הגודל)

1/2 כפית גדושה מלח

לטחון היטב ולהנות.



החומרים:

חבילת ברוקולי קפוא

בצל סגול בינוני

צנוברים

חמוציות

לרוטב-

מיונז, מיץ לימון טרי, סוכר,

מלח.

ההכנה:

משרים את הברוקולי במים רותחים. כשם מתקררים

(ובפעם הראשונה זה קורה מהר כי הברוקולי קפוא)

מחליפים את המים שוב למים רותחים, וכשהם

מתקררים- מחליפים למים קרים....

חותכים את הברוקולי לחתיכות יחסית גדולות, את

הבצל לקוביות, ומוסיפים את הצנוברים והחמוציות.

מוסיפים לתוך הקופסא את החומרים של הרוטב, עושה

לפי טעם ומראה אז אין לי כמויות...

אבל זה בערך כף עד שתיים מיונז, 2-3 כפות מיץ

לימון, 3-4 כפות סוכר, וחצי כף מלח.

מערבבים.

הכי טוב להכין כמה שעות לפני הארוחה לספיגת

טעמים.

ביום שישי אין לי כח להוציא כלים יפים לתמונה כמו

כולם פה...), אז תקבלו את זה ככה ישר מהקופסא... ;)

בדר"כ רואים קצת יותר מיונז, אבל היום השתמשתי

עם מיונז של טומי, והוא נבלע..



החומרים:

4 בצלים בינוניים

חציל אחד

2 ביצים

אופן ההכנה:

לטגן את הבצלים

לחלק לשני כלים

על אותו מחבת לטגן פרוסות חציל ולהוסיף לכלי אחד
על אותה מחבת לטגן פרוסות קישוא ולהוסיף לכלי השני.

על אותה מחבת לטגן חביתה מהביצים ולחלק לשני
הכלים.

להוסיף מלח ופלפל שחור לשני הכלים
והרי לנו שני סלטים מצוינים שא"א בלעדיהם בליל שבת.

לטחון הכל יחד (כל קערה בנפרד כמובן)

*)סליחה על התמונות צילמתי מתוך הכלים שבמקרר אז
הם לא הכי פוטוגניות



החומרים ואופן ההכנה:
קולים שני חצילים על החציליה/ על האש בצורה אחרת.
לאחר שמתקרר מוציאים את תוכן החציל לכלי
מוסיפים כף וחצי מיונז
3 שיני שום
מלח פלפל
טוחנים בבלנדר יד
ועם החלה..... אחחחחח תענוג של סלט.



החומרים ואופן ההכנה:

מטגנים רצועות חצילים

מעבירים לכלי

לאחר שמתקרר מוסיפים רצועות פלפל אדום ורצועות פלפל צהוב, טבעות בצל סגול וציילי

(לפני ההגשה אני מוסיפה פטרוזליה קצוצה טרייה היא מוסיפה צבע מדהים לסלט)

מערבבים ולצלחת

טעים ממש!! סלט מרהיב ביופיו!!



החומרים ואופן ההכנה:
חותכים בטטות קלופות בסלייסר לקוביות יפות
מטגנים על מחבת ומעבירים לכלי
מוסיפים אחרי שמתקרר מעט צ'ילי
שומשום
ניתן להוסיף פלפל (בהמלצת ניקית)
ניתן להוסיף חמוציות ושברי פקאן מוסיף ממש! (בהמלצת ניקית)
מערבבים בעדינות
והרי הסלט לפניכם.



החומרים:

2 חצילים

גמבה

חצי צרור כוסברה

כפית שום כתוש

אופן ההכנה:

חותכים את החצילים לקוביות ומפזרים עליהם 2 כפות מלח גס, לאחר כשעה מנגבים מהמלח בנייר סופג ומטגנים. חותכים גמבה לקוביות, מערבבים עם החצילים ומתבלים ברבע כפית מלח, כפית פפריקה מתוקה, חצי לימון סחוט וכוסברה.

טעים!!!



החומרים:

1 בצל קצוץ דק מטוגן בשמן עד להשחמה קלה
מוסיפים קוביות קטנטנות של עגבניה רכה ומאדים יחד מספר דקות
מוסיפים 3 כפות רסק עגבניות ומערבבים היטב
מתבלים במלח, אורגנו ופלפל שחור (לא חובה, אני לא שמה)
מוסיפים כוס מים וקופס' קטנה של זיתים פרוסים (אפשר גם חרוזים, פחות נוח לאכול)
מבשלים יחד כעשר דקות.

טעים מאד עם טחינה / חמוס
מעולה בהקפאה.



החומרים:

חצילים

גבינה מלוחה

בצל ירוק

ההכנה:

--בדיוק מה שרואים בתמונה וכתוב בכותרת--
הכי פשוט בעולם אבל כמה פשוט ככה טעים עם
הלחם בארוחת ערב או החלה בסעודה שלישית.
אה, את החצילים לטגן בשמן כמובן.



החומרים:

2 פלפלים צבעוניים חתוכים לרצועות
קופסת פטריות שימורים
שמן/מלח/פלפל/מעט כמון
אפשר שומשום קלוי לקישוט.

ההכנה:

משטחים את הפלפלים החתוכים והפטריות
בתבנית,
מתבלים, שמן שיעטוף הכל ערבוב טוב,
אופים עד שהפלפלים קלויים יפה.
(בתנור שלי = 200 מעלות כארבעים דקות)
טעים וקל.
באחריות.



החומרים:

1.5 כוסות קינואה מבושלת לפי
ההוראות (יוצא בערך 3-4 כוסות)

מקוררת

1 חבילת חמוציות

רבע חבילת כוסברה

1 בצל סגול גדול או 2 קטנים

אגוזים קצוצים גס (אני לא אוהבת ולכן

אין בסלט שלי- לפעמים שמה שקדים

או קשיו)

ההכנה:

קוצצים בצל וכוסברה

מערבבים הכל

ומוסיפים:

מיץ מחצי לימון

מעט מלח

קל, טעים ומזין.



החומרים ואופן הכנה:
מניחים בתבנית קוביות חציל וגמבה פרוסה לתנור עד שקצת משחים
חותכים את הגמבה לקוביות/ רצועות
מערבבים יחד ומתבלים בשום, לימון, מעט חומץ, כוסברה, מלח ומעט פפריקה



החומרים:

20 ענבים גדולים חצויים

2 אגסים - קוביות

1 תפוח גרנד- קוביות [החמיצות

משדרגת]

1 תפוח אדום- קוביות

2 שזיפים אדומים

6 חצאי אפרסק משומר+ 1/2 כוס מנוזלי

השימור

2 אפרסקים טריים - קוביות

3/4 כוס חמוציות ללא סוכר

1 מנגו- קוביות

[בד"כ אני שמה גם אננס משימורים

וקיוי, אבל לא היה לי בבית. קוביות תפוז,

בעונה]

ההכנה:

שמים הכל בקערה, מערבבים עם נוזלי

השימור של האפרסק.

אין כמו סלט כזה כשהוא קר קר אחרי

סעודת שבת.



החומרים:

2 חצילים פרוסים לעיגולים בעובי של כ

1 ס"מ

שמן למשיחת החצילים

מלח

1/2 קופסא שימורי גמבה חמוצה [בהיעדר

גמבה חמוצה אפשר גם גמבה רגילה- מקלות]

6 שיני שום פרוסות

חופן פטרוזיליה קצוצה

1/3 כוס חומץ

2 כפות סוכר

ההכנה:

מניחים את פרוסות החציל בתבנית

מרופדת בניר אפיה. מושחים בשמן

וזורים מלח

שולחים לתנור לצליה ב- 300 מעלות עד לריכוך.

