

מתכונים בדיאים לחג השבועות



אנו שמחים להגיש לכם קובץ מתכונים
בדיאים וטעימים במיוחד לחג השבועות

תא שמח!

תזונאיות האשכולות, לשכות הבריאות, אגף התזונה במשרד הבריאות

סלט ירוק חרסנון



מצרכים

לסלט:

- 3-4 גבעולי בצל ירוק / $\frac{1}{2}$ בצל סגול
- צרור עלי בייבי / רוקט / חסה סלנובה / לאליק
- 1 חלפפון חתוך לחצאי עיגולים
- 1 תפוח / נקטרינה / מנגו חתוכים לרצועות דקות
- חופן אגוזי חלב קצוצים / פקאנים
- אופציונלי: להוסיף מעל הסלט גבינה בולגרית מפוררת

אופן ההכנה

חותכים את כל הירקות, הפירות והאגוזים, מכינים את הרוטב בצנצנת ומשקשקים. מערבבים עם הרוטב סמוך להגשה.

לרוטב:

- $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית
- $\frac{1}{2}$ כוס חין לימון סחוט (1-2 לימונים)
- 1 כף דבש / חייפל
- כפית שטוחה חרדל דיג'ון חלק (או גרגירים)
- $\frac{1}{2}$ כפית חומץ בלסמי
- כ- $\frac{1}{2}$ כפית מלח (או לפי הטעם)
- כלכל שחור לפי הטעם



מאפינס תירס



מצרכים

- 3 ביצים
- 2 גביעי קוטג'
- כפית אבקת אפיה
- $\frac{3}{4}$ כוס קמח חיטה מלאה 80% או כוססחין מלא או כוססחין 80%
- כוס גרגרי תירס ו/או זיתים חסוננים מנוזלים
- חלח, פלפל לפי טעמכם
- שמן זית לשימון התבניות
- *אפשר להוסיף חופן מוצרלה מגורדת לבלילה

אופן ההכנה

מערבבים את המצרכים לפי הסדר
משמנים תבנית סליקון שקעים או
תבניות מאפינס
מניחים את הבלילה בתבניות ואופים בתנור
שחומם ל180 מעלות, כחצי שעה



פשידת ברקולי

מצרכים

לסלט:

- 4 ביצים
- 1 גביע קוטג'
- 1 גביע גבינה לבנה 5% או גבינת ריקוטה 5%
- כפית אבקת אפיה
- חצי כוס קמח חיטה מלאה 80% / כוסמין מלא
- כף שמן זית
- חבילת ברקולי או כרובית חלוטה בחים ומסוננת חנוזלים, אפשר שילוב של שניהם.
- רבע כפית מלח ומעט פלפל, אגוז מוסקט (לא חובה)
- תוספות שניתן להוסיף ולגוון:
- גבינות לפי טעמכם - בולגרית מפוררת לבלילה, מוצרלה מגורדת, גבינת עיזים.
- ירקות שונים: בצל מטוגן, תרד טרי, פטריות מטוגנות, בצל ירוק קצוץ.
- 2 תבניות אינגליש קייק או תבנית מלבנית גדולה

אופן ההכנה

מפשירים ברקולי / כרובית קפואים, מניחים על גבי מסננת, על מנת שהנוזלים יצאו. מערבבים הכל יחד, מעבירים לתבנית משוננת ואופים כ 40 - 45 דקות בחום 180 מעלות. כאשר בתחילת האפיה מומלץ לאפות עם כיסוי אלומיניום/ נייר אפיה, ולקראת סוף האפיה להסיר אותו.



עוגת גבינה בחושה עם פירות יער

מצרכים

- 3 ביצים
- חצי כוס סוכר
- 500 גרם גבינה לבנה 5%
- גביע שמנת חמוצה 9% או 15%
- כפית תמצית וניל
- 2 כפות קורנפלור
- חצי כוס אוכמניות / פטל / פירות יער לבחירתכם

אופן ההכנה

מערבבים את כל המרכיבים מלבד הפירות,
מניחים בתבנית בגודל 20/30
מחממים את פירות היער לתבנית משומנת
ומערבבים עם קיסם
אופים בתנור שחומם ל-180 מעלות
למשך 45 דקות