



# הכשרות אלף מברוא נטיח בלא חדונ



סדנת בישול בהנחית השפית רות אוליבר

## מרק ולחם - אוכל חם ליום קר

# חלה מעוצבת + לחמניות

המתכון מתאים לעיצוב 2 חלות בינוניות או חלה ענקית, או חלת כדורים.  
וכמובן גם חליות ולחמניות מתוקות

## מצרכים

500 גרם קמח לחלות (גם קמח רגיל יתן תוצאה נהדרת)  
כף שמרים יבשים + כפית מלח + 75 גרם סוכר + רבע כוס שמן איכותי  
1 ורבע כוסות מים (או 1 ביצה + כוס מים)

## אופן הכנה

1. שמים את כל חומרי הבצק בקערה מערבבים עם כף עד לאיחוד כל החומרים לכדי כדור. מכסים, מתפיחים 20 דקות.
2. מפזרים מעט קמח על משטח העבודה, לשים את הבצק לישה קצרה ומתפיחים שוב להכפלת הנפח.
3. מחממים תנור ל-180 מעלות
4. מעצבים את החלה בצורה הרצויה, מתפיחים שוב.
5. מורחים ביצה או מפזרים קמח.
6. אופים 25-35 דקות. כמובן, הכל תלוי בגודל ובעיצוב החלה.
7. אופים להזהבה
8. מקררים

בתאריך



# הכשרות אלף אבן נטיח בלא חדון



סדנת בישול בהנחית השפית רות אוליבר

## מרק ולחם - אוכל חם ליום קר



## לחם/לחמניות זיתים

### מצרכים

- 350 גרם קמח לחם לבן מנופה
- 150 גרם קמח מלא
- 10 גרם מלח
- 20 גרם שמרים יבשים
- כ-250 מ"ל מים (יתכן ויהיה צורך במעט יותר)
- 70 מ"ל שמן זית איכותי
- 100 גרם זיתים מגולענים חצויים
- 50 גרם סוכר חום

### אופן הכנה

1. שמים את כל המרכיבים בקערת מערבול, למעט הזיתים. לשים לפחות 10 דקות, עד שהבצק נפרד מדפנות הקערה. להוסיף זיתים וללוש דקותיים.
2. להעביר למשטח לישה מקומח, ללוש עד אשר הבצק חלק, להניח בקערה משומנת, לכסות ולהתפיח עד הכפלת הנפח.
3. ללחם: מעצבים כיכר אחת או שתיים, מתפיחים, חורצים ואופים כ-30 דקות.
4. ללחמניות: מחלקים את הבצק לחלקים במשקל 60 גרם, מכדררים לצורת לחמנייה, מניחים על תבנית, מכסים להתפחה עד הכפלת הנפח.
5. לחמם תנור לחום של 200 מעלות, לקמח מעט ולחרוץ בעזרת סבין חד מאוד חריצים אלכסוניים על הלחמניות. לאפות כ-15 דקות.
6. לצנן על רשת היטב לפני הפריסה. לגיוון ניתן להחליף את הזיתים באגוזים או בתערובת אגוזים וצימוקים

בתאבון



# הכשרות אלף מברואות נטיח בלא חדונו



סדנת בישול בהנחית השפית רות אוליבר

## מרק ולחם - אוכל חם ליום קר



## לחם עגבניות מתובל

### מצרכים

- 50 גרם עגבניות מיובשות, קצוצות
- 15 גרם שמרים יבשים
- 50 מ"ל שמן זית
- כפית אורגנו
- כפית זעתר
- כ-200 מ"ל מים פושרים
- 10 גרם מלח
- 1 כף רסק עגבניות
- 20 גרם סוכר

### אופן הכנה

לבצק:

1. מנפים את כל החומרים היבשים לקערה או משטח עבודה, יוצרים גומה במרכזה. מסיפים את הנוזלים, התבלינים, רסק, השמן והשמרים. מעבדים לבצק ולשים 10 דקות, עד לקבלת בצק חלק וגמיש. מוספים את העגבניות ולשים אותם פנימה (ניתן גם במיקסר).
2. מניחים את הבצק מכוסה בקערה, עד להכפלת נפח.
3. מחממים את התנור ל-200-220 מעלות.
4. בשלב זה מעצבים שני בגטים ארוכים, מניחים בתבנית אפייה ומכסים.
5. מתפיחים שוב את המוצר המוגמר עד להכפלת נפח. מקמחים וחורצים.
6. אפייה: 20 דקות
7. לצנן היטב לפני הפריסה

בתאריך





# הכשרות אלף אבולו נטיח בלא חדונ



סדנת בישול בהנחית השפית רות אוליבר

## מרק ולחם - אוכל חם ליום קר

# מאפה לחם עם המון עישבי תיבול שמן זית

המתכון לתבנית 26-28

### מצרכים

#### לבצק



- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| • 1 צרור עשבי תיבול קצוצים:       | • 385 גרם (2 3/4 כוסות) קמח לחם (אפשר רגיל) |
| • כוסברה, פטרוזיליה, קצת נענע     | • 1 כף שמרים יבשים                          |
| • 4 שיני שום כתושות               | • 2 כפות סוכר                               |
| • 80 מ"ל (1/3 כוס) שמן זית איכותי | • 2 כפות שמן זית                            |
| • 25 גרם חמאה מומסת               | • 1/2 כפית מלח                              |
| • 2 כפות גדושות פרמזן מגורר דק דק | • 280-300 מ"ל מים                           |
| • 1 כף מיץ לימון                  |   |
| • מלח לפי הטעם                    |   |
| • 1/4 כוס מים                     |   |

#### לתערובת עישבי תיבול

### אופן הכנה

#### מכינים את הבצק:

מערבבים בקערה את היבשים, מוסיפים שמן ומים ולשים לבצק דיי רטוב. לא מתפתים להוסיף קמח, הבצק צריך להיות מעט דביק. אם לשים בידיים והבצק דביק, נעזרים בשפכטל כדי לאסוף אותו. כמו כן אין צורך ללוש יותר מדי, רק עד שהבצק אחיד (ועוד קצת).

#### מניחים לבצק לתפוח.

בינתיים מכינים את תערובת עשבי התיבול, מערבבים יחד את כל המרכיבים בקערה. משמנים משטח עבודה ומכינים בצד קערה קטנה עם שמן.

מורידים את הבצק למשטח המשומן, משמנים את הידיים ומשטחים מלבן לא גדול. את המלבן מגלגלים לגלילה.

פורסים את הגלילה ל10 פרוסות שוות (בערך 2 ס"מ כל פרוסה). משמנים תבנית עגולה ומרפדים אותה בנייר אפיה.

בידיים משומנות לוקחים פרוסת בצק, טובלים בתערובת העשבים, כך שיעטפו את הפרוסה מכל הצדדים. מניחים בתבנית קרוב לשולים.

באותה דרך טובלים את כל הפרוסות ומניחים אחת ליד השניה מסביב, כך שבמרכז התבנית ייווצר עיגול ריק.

מתפיחים 15 דקות

מחממים תנור ל-180 מעלות. מפזרים עוד מעט פרמזן על הכל ואופים כ-30 דקות או עד שמוכן. מגישים חמים.

בתאבון



# הכשרות אלף מברואו נטיח בלא חדון



סדנת בישול בהנחית השפית רות אוליבר

## מרק ולחם - אוכל חם ליום קר



## מרק פטריות מנגולד/תרד

### מצרכים

- 2 צרורות מנגולד קצוץ
- 2-3 ליטר מרק עוף
- מלח פלפל שחור גרוס טרי
- אגוז מוסקט
- 1/4 כוס רוטב סויה איכותי
- 2 כפות עשבי תיבול קצוצים (תימין, שמיר, אורגנו, בזיליקום)
- לקרוטוני פרמזן (אופציונלי): 75 גרם פרמזן מגורד דק דק
- להגשה: שמנת חמוצה/לבנה/יוגורט
- 3 כפות שמן זית
- 2 בצלים חצויים וחתוכים לפרוסות דקות
- 2 שיני שום
- 1 תפוח אדמה מגורר על פומפיה
- 1/2 כוס מיץ לימון
- 3 סלסילות שמפניון פרוסות

### אופן הכנה

1. מכינים את קרוטוני הפרמזן: מחממים תנור ל-180 מעלות, מניחים בתבנית מרופדת עם ניר אפיייה או משטח סיליקון.
2. מפזרים על משטח כפית פרמזן, משטחים ומצופפים לצדה כפית נוספת, וכך את כל הפרמזן. אופים כ-5 דקות, או עד שהפרמזן נמס והשוליים מתחילים להזהיב. מוציאים מהתנור, מקררים, מחלצים מהנייר (שומרים להגשה, מקשטים את המרק ומגישים).
3. מכינים את המרק, מחממים בסיר שמן, מוסיפים בצל, מטגנים 2 דקות, מוסיפים שום, מערבבים, מוסיפים תפוח אדמה, מערבבים עוד דקה, מוסיפים יין, מערבבים.
4. מוסיפים פטריות תרד ומרק, מביאים לרתיחה. מבשלים כרבע שעה, מתבלים, מבשלים עוד 5 דקות, מוסיפים עשבי תיבול, ומכבים את האש.
5. משאירים מכוסה 5 דקות ומגישים (כף שמנת חמוצה או יוגורט של פעם יעשיר את הטעם).



# הכשרות אלף אבן נטיח בלא חדון



סדנת בישול בהנחית השפית רות אוליבר

## מרק ולחם - אוכל חם ליום קר



# מרק 'חרירה' מרוקאי

## מצרכים