

מבשלות ללא גבולות - סינדיאנה הגליל & סיר לסלאם



סלט פריקה

מצרכים

- 1/2 ק"ג פריקה
- 1/4 ק"ג דלעת
- 1/3 כוס שמן זית איכותי (אקסטרה וירג'ין)
- 1/2 צרור פטרוזיליה
- 1/2 צרור נענע
- 1/2 חבילה בצל ירוק
- 30 גרם צנוברים
- לטיבול: מיץ מחצי לימון, קורט מלח



אופן ההכנה

- שוטפים את הפריקה ומרחיקים ענפים וגבעולים. מרתיחים במים עד רמת הבישול הרצויה. מסננים ומעבירים לקערת הגשה.
- חותכים את הדלעת לקוביות, צורבים במחבת עם קצת שמן זית
- קוצצים דק את הירוקים
- קולים קלות את הצנוברים (לא חובה)
- מוסיפים לפריקה בקערת ההגשה את שמן הזית, שאר המרכיבים, ומטבלים.

טיפ

מצדדים בצ'יפס
אמצע את הצ'יפס



מבשלות ללא גבולות - סינדיאנה הגליל & סיר לסלאם



סקורדליה

ממרח תפוחי אדמה בסמנך יווני עם שקדים ושוק



מצרכים

- 6 תפוזים גדולים
- 400 גר שקד טבעי שלנו
- מיץ מ-2 לימונים
- ראש שום
- 2 כפות שמן זית
- מלח לפי הטעם

אופן ההכנה

- מבשלים תפוחי אדמה מקולפים בשפע מים וקצת מלח כ-40 דקות עד שהם רכים. אפשר גם לאפות בתנור.
- לאחר הבישול, מסננים את תפוחי האדמה ושומרים 1/2 כוס נוזלים.
- חותכים את תפוחי האדמה גס ומעבירים למעבד מזון.
- מוסיפים למעבד את נוזלי הבישול, שקדים, שום ומיץ לימון. אם חסרים נוזלים מוסיפים עוד 2-3 כפות מים. מזלפים את שמן הזית בהדרגה, ממליחים וממשיכים לעבד עד לקבלת משחה קרמית וחלקה שמזכירה ממרח חומוס.

טיפ

מכניסים חצי מנת הפקדים
למחבת מצוף וסוחקים עם התפוזים





סלט טבולה

אופן ההכנה

- משרים את הבורגול במים רותחים עד שמתרכך ומסננים (כוס מים רותחים על כל כוס בורגול)
- קוצצים את הירוקים דק
- חותכים את המשמשים לקוביות קטנות
- בקערת הגשה מערבבים את המצרכים (מלבד הפיסטוק) עד קבלת מרקם אחיד. מוסיפים שמן זית ומטבלים.

מקסיקן עם פיסטוקים ואגסים.

מצרכים

- 1/4 ק"ג בורגול (דק)
- 1/4 כוס משמשים מיובשים
- 1/4 כוס פיסטוקים
- 1/3 כוס שמן זית - רצוי להשתמש בשמן מאוזן כמו בלנד הבית של סינדיאנת הגליל
- 3 צרורות פטרוזיליה (גדולים)
- 1/2 צרור נענע
- 1/2 חבילה בצל ירוק
- לטיבול: מיץ מלימון אחד, מיץ מתפוז אחד, מי ורדים לפי הטעם





עלי גפן ממולאים בריזוטו

מצרכים לבישול

50-40 עלי גפן טריים (רבע ק"ג)
(בעונה שאין עלים טריים,
משתמשים בעלים משומרים או
ממה ששמרנו במקפיא)
2 כפות רכז רימונים
1/4 כוס צימוקים
50 גרם ענבים
4 שיני שום קלופות
4 כפות שמן זית איכותי
(אקסטרה וירג'ין)
מיץ מלימון אחד
קורט מלח
מים לפי הצורך

מצרכים למילוי

2 כוסות אורז עגול או יסמין
1 עגבנייה מרוסקת
1 בצל חתוך לקוביות קטנות
2 גבעולים בצל ירוק קצוץ דק
1 צרור פטרוזיליה קצוץ דק
30 עלי נענע קצוצים דק
1/4 קוס שמן זית איכותי
מיץ מלימון אחד
לטיבול: קורט מלח, פלפל
שחור, כף בהראט

המילוי והגלגול

- מניחים על משטח עבודה עלה אחד, כשהצד המחוספס פונה למעלה. במרכז העלה שמים כפית אחת מהמילוי. מקפלים את שולי העלה משני הצדדים פנימה, כך שיכסו את המילוי, ומתחילים לגלגל מהקצה הקרוב אליכם, עד שמתקבל גליל סגור.



מבשלות ללא גבולות - סינדיאנה הגליל & סיר לסלאם

עלי גפן ממולאים בריזוטו - המשך



אופן ההכנה

- מערבבים בקערה את כל חומרי המילוי. מניחים בצד.
- אם יש לכם עלי גפן טריים או מוקפאים: מרתיחים מים בסיר גדול וחולטים בהם את העלים למשך 3 דקות. מעבירים לקערה עם מים קרים לעצירת הבישול, ומניחים על מגבת נקייה לייבוש.
- מניחים את העלים המגולגלים בסיר רחב כשצד ה"תפר" פונה כלפי מטה. מסדרים את העלים צפופים על תחתית הסיר (אפשר בכמה קומות), מפזרים מלמעלה את הענבים, הצימוקים והשום.
- יוצקים לקערה את רכז הרימונים, שמן הזית, מיץ הלימון והמים. מתבלים במלח ומערבבים היטב. את הבלילה יוצקים על העלים שבסיר. הנוזלים צריכים לכסות את עלי הגפן. אם צריך הוסיפו מים.
- מניחים בתוך הסיר צלחת הפוכה שתשמש כמשקולת ותבטיח שהעלים לא יצופו מעל הנוזלים. מביאים לרתיחה מעל להבה גבוהה, מכסים את הסיר במכסה ומנמיכים את הלהבה. ממשיכים לבשל במשך שעה וחצי. מורידים מהאש, הופכים על צלחת הגשה מתאימה ומגישים חם.

טיפ

אם משתמשים בעלי גפן
משארוכים, משרים באי ברז
חמים. מסננים, שטפים, וחוצרים
על הפעולה עצמה להסרת האליחות





עוגת סולת

מצרכים לעוגה

- 2 כוסות סולת (200 גרם).
- 1 כוס קוקוס (100 גרם).
- 2 כוסות יוגורט (רצוי כבשים אבל לא חובה)
- 2 כפות טחינה גולמית
- 200 גרם חמאה ממומסת
- 1 כוס סוכר
- שקית סוכר וניל (10 גרם)
- חופן אגוזי מלך קצוצים או חופן שקדים שלמים לקישוט

מצרכים לסירופ

- 1 כוס סוכר
- 1 כוס מיץ תפוזים סחוט
- 1/4 כף מי זהר
- 1 כוס מים

הכנת הסירופ

בזמן שהעוגה בתנור, מרתיחים בסיר קטן את כל מרכיבי הסירופ. לאחר הרתיחה, מכבים את האש ונותנים לסירופ להתקרר

הכנת העוגה

- מחממים תנור אפייה ל-180 מעלות.
- בקערה גדולה לשים את החומרים היבשים: סולת, קוקוס, סוכר, סוכר וניל.
- לאחר קבלת מרקם אחיד, מוסיפים את החמאה, מיץ התפוזים, היוגורט והטחינה. מערבבים בעזרת מטרפה ידנית עד לקבלת תערובת אחידה וחלקה.
- יוצקים את התערובת לתבנית (עגולה/מלבנית) משומנת היטב ומכניסים לתנור.
- אופים כ-50 דקות.
- כשהעוגה יוצאת מהתנור, שופכים עליה את הסירופ. ממליצה לחזור קלות את העוגה בעזרת קיסם על מנת לסייע לה לספוג את הסירופ. אפשר להיעזר בכף כדי לשפוך את הסירופ בהדרגה ולוודא שהוא ייספג בתוך העוגה.
- עכשיו הגיע הרגע לקישוט העוגה: מפזרים למעלה את האגוזים או השקדים.



טיפ

אם רציתם להעזרה יש אפישתא בתפנית
עצמאיה אן תפנית מאבנית ביונלית מאמנית