מעבירים לקערה. מחכים שיתקרר מעט

ומוסיפים את יתר הרכיבים. מערבבים

היטב

הסלט מוצלח יותר יום אחרי ההכנה

כשהחצילים ספגו את טעמי השום, החומץ וכו'.



ההכנה:

שרפים את החצילים והגמבות על האש.
כשהירקות שרופים, מרוקנים את בשר
החציל לקערה ומועכים מעט.
פורסים את הגמבות לקוביות ומוסיפים
לחצילים.
מוסיפים את יתר הרכיבים ומערבבים.

החומרים:

2 חצילים גדולים
2 גמבות
5 שיני שום כתושות
חופן כוסברה
2 כפות חומץ
מלח
פלפל שחור



החומרים:

12 צנוניות חתוכות לפרוסות

3 שיני שום קצוצות דק

חופן פטרוזיליה או בצל ירוק

2 כפות שמן

2 כפות חומץ

מלח

פלפל שחור

2 כפות סוכר

ההכנה:

מערבבים הכל יחד בקערה.



החומרים:

- 2 בצלים- רבעי טבעות
- 3 גזר - גפרורים
- 1 כוס אפונה קפואה
- 1 כוס תירס
- כ- 150 גרם שעושית ירוקה קפואה
- שלימה
- 4 שיני שום
- מלח
- פלפל שחור
- 2 כפות רוטב טריאקי [או סויה + 1 כף
- סוכר]
- קשיו
- שמן

ההכנה:

- מאדים בצל ושום בשמן לשקיפות
- מוסיפים גזר ומאדים כ-2 דקות
- מוסיפים את יתר הירקות ומאדים עוד 2 דקות [ולא יותר כדי שישארו פריכים]
- מתבלים במלח, פלפל וטריאקי.
- מערבבים היטב.
- בהגשה מפזרים מעל לסלט קשיו קלוי
- טעים מאוד גם קר, אפשר להגיש חם
- כמובן



ההכנה:

טוחנים הכל בבלנדר

החומרים:

2 כוסות טחינה גולמית

5 שיני שום

1.5 כפות מיץ לימון

1 כפית מלח

1.5 כוסות מים קרים

1 עגבניה קטנה

1 פלפל אדום

צ'ילי גרוס לפי הטעם



החומרים:

- 1 קופסא שימורי תירס
- 3 מלפפון חמוץ קטן, בחומץ
- 1 פלפל אדום- קוביות
- 3/4 כוס טבעות בצל ירוק
- 3 כפות מיונז
- פלפל שחור
- שמיר קצוץ מקפיץ את הסלט
- (הומלץ ע"י דבורה)

ההכנה:

מערבבים הכל יחד בקערה.



ההכנה:

מערבבים הכל יחד בקערה.

החומרים:

1 שקית 400 גרם של כרוב וגזר קצוץ

או- חצי ראש כרוב קצוץ ו-2 גזר

מגורדים גס

אני אוהבת לקצוץ לבד כי הסלט נשאר

טרי יותר וטעים יותר

1/2 כוס מיונז

1/2 כפית מלח

4 כפות סוכר



החומרים:

1 שקית 400 גרם של כרוב וגזר קצוץ
או- חצי ראש כרוב קצוץ ו-2 גזר מגורדים
גס
אני אוהבת לקצוץ לבד כי הסלט נשאר טרי
יותר וטעים יותר
3/4 כוס תירס
1 פלפל אדום- קוביות קטנות
1 בצל גדול - רבעי טבעות. מומלץ בצל
סגול [לא היה לי]
חופן כוסברה קצוצה
2 כפות שטוחות חמאת בוטנים [כן, זו לא
טעות, זה לא ממש מורגש אבל נותן טעם
מדהים]
3 כפות חומץ
2 כפות סוכר
2 כפות מיונז
1 שן שום
בוטנים קלויים או מנצ'ס
שמים בקערה כרוב, גזר, תירס, פלפל
אדום, בצל, כוסברה

ההכנה:

טוחנים במקל חמאת בוטנים, חומץ,
סוכר, מיונז ושום. יוצקים על הסלט
ומערבבים.
בהגשה מפזרים בוטנים קלויים או מנצ'ס
[בתמונה אין בוטנים. כי ההגשה תהיה
בשבת...רק רציתי לצלם]



החומרים:

3 סלקים חיים!!!,

לשים במעבד מזון עם

סכין בצורת מקלות

בצל סגול חתוך לקוביות קטנות

חופן אגוזי מלך שבורים

תיבול:

חצי כוס צ'ילי

מעט מלח ופלפל

2 כפות חומץ

3 כפות שמן זית

מערבבת טוב טוב

זה צריך לשבת ברוטב כמה שעות



החומרים ואופן ההכנה:

1 מלפפון גדול

1 גמבה

1 בצל

לחתוך הכל לפרוסות

לתבל במעט מלח

כף סוכר

2 כפות חומץ

לשפוך מעל הכל מים רותחים

לחכות שיתקרר ולהכניס למקרר



החומרים:

1 חציל

יש שמולחים את החציל שיגיר נוזלים

לפני האפיה

אך אני שמה מלח לאחר מכן על הכל

יחד

1 גמבה

1 בטטה

ההכנה:

לחתוך הכל לקוביות

(עדיף בסלייסר - יוצא מדויק ויפה!!)

להכניס לתבנית,

לתבל במעט מלח ושמן זית(אפשר גם רגיל)

לערבב.

ולהכניס לתנור עד שהכל אפוי טוב

להזהר לא לערבב יותר מדי בתנור כדי שלא

יתרסק...



החומרים:

1 קישוא

1 בצל

1 גמבה

1 עגבניה

ההכנה:

לחתוך הכל לקוביות

להזהיב קודם את הבצל בסיר ואחרי זה

להוסיף את כל השאר

לתבל בכף סוכר (או יותר לפי הטעם)

מעט מלח

מעט פלפל שחור

לאדות בסיר עם מכסה סגור כחצי שעה

עד שמפריש נוזלים והכל רך

להזהר לא לערבב יותר מדי כדי שלא

יתרסק..

טעים חם או קר

ניתן להקפיא



החומרים ואופן ההכנה:

1 קולורבי

1 גזר

לגרד במגרדת גסה

לתבל בכף גדושה מיונז

כף סוכר

מעט חומץ



החומרים:

חציל

כוס כרוב לבן קצוץ

2 שיני שום קצוצים דק

טחינה סמיכה לזילוף

3 גבעולי בצל ירוק

חופן חמוציות

מלח ופלפל שחור

ההכנה:

חותכים את החציל לפרוסות לאורך ככה שישארו מחוברים בחלק העליון (של העלה)
מושחים שמן זית בין הפרוסות ומכניסים לתנור לאפיה עד שמרכך והקצוות קצת משחימים.
מאדים את הכרוב ומתבלים במלח ופלפל.
מניחים אותו החציל על צלחת ופותחים את המניפה מזלפים טחינה בזיגזגים ככה שיהיה גם על הצלחת עצמה.
מפזרים את הכרוב הבצל הירוק והשום על החציל ומעליהם מקשטים עם חמוציות.

אתמול שעשיתי את הסלט הוא לא יצא יפה, אבל זה הרעיון אם אצליח אעלה תמונה של זה ביפה.



החומרים ואופן ההכנה:
מטגנים בצל ופטריות בשמן
(אפשר משומר או טרי עדיף טרי)
מוסיפים קישואים חתוכים לקוביות
מוסיפים מלח ופלפל שחור
ממשיכים לבשל עד שהקישוא מזהיב מעט ו---מוכן!



החומרים:

בצל סגול קטן קצוץ דק
 2-4 גבעולי סלרי פרוסים
 4 גזרים מגורדים
 (משתמשת בסכין שיוצרת רצועות
 קטנות במעבד מזון של בראון)
 פלפל צהוב- קוביות
 פלפל אדום- קוביות
 לרוטב:
 1/3 כוס סוכר
 1/3 כוס שמן
 1/6 כוס חומץ
 1/2 כפית מלח
 1/3 כוס מיונז

ההכנה:

ערבבי הכל בבלנדר וצקי את הרוטב על
 הירקות
 ערבבי יחד
 ככל שהירקות יותר זמן ברוטב כך הם
 סופגים
 את הטעמים.



החומרים:

חסה

נבטים סיניים

עגבניות שרי

גבינה בולגרית (אני כותשת

בכותש שום החלבי)

בטטה מקולפת מטוגנת במחבת

מעט כרוב סגול

-אפשר כמובן להוסיף מה שרוצים,

זו רק ההעדפה שלי..

לרוטב פטרוזיליה:

(אצלי בא לשימוש בעוד הרבה חוץ

מהסלט הזה, רוטב ממש מוצלח)

3/4 כוס מיונז

1/2 כוס שמן

1/2 כוס מים

1/2 כוס סוכר

2 שיני שום

כפית מלח

2 כפיות חרדל

חצי חבילה פטרוזיליה

---בבנלדר..

לשים בנדיבות מעל הסלט (: בתיאבון!



וזו הגרסה החלבית שבה אני שמה
רוטב שום,



זו הגרסה הפרווה שאני מכינה גם יחד עם
נגיסי סלומון + רוטב פטרוזיליה

הערה: כמויות התיבול הן אחרי כמה ניסיונות. אפשר לשנות בהתאם לטעם. אני מכינה ומקפיאה בכוסות (כי אני הצרכנית היחידה של סלטים בביתי). הוא מעולה בהקפאה.

החומרים ואופן ההכנה:
2-3 בצלים גדולים - לטגן.
(כדאי בשמן זית, בגלל הזיתים).
להוסיף 2-3 שיני שום פרוסות.
לטגן להשחמה.
להוסיף:
1-2 פלפלים אדומים פרוסים
(או פטריות משימורים.
לדעתי עם פלפלים מוצלח יותר).
קופסת קטנה רסק עגבניות + מים בכמות הקופסה
(או קצת יותר. תרגישו חופשי).
1 1/2 כפות סוכר
1/4 כפית מלח
פלפל שחור
קופסת זיתים פרוסים
אפשר - עלי דפנה (לא ניסיתי).
לבשל.



החומרים:

- 1 טונה מעושנת פרוסה בואקום
- 1 בצל סגול בינוני
- 2 כפות בצל ירוק
- 1 כף פטרוזיליה טריה - לא חובה
- מעט כפית פלפל שחור גרוס / צ'ילי
- גרוס- לא חובה
- חצי כוס שמן.

ההכנה:

- חותכים את הטונה לקוביות קטנות
- קוצצים את הבצל הסגול לקוביות קטנות
- קוצצים את הבצל הירוק והפטרוזיליה מוסיפים תבלינים
- מערביים הכל יחד עם השמן
- כדאי לחכות יום לספיגת טעמים.



החומרים:

1 חב' סלומון כבוש בואקום

0.5 בצל סגול בינוני

כף סוכר

2 כפות מים

3 כפות מיונז

ההכנה:

חותכים את הסלמון לקוביות / חתיכות

בינוניות

פורסים את הבצל לרפוסות דקות/

קוביות

מוסיפים סוכר ומים ומערבבים היטב עד

המסת הסוכר

מוספים מיונז ומערבבים.

כדאי לחכות יום לספיגת טעמים.



החומרים ואופן ההכנה:

2 מלפפון מתוק בקליפה חתוך לקוביות קטנות

3 מלפפון חמוץ חתוך לקוביות קטנות

1 כף שמיר טרי קצוף

2 כפות מים של המלפפון חמוץ

2 כפות מיונז

לערבב היטב.



החומרים:

להניח על האש חציל-אפשר גם בתוך נייר
בסף(שלט ילכלך את הגז...)
לקלפו.
להניח בכלי מיונז עם שמיר- כבר המתכון.
ומעליו את החציל מקולף
טעים להוסיף שום כתוש ושפוך מעט שמן זית.
ניתן לקשט עם עלה פטרוזיליה.

אופן ההכנה

להכניס את החומרים לכלי של מעבד
מזון ידני (צר)
ולהוסיף בהדרגה את השמן(3/4) כוס
ניתן להוסיף פטרוזיליה ושמיר יותר טעים
טרי אבל אפשר גם יבש.
בהצלחה.

המתכון של המיונז- תמיד יוצא טוב.

1 ביצה

כף חומץ

כף מיץ לימון

חצי כפית מלח

כפית סוכר

2-חצי ראש (לפי הטעם) שיני שום

כוס שמן זית או קנולה- רבע בהתחלה. ואת

היתר אח"כ בהדרגה.



החומרים ואופן ההכנה:

1 חסה לייבש

לרוטב:

4 גזר

חצי כוס שמן

1/3 כוס חומץ

3/4 כף מלח

2 כפות סוכר

1-3 שיני שום

לטחון, להוסיף ולערבב עם החסה סמוך

להגשה

ניתן להוסיף- פקאן סיני או דוריטוס וכו.



החומרים ואופן ההכנה:

חוצים חציל ל2

מסדרים מעליו כמות יפה של בצל (לא מטוגן)

אפשר להוסיף עוד בצל לתבנית כדי שיהיה בשפע... וכמובן מוסיפים שמן

אופים על 160 מעלות

אחרי שמשחים יפה (להקפיד שהבצל יראה מטוגן ולא ישרף)

הופכים לצד השני ונותנים לו עוד 20 דק

מגישים כשעל כל חציל יש כמות יפה של בצל

טעים ברמותת!!!



החומרים:

- 1 שקית ברוקולי קפוא, מופשר ללא בישול.
- 1 פלפל אדום פרוס לרבעי טבעות
- [או פלפל אדום ארוך - טבעות]
- 2 גזרים פרוסים לטבעות
- 1 בצל סגול קצוץ
- כוס קשיו חצוי

ההכנה:

- מערבבים את רכיבי הרוטב לרוטב אחיד וחלק.
- מניחים את כל הרכיבים בקערה, יוצקים רוטב ומערבבים
- תמונה [מהשאריות...]

לרוטב:

- 2 כפות דבש
- 1 כף חרדל
- 2 כפות חומץ
- 1 כף מיונז
- מלח
- פלפל שחור
- 2 כפות סוכר חום
- מעט טימין.



החומרים:

- 1 קופסת שימורים פטריות - מסונן
 1 קופסת שימורים תירס גמדי -
 פרוס לפרוסות עבות
 2 גזר - מגורד על פומפייה גסה
 1 בצל סגול בינוני - חתוך לקוביות
 3 פלפלים בצבעים אדום / כתום / צהוב
 - קוביות

תחמיץ

- 3/4 כוס סוכר
 1.5 כפיות מלח
 1/2 כוס שמן
 2/3 כוס חומץ
 1/4 כוס מים

ההכנה:

- לערבב עם הירקות....
 לשים במקרר לפחות שעה לספיגת
 טעים - מומלץ לילה.

יוצא כמות גדולה!



החומרים:

1 קופסת תירס

1 מלפפון חתוך לקוביות

3 מלפפון חמוץ חתוך לקוביות

גמבה בינונית חתוכה לקוביות

5-6 גבעולי שמיר קצוצים דק

3 גבעולי בצל ירוק

לחיבול:

3 כפות שמן

כף מיץ לימון

1/2 כף חרדל

1/2 כפית שטוחה מלח

פלפל שחור.



החומרים ואופן ההכנה:

עגבניות שרי

ראשי שום

תבלין פיצה

מלח

שמן

ולתנור על 200 עד שהנוזלים מתאדים.

יש לערבב לאחר כחצי שעה כדי למנוע את שריפת העגבניות

(הנוזלים שבתמונה זה שמן)



החומרים ואופן ההכנה:
לחתוך 2 חצילים לקוביות ולהעביר לתבנית, להוסיף שמן ולערבב

לחמם תנור ל-200 מ',
לאפות את החצילים במשך 40 דק'
מידי פעם לערבב שלא ישרפו

בסיר קטן להרתיח כוס רוטב צ'ילי מתוק וכוס מים עד להסמכה
לערבב עם החצילים האפויים
להוסיף כף-2 של שומשום ולערבב.



החומרים ואופן ההכנה:

- << מטגנים שני בצלים קצוצים דק עד לשקיפות (מקסימום להזהבה)
- << מוסיפים לבצל המטוגן 3 שיני שום כתושות ומטגנים כחצי דקה
- << מוסיפים קופסת זיתים שהושרו פעמיים במים רותחים (להוסיף לאחר סינון)
- << מוסיפים קופסה וחצי פטריות משומרות
- << מוסיפים כחצי כוס רצועות גמבה מוחמצות, חתוכות לקוביות
- << יוצקים כחצי כוס מנוזלי הגמבה המוחמצת
- << מערבבים הכל היטב ומוסיפים כוס וחצי מים רותחים
- << מתבלים: מלח, פלפל, כוסברה מיובשת, אבקת מרק עוף, אבקת מרק פטריות, כורכום
- << ממשיכים לבשל כ-5 דקות עד שהרוטב מצטמצם

ניתן להגיש חם כתוספת על אורז, או קר כסלט.



החומרים:

- 1 קולורבי די גדול / 2 קטנים פרוס
לרצועות דקות.
1 פלפל אדום קלוי ומקולף חתוך
לרצועות דקות
2 תירס גמדי חתוך לפרוסות דקות-
בערך עובי של 3 שורות בתירס.

לרוטב:

- 1 בצל חתוך לרצועות דקות (חצאי
עיגולים)
1 כף סוכר חום
2 כפות חומץ
1 כף סויה
1/2 כפית חמאת בוטנים עם שברי
בוטנים
1/3 כוס מים
1 כפית צילי גרוס.

ההכנה:

- לאפות את הקולורבי בתנור. מתחילה
בלי שמן, כשנהיה חום בקצוות מוסיפה
שמן זית.
לאפות את תירס כמה דק' שהקצוות
משחימים.
לטגן את הבצל בשמן זית עד להזהבה
ולהוסיף את שאר המרכיבים של הרוטב,
להביא לרתיחה.
לשפוך על הקולורבי הפלפל והתירס,
לערבב ולהכניס למקרר.

- *הכנתי את זה כמה שעות לפני
הסעודה, היה טעים אבל למחרת היה
הרבה יותר טוב.



החומרים:

40 עלי חסה גדולים קצוצים ושטופים
 40 עגבניות שרי עגולות ואדומות
 חתוכות לרוחבן לחצי
 חב' צ'יפס בטטה של "מיה" במליחות
 מעודנת

לרוטב:

1/2 כוס שמן קנולה
 1/2 כוס חומץ / מיץ לימון
 1/2 כוס מים
 4 כפות סוכר חום
 כף רוטב סויה
 כפית חרדל
 כפית שום כתוש
 חצי כפית מלח
 1/4 כפית פלפל שחור
 כף מיונז



החומרים:

קופסת זיתים מגולענים (חרוזית)

מסוננת מהנוזלים

2/3 שיני שום פרוסים

מספר יחידות של שיפקה/עדיף

שיפקונים

קטשופ

מים בכמות של הקטשופ

כפית סוכר.

ההכנה:

מרתיחים בסיר את הזיתים במים, אחר

ההרתחה, מחליפים מים ומרתיחים שוב.

מסננים את הזיתים, מוסיפים פרוסות

שום, השיפקונים, קטשופ (כמות

משוערת: 2/3 כפות)

אפשר כמובן קופסה קטנה של רסק,

אבל זו פעילות מתישה לפתוח אותה

ולרוקן...

וסוכר.

מוסיפים מים,

מביאים לרתיחה, מערבבים היטב.

מכבים את האש.



החומרים:

1/2 קופסת נבטים סיניים עבים

2/3 גזרים מגורדים די גס

3 גבעולי בצל ירוק

רוטב שמים מראש לא בהגשה:

2 כפות רוטב סויה

2 כפות חומץ

כף שמן

כף סוכר

כף מים

מעט מלח



החומרים

סלסילת פטריות טריות פרוסות
לפרוסות עבות או לרבעים
בצל גדול פרוס לרבעי טבעות

אופן ההכנה:

מאדים את הכל עד לשקיפות חלקית,
מוסיפים את הפטריות וכף סוכר חום
וממשיכים לאדות עד להזהבה.
מתבלים בכפית כורכום, מלח ופלפל
ומערבבים עוד שתי דקות, מגישים חם/
בטמפ חדר, וזה בתנאי שנשאר מה
להגיש...



החומרים:

- 2 קישואים מקולפים חתוכים לאורכם
- לרצועות דקות ממש
- 1 סלסלת פטריות
- 1 כף רוטב טריאקי או רוטב סויה + 1
- כפית סוכר חום
- 3 שיני שום פרוסות דק
- שמן להקפצה
- מלח.

ההכנה:

- מקפצים את הקישואים במחבת עד
- שהם משחימים ונצרבים
- מעבירים לקערה.
- מקפצים את הפטריות, חתוכות לפרוסות
- באותו שמן שבו הוקפצו הקישואים.
- מעבירים את הקישואים לקערה
- ומוסיפים שום, רוטב טריאקי או סויה עם
- סוכר חום ואת המלח.
- מערבבים בתנועות הקפצה
- מתאים להגשה חם או קר



החומרים:

- 1/4 ראש בינוני של כרוב לבן
- 1/4 ראש בינוני של כרוב סגול
- 1 בצל - חצאי טבעות
- 2 בטטות פרוסות דק
- חופן גרעיני חמניה
- 1/2 סלסלה נבטים סיניים
- מעט שמן לטיגון הבטטות

לרוטב:

- 4 שיני שום
- 1 כפית חרדל
- 1-2 כפות סוכר
- 1 כף חומץ
- 3 כפות מיונז
- 2 כפות דבש
- מעט מלח
- מעט פלפל שחור.

ההכנה:

מטגנים את הבטטות במחבת עד שהן נצרות ונעשות פריכות. מוציאים מהשמן ומניחים על ניר סופג בינתיים שמים בקערה את הכרובים והבצל.

מכינים רוטב:

טוחנים במקל את כל רכיבי הרוטב. בהגשה מוסיפים לכרובים את הנבטים, גרעיני החמניה והבטטות. מוסיפים רוטב. מערבבים ומגישים אפשר להשתמש בצ'יפס בטטה קנוי. פחות טעים לדעתי.



החומרים:

- מקלפים וחותכים 4 תפוחי אדמה בינוניים לקוביות
- שולקים אותם בסיר עם בערך 2 כוסות גזר גמדי, עד להתרככות, מסננים ומצננים
- מבשלים 5 ביצים
- חותכים את הביצים לקוביות, פורסים את הגזר הגמדי
- חותכים מספר מלפפונים חמוצים לקוביות קטנות
- מכניסים לקערה: קוביות תפוחי אדמה, קוביות ביצים, גזר פרוס, מלפפונים חמוצים
- מתבלים: שתי שיני שום כתושות, 2 כפות חומץ, מעט פטרוזיליה או שמיר, מלח, פלפל שחור, כמון, וכמובן מיונז.
- מי שאוהב יכול להוסיף אפונה ירוקה.



החומרים ואופן ההכנה:
נודלס של מנה חמה שתי חבילות
קופסת שימורי תירס
וזה הכל!!!!
להכין את הנודלס לפי ההוראות הכנה
לחכות שיתקרר מעט
להוסיף לזה את התירס
והרי הסלט שנגמר בליל שבת כי הילדים משוגעים עליו!



אני עושה כמות גדולה ולאורך כל השבוע
אנחנו מכניסים את זה לכריכים זה משדרג וטעים בטרופ!

החומרים ואופן ההכנה:
פלפלים בכמות הרצויה חתוכים לרצועות
במחבת מטגנים את הפלפלים ומקפצים כדי שלא יישרף אבל שיהיה רך.
לקראת סוף הטיגון מוסיפים פרוסות שום.
ומקפצים יחדיו עוד כמה דקות
מעבירים לכלי.
מוסיפים רוטב צ'ילי ושומשום קלוי.
ולמקרר



החומרים:

- 2 חצילים בינוניים-
- חתוכים לקוביות לא גדולות
- 2 פלפלים אדומים ארוכים או-
- פלפל אחד אדום גדול
- 4 שיני שום פרוסות
- 1/2 כפית פפריקה
- מעט פלפל שחור
- כ-1/2 כפית מלח, או לפי הטעם
- 3 כפות שמן

ההכנה:

- שמים פלפלים חתוכים לטבעות [בפלפל ארוך] או רצועות [בפלפל רגיל] יחד עם קוביות החציל ופרוסות השום בתבנית מרופדת בניר אפיה.
- שופכים שמן ותבלינים מעל מערבבים
- אופים ללא כיסוי בחום של 200 מעלות כ-15-20 דקות עד שהחצילים רכים.



החומרים:

2 סלסלאות פטריות שלמות או -

שימורי פטריות שלמים

2 בצלים פרוסים לחצי טבעות

4 שיני שום פרוסים

2 כפות שמן

כ-1/2 כפית מלח

מעט טימין יבש

מעט כוסברה יבשה.

ההכנה:

מקפצים בצל ופטריות במחבת

עם השמן עד שהבצל נעשה שקוף

והפטריות משנות את צבען לצבע חום

בהיר [בטריות].

מוסיפים תיבול

מקפצים עוד כדקה



החומרים:

סלסילת פטריות טריות

מלח, פ. שחור.

פפריקה מתוקה

ההכנה:

לטגן במעט שמן פטריות שמפניון טריות

חתוכות לפרוסות.

להוסיף מלח + פלפל שחור + פפריקה מתוקה

להמשיך לטגן עד שהפטריות טיפה מתכווצות

ומשחימות.



החומרים:

גזר מגורד קטן

מטבל :

2 כפות מיונז

כף מיץ לימון/חומץ

2 שיני שום

4 כפות סוכר

3/4 כוס שמן ומים ביחד

כפית מלח

כפית חרדל

קצת פלפל שחור

חופן שמיר

ההכנה:

טוחנים הכל בבלנד יד ושופכים על הגזר

אפשר להוסיף פקאן מסוכר ובצל ירוק



החומרים:

פלפלים בצבעים שונים: אדום / כתום / צהוב

ההכנה:

לחתוך את הפלפלים לרצועות

או לקוביות גדולות

לשים בתבנית

לשפוך מעל שמן ולפזר מלח

לאפות על חום גבוה עד שהפלפלים רכים

כדאי לערבב מידי פעם.



החומרים:

פלפלים חריפים

ההכנה:

לחתוך פלפלים חריפים לטבעות ברוחב 1 ס"מ
לשים בתבנית עם שמן ומלח ולאפות עד
שמתחיל להשחיר למלמעלה והפלפלים רכים
להוציא מהתנור
לשפוך מעל (כשזה עדיין רותח) מעט סוכר,
מעט חומץ ומעט מים קרים
לערבב ולהמתין מספר דקות לספיגת הטעמים
בתאבון.



החומרים:

כ-5 גזרים

בצל ירוק - לבחירה

תוספות לבחירה:

שומשום קלוי

פקאן סיני

גרעיני חמניה

חמוציות

אגוזים וכדו'...

ההכנה:

לגרד את הגזר לחתוך את הבצל הירוק ולערבב

עם שאר החומרים.

להכין רוטב: (יכול ללכת עם מגוון רטבים

שמכינים לסלט חסה, אני מכינה רוטב חרדל)

1/3 כוס שמן

3 כפות חומץ

2 שיני שום

כף סוכר (בדור"כ משתמשת לסלט זה בחום)

1/2 כפית שטוחה מלח

כפית חרדל

--

לערבב הכל במעבד מזון, לשפוך על הסלט

ולערבב.



ההכנה:
לחתוך את הצנון למטבעות דקות,
לערבב הכל יחד.

החומרים:
צנון
טבעות זיתים
פטרזיליה
גרעיני חמניה
מעט מיץ לימון
מעט חומץ
מעט סוכר (בדר"כ אני משתמשת לסלט זה
בסוכר לייט)
שמן זית



ללי	סלט פלפלים
-----	------------

ההכנה:
לאפות עש להתכווצות הפלפלים ואידוי כמעט
מלא של הנוזלים

החומרים:
10 פלפלים בצבעים, חתוכים לרצועות
רבע כוס שמן זית
מעט דבש / סילאן
מים
מלח
פלפל
סוכר
אורגנו
קוביות שום

תמי	קישוא בטעם כבד
-----	----------------

ההכנה:
אופה בתנור פרוסות קישואים ובצל עם מעט
שמן ומלח (בערך 2/5 קישואים ו-3/5 בצל.
אפשר גם יותר בצל)
כשמתקרר, מוסיפה ביצים קשות (בערך 3-4
ביצים לתבנית תנור גדולה). מוסיפה מעט מלח
ופלפל שחור וטוחנת הכל בבלנדר מקל.
אם רוצים להקפיא - לעשות את זה לפני שלב
הביצים. (רק את הבצל והקישואים)
מעולה לדיאטטיים

החומרים:
קישואים
בצל
שמן
מלח, פלפל שחור
ביצים קשות

החומרים:

3 כוסות שעועית לבנה מושרת בהרבה מים
לילה
תיבול:
בצל סגול
שמן
מלח פלפל
עשבי תיבול נוספים לפי הטעם.
פטרוזיליה שמיר בצל ירוק (אצלנו לא חובבים)

ההכנה:

בסיר גדול עם מים חדשים מבשלים את
השעועית עד לריכוך אבל לא למצב פירה..רך
ויציב
שוטפים שוב בהרבה מי ברז (חשוב כי זה מסיר
את הקצף שיוצר בישול השעועית)
קוצצים 2 בצלים סגולים לרצועות מכניסים
לקערה וזורים הרבה מלח, המלח מרכך את
הבצל
שוטפים היטב במסננת עד שכל המלח נשטף
מערבבים את השמן קצת חומץ ופלפל ואם
צריך גם טיפה מלח
מוסיפים לכלי שניתן לסגור היטב את כל
המרכיבים מערבבים ושולחים למקרר ללילה
לספיגת הטעמים.
מגישים בטמפרטורת החדר
לצד טחינה וביצים קשות.

מבשלים את השעועית כמו בסלט פיאס רק שכאן אפשר לבשל עד לריכוך על גבול הפירה...
שוטפים ומקררים
מטגנים המון בצל בשמן עד להזהבה.
מכניסים את השעועית והבצל המטוגן לקערה לבלנדר כוס/ידני וטוחנים עד למצב משחה כמו חומוס
מתבלים במלח ופלפל.
אפשר להעשיר את הטעם אם מוסיפים חצי כוס טחינה גולמית לחצי כוס מי קרח ולימון לפי הטעם
משאירים לילה במקרר ומגישים, טמפרטורת החדר כמו חומוס.

סלט גזר וחמוציות	בינה
------------------	------

ההכנה:
מערבבים עם מיונז, מלח, סוכר ומעט חומץ.
סלט טעים וממכר!

החומרים:
גזר- מגורד דק
בצל סגול- קוביות
חמוציות
גרעיני חמנייה

סלט חצילים עם תבלין על האש	ח.ש.
----------------------------	------

ההכנה:
פורסים חצילים לפרוסות,
ממליחים אותם ונותנים להם להזיע...
מטגנים / אופים בחום גבוה עד להזהבה
אם אופים אז טובלים את הפרוסות בצלחת עם
חצי שמן וחצי מים.
כשמוכן שמים בקופסא מתבלים בתבלין על
האש, פרוסות שום חי ופטרוזיליה קצוצה (לא
חייב)
מהמם!

החומרים:
חצילים
שמן
תבלין על האש
שום
פטרוזיליה קצוצה

סלט תירס קליל	מוריה רפאל
---------------	------------

ההכנה:
לערבב הכל בקערה עם מיונז ומעט מלח.

החומרים:
1 קופסת שימורים תירס
1 גמבה חתוכה לקוביות
2 מלפפון חמוץ חתוכים לקוביות
5 פטריות פרוסות לפרוסות דקות
מעט שמיר (לא חובה) קצוץ

שרה	סלט פטריות
-----	------------

החומרים:	ההכנה:
סלסלת פטריות טריות	לפרוס פטריות לפרוסות
1 בצל גדול	לפרוס בצל לחצאי פרוסות
שמן זית (הרבה, כדאי להוסיף גם שמן קנולה)	לערבב עם שמן זית וטימין יבש
טימין יבש	לשטוח בתבנית גדולה.
	לאפות על גריל בחום גבוה עד שמשחים.
	לערבב מדי פעם.

מוריה רפאל	סלט פטריות
------------	------------

החומרים:	ההכנה:
בצלים פרוסים - רצוי חצאי / רבעי טבעות.	לטגן את הבצל עד להזהבה, להוסיף את
1 סלסילת פטריות	הפטריות לערבב
מלח, פלפל וכורכום.	להוסיף את התבלינים, להנמיך את האש
	ולהמשיך לטגן עוד כמה דקות.
	מעדן!

אסתי ש.	סלט פטריות בטעם כבד
---------	---------------------

החומרים:	ההכנה:
1 קופסא פטריות שימורים	לטגן בצל ופטריות עד להשחמה
1 בצל	להעביר לקופסא לטחון בבלנדר יד עם הביצה
1 ביצה קשה	מעט מלח לפי הטעם.
	וזהו.

חני גרינשטיין	סלט פטריות
---------------	------------

ההכנה:
פורסים פטריות לפרוסות,
חותכים את הפלפל לקוביות.
לערבב את מרכיבי הרוטב היטב.
(אם יוצא מדי סמיך, אפשר להוסיף קצת מים).

החומרים:
10-15 יח' פטריות חיות
1 פלפל אדום (אפשר לוותר, אבל מוסיף
לצבעוניות ולמרקם.
1/2 כוס קשיו קלוי או בוטנים קלויים

רוטב:
4 כפות דבש
4 כפות רוטב סויה
4 כפות מיונז
2 כפות שמן

נועה	סלט פטריות
------	------------

ההכנה:
לערבב רק את חומרי התיבול
לשפוך על הפטריות,
לערבב היטב, מעדן!!!

החומרים:
פטריות חיות פרוסות לפרוסות
שמיר קצוץ

תיבול:
מעט שמן קנולה
מיונז
מלח
לימון
מעט מים

הדר דויד	סלט פטריות
----------	------------

ההכנה:
חותכים את הפטריות לפרוסות
ואז חוצים באמצע
ושמים על זה רוטב סויה

החומרים:
חבילת פטריות חיות (לא שימורים)
רוטב סויה

החומרים:

כרוב לבן קצוץ

בצל ירוק חתוך לטבעות

חמוציות

גפרורי שקדים קלויים על מחבת יבשה או חצאי

בוטנים קלויים במלח

רוטב:

1/3 כוס חומץ

4 כפות שמן

1 כף מיץ לימון

כפית סוכר

1 שן שום כתושה

מעט מלח

פלפל שחור

ההכנה:

שמים בקערה כרוב ובצל ירוק ומערבבים

מפזרים מעל שקדים/בוטנים וחמוציות

שופכים מהרוטב בנדיבות.

סלט סלמון מעושן	אליזבט
-----------------	--------

החומרים:

סלמון קפוא בלי עור

ההכנה:

לפרוס לפרוסות הכי דקות שמצליחים
(כשהוא קפוא זה קל)
לקחת קופסא + תרסיס שמן זית + מלחיה
לרסס על הקופסא שמן זית, לבזוק קורטים
נדיבים של מלח עם מלחיה, להניח שכבה
ראשונה של פרוסות.
לרסס מעל שמן זית עם קורטים נדיבים של
מלח. ככה עוד ועוד עד לסיום.
להכניס למקרר לכמה שעות טובות.

סלט שום ללא מגע ברזל	ש.י.
----------------------	------

(כאשר ברזל נוגע בשום הוא מאבד את כל הויטמינים והסגולות הרפואיות שלו)

החומרים:

שיני שום לפי הצורך.

(אני שמה ראש שום לכל סעודה)

ההכנה:

קולפים עם היד או סכין חד פעמית
חותכים לפרוסות / חתיכות קטנות
מתבלים בשמן זית ומעט מלח
וזהו..

בריא וטעים!

מעדן לנגב עם החלה,
רק להיזהר לא לגעת עם המזלג בשום..

בתאבון!

נ.ב. בעבר הכנתי את השום לפני שבת אז
כתשתי אותו בכותש שעשוי מפלסטיק בלבד, זה
יוצא יותר טעים מהשום הכתוש הקדבורה.

רבקי	סלט עגבניות מיובשות
------	---------------------

ההכנה:
בתנור על 100 מעלות מיבשים עגבניות שרי
חצויות מסודרות בתבנית שהגרעינים כלפי
מעלה.
אופים כ-3 שעות עד ליבוש אני אוהבת להשאיר
קצת נוזלים.
טוחנים עם 4 עלי בזיליקום, שמן זית ומלח עד
לקבלת מרקם חלק.
זהירות ממכר.

החומרים:
עגבניות שרי
4 עלי בזיליקום
שמן זית
מלח

חיה	סלט עגבניות שרי
-----	-----------------

ההכנה:
לערבב היטב ולפרוס בתבנית
לאפות על 180 מעלות (לא מכוסה) עד שחלק
מהעגבניות מתחילות לקבל צבע קצת שרוף.
לטעום תיבול ולתקן, אם חסר שום אחרי
האפייה אפשר להוסיף אבקת שום ולערבב
היטב.

החומרים:
בתבנית גדולה:
2 סלסלאות עגבניות שרי חתוכות לחצאים (זה
מצטמק מאוד)
שום קצוץ דק דק (אין לי כמויות מדויקות,
יחסית בשפע)
שפיכה של שמן זית ומלח
ושמיר קצוץ לפזר בשפע

סלט זיתים טחונים סטייל טפנד

רבקי

החומרים:

קופסת שימורי זיתים

מלח

פלפל שחור

1-2 כפות מיונז

ההכנה:

לטחון עד למרקם הרצוי

סלט טחינה

ב.י.

החומרים:

קופסת טחינה 1/2 ק"ג

קופסת מים

1/4 כוס מיץ לימון

1/4 כוס חומץ

1 כפית מלח

1 כפית סוכר

5 שיני שום

ההכנה:

לטחון בבלנדר מקל.

סלט כרוב לבן	פער
--------------	-----

החומרים:

כרוב קצוץ

בצל ירוק

1 גבעול סלרי אמריקאי

2 כפות גרעיני דלעת

2 כפות בערך חמוציות או רימונים

רוטב:

1/3 כוס שמן

1/4 כוס סוכר

1 כפית מלח

6 כפות חומץ

ההכנה:

לערבב עם הרוטב ולהגיש.

סלט חצילים בפירורי לחם	מ.פ.
------------------------	------

החומרים:

חצילים

מלח

ביצה

כפית צ'ילי

כפית חרדל

פירורי לחם מתובלים בשום גבישי מלח ופלפל

ההכנה:

פורסים חצילים לפרוסות בעובי ס"מ וחצי.

מפזרים על זה מלח ומניחים בצד לשעה,

להפיג מרירות.

מנגבים עם נייר סופג את הפרוסות.

טובלים כל פרוסה ב:

ביצה טרופה מעורבת עם כפית צילי וכפית

חרדל.

פירורי לחם מתובלים בשום גבישי מלח ופלפל.

מטגנים, או מניחים בתבנית משומנת היטב.

משמנים את החצילים מלמעלה (או מניחים

בתבנית והופכים)

אופים עד שהחצילים קריספיים ורכים.

ש.ש.ל	סלט עגבניות שרי וחצילים
-------	-------------------------

ההכנה:	החומרים:
לפרוס עגבניות שרי לרבעים	חצילים
לפרוס בצל לפרוסות דקות	עגבניות שרי
לחתוך שום לקוביות קטנות	בצל
לערבב עם שמן זית מלח ופלפל	שום
לצלול בתנור.	שמן זית
	מלח, פלפל
לטגן פרוסות חצילים	
לחתוך לקוביות גדולות	
להוסיף לעגבניות הצלולות.	

מוריה רפאל	סלט חצילים וגמבות
------------	-------------------

ההכנה:	החומרים:
לטגן את החצילים עד שמזהיבים,	2 חצילים חתוכים לקוביות
להוציא מהמחבת ולשים בקערה.	1 גמבה אדומה חתוכה לקוביות.
לטגן את הגמבות - רק כמה דקות....	3 שיני שום
ולהוסיף לחצילים.	צ'ילי מתוק
לפרוס את שיני השום ולהוסיף לחצילים.	
לשפוך צ'ילי וטיפה מלח ופלפל.	

שירה	סלט חסה וערמונים
------	------------------

ההכנה:
מתבלים בשמן, מיץ לימון, סילאן,
מלח ופלפל גרוס.
אפשר להשמיט את הסילאן

החומרים:
קרעי חסה
לבבות דקל פרוסים
חצאי ערמונים בוואקום
מקטעי תירס גמדי
עיגולי בצל סגול.

נ.כ.	סלט חסה ערבי
------	--------------

ההכנה:
הרכיבי את כל החומרים בקערת הסלט.
צקי שמן בסיבוב
מעט מלח
פלפל שחור מעט
מעט לימון טרי

החומרים:
1 ראש חסה חתוכה
1 קופסת פטריות טריות (שמפניון) פרוסות
1 פלפל אדום - רצועות מטוגנות
1 פלפל צהוב - רצועות מטוגנות
1/3 כוס גרעיני חמניות
1 בצל סגול - חצאי פרוסות
2 מלפפונים - חצאי פרוסות
כ-20 חצאי עגבניות שרי

מרים ק.	סלט גזר
---------	---------

ההכנה:
מערבבים את כל החומרים טוב,
נשמר מעולה במקרר שבועיים
לפני ההגשה מוסיפים: חצאי קשיו
ונבטים סיניים עבים חתוכים.

החומרים:
גזר קצוץ דק
1 בצל סגול חתוך לקוביות
חצי כוס חמוציות
100 ג' גרעיני חמניה
3 כפות חומץ
3 כפות מיונז
4 כפות סוכר (אפשר טיפ להפחית)

מיכל ס.	סלט גזר מרוקאי
---------	----------------

ההכנה:
מבשלים עם מים גזרים לא שמנים אלא רזים
(ניתן לקלף לפני ולבשל בשקית כך שהמים לא
מרככים אותם ויותר קל לקלף לפני הבישול
מאשר אחרי.) בישול חלקי לא מידי רך.
חותכים לגלגלים בעובי בינוני יפה יותר עם סכין
עם גלים שיהיה צורות יפות.
בסיר קטן: לחמם שמן זית/ רגיל ושום קצוץ
(ניתן לוותר אם רוצים פחות טעם חזק)
להוסיף מעט פפריקה, כורכום וכמון
מלח ופלפל
כשתחיל לבעבע מיד להוריד ולשפוך על
הגלגלים ולערבב
להוסיף מעל פטרוזילה ואם אין אז כוסברה
קצוצה.

החומרים:
גזרים
לרוטב:
שמן זית / רגיל
שום קצוץ (ניתן לוותר אם רוצים
טעם פחות חזק)
מעט פפריקה, כורכום, כמון
מלח, פלפל
פטרוזילה / כוסברה קצוצה

שרה	סלט פטריות
-----	------------

החומרים: סלסלת פטריות טריות
1 בצל גדול
שמן זית (הרבה, כדאי להוסיף גם שמן קנולה)
טימין יבש

ההכנה: לפרוס פטריות לפרוסות
לפרוס בצל לחצאי פרוסות
לערבב עם שמן זית וטימין יבש
לשטוח בתבנית גדולה.
לאפות על גריל בחום גבוה עד שמשחים.
לערבב מדי פעם.

רחלי	סלט עגבניות ערבי
------	------------------

החומרים: עגבניות בשלות עדיף קלופות
חצי פלפל חריף ירוק
3 שיני שום
מלח, פלפל, טיפה סוכר

ההכנה: לערבב במעבד מזון או בלנדר הרבה זמן לפחות
6 דק' ותוך כדי להוסיף שמן. כמה שיותר כמובן
יותר טעים ונותן צבע כתום לסלט. לא קשור
לבריאות. אני אישית מוסיפה גג שליש כוס אבל
אפשר כמובן יותר מזה.

ברכי ר.	סלט בטטות וגמבה
---------	-----------------

ההכנה:
לחתוך בצורה הרצויה ולתנור.
אפשר לחתוך בסלייסר.

החומרים:
בטטה
גמבה
בצל
קצת שום
מלח פלפל
מעט שמן

שרה	סלט בטטה
-----	----------

ההכנה:
לאפות את הבטטות עם קצת מלח ושמן,
עד שחלקן משחימות
מערבבים בזהירות
מפזרים מעט שומשום לפני ההגשה.

החומרים:
כמה בטטות מגורדות גס
בצל קצוץ מטוגן
חופן אגוזי מלך קצוצים
קמצוץ פלפל שחור

שפרה	סלט נלסון
------	-----------

ההכנה:
 לפרוס מלפפונים לפרוסות דקות
 לרוס ביצים לחצי ואז לפרוסות
 לחתוך בצל סגול לרצועות
 לערבב עם התיבול לפני ההגשה.

החומרים:
 2 מלפפונים
 2 מלפפונים חמוצים
 2 ביצים קשות
 בצל סגול

תיבול:
 מלח, מעט שמן זית, כף מיונז

--	--

החומרים:

חצילים

פלפלים בצבעים

מקלות קשואים

גזר

פטריות חתוכות

טבעות בצל או בצלצלים שלמים קטנטנים

אפשר ברוקולי

טימין

ההכנה:

לשמן ניר אפיה על תבנית גדולה.

לסדר פרוסות דקות של ירקות.

למרוח מעט שמן עם מברשת.

לפזר מלח ומעט טימין.

לאפות בתנור עד שמשחים.

לסדר יפה על מגש / צלחת.

צבעוני טעים ומדהים על השולחן.

ההכנה:
מערבבים את הירקות.
בקערה או צנצנת מערבבים את הרוטב
ויוצקים על הסלט.

החומרים:
שתי כוסות עלי בייבי שטופים ומיובשים
שתי כוסות חסה קצוצה או קרועה
לפיסות קטנות
5-6 פטריות טריות פרוסות
15 עגבניות שרי חצויות
שני מלפפונים קטנים ומוצקים פרוסים על
קליפתם לפרוסות אלכסוניות דקות.
בצל סגול קטן פרוס לטבעות

לרוטב:
רבע כוס מיץ לימון
רבע כוס מיץ תפוזים
2-3 כפות שמן
מלח ופלפל גרוס.
2 כפות סילאן

החומרים:

גריסים

פטריות טריות

בצל ירוק

שברי פיסטוקים

רוטב סויה

מלח לפי הטעם

ההכנה:

מבשלים גריסים היטב עד לריכוך.

מטגנים קוביות של פטריות טריות. אפשר גם

להכניס את הפטריות לסלט גם בלי לטגן.

מערבבים את הגריסים, הפטריות,

עיגולי בצל ירוק ושברי פיסטוקים

מתבלים ברוטב סויה ומוסיפים מלח

אם יש צורך

טעים ומקורי!.

סלט בסגנון מזרחי	רחלי
------------------	------

החומרים:	ההכנה:
3 פלפלים בצבעים שונים (אדום כתום וירוק)	לחתוך 3 פלפלים לקוביות.
פלפל חריף קטן	להוסיף פלפל חריף קטן חתוך.
חצי קופסא או קופסא של זיתים	לטגן אותם עם מכסה על אש בינונית.
פפריקה אדומה מרוקאית	כשמשחימים מעט להוסיף קופסה או אפילו חצי
מעט מלח	קופסה זיתים, פפריקה אדומה מרוקאית, מעט
כף רסק עגבניות	מלח, כף רסק וכף מים.
כף מים	לערבב
	ומוכן!

--	--

כבי	סלט אבוקדו
-----	------------

הכנה:
קולים חצאי פלפלים עם הקליפה כלפי מעלה
עד שמופיעות כוויות חומות על הקליפה.
סוגרים בשקית קשורה לשעה ואז מוציאים
ומקלפים את ה'עור' הדקיק בקלות.
מחלצים את האבוקדו מקליפתו כמעט
בשלימותו ע"י כפית, וחותכים לקוביות יפות
קוצצים את הפלפלים הקלויים לקוביות
קטנטנות ומוסיפים לאבוקדו
מוסיפים את הבצל הסגול הקצוץ (וגם את
הירוק אם בוחרים להוסיף)
מערבבים את כל חומרי הרוטב,
שופכים מעל כמות הגיונית, ומערבבים
בעדינות, שהאבוקדו לא יימעך מידי.
מפזרים מעל צנוברים, ומגישים.

מומלץ להכין ממש לפני ההגשה,
אם נשאר עוטפים היטב בשקית ונשמר די טוב
במקרר לסעודה הבאה (יש ברוטב מיץ לימון
אז הצבע נשמר יפה) ומוסיפים מעט צנוברים
טריים מלמעלה.

החומרים:
סלט:
פלפל אדום ופלפל צהוב קלויים
בשמן זית ומלח, קלופים.
אבוקדו וחצי גדולים ובשלים אבל עדיין די
מוצקים, לא רכים מידי.
בצל סגול חתוך לקוביות קטנטנות
בצל ירוק טבעות (ניתן לוותר)
צנוברים

לרוטב:
כף חרדל
2 כפות שמן
כפית מיץ לימון
מלח ופלפל ש. גרוס
זילופון דבש

שרה	סלט אבוקדו
-----	------------

ההכנה:
טעים גם רק אבוקדו שום ותבלינים,
לפי מה שיש בבית.

החומרים:
אבוקדו חתוך לקוביות
1 שן שום קצוצה דק דק
1 מלפפון חמוץ קצוץ קטן
פטרוזיליה / כוסברה קצוצה
פרוסות בצל ירוק
שמן, מלח, פפריקה ופ. שחור
אפשר גם קצת מיץ לימון

החומרים:

מלפפונים

קופסת מלפפון חמוץ

קצת פטרוזיליה אפשר להמיר בכוסברה או

שמיר לפי הטעם

קוסקוס

ההכנה:

לחתוך קוביות קטנות את שתי סוגי המלפפונים ולקצוץ דק את הפטרוזיליה.

להוסיף את הקוסקוס ולתת לו לשכב עד שהוא

מוכן (לא צריך להוסיף נוזלים הוא נהיה מוכן

מעצמו)

לתבל עם שמן מלח.

החומרים:

חבילה חסה בינונית

חצי חבילה בצל ירוק

מנגו גדול עסיסי

רימון

לא חובה - תפוח גרנד

ההכנה:

לחתוך הכל לחתיכות ולתבל בקצת שמן, מלח,

וטיפה חומץ.

מעדן עולמי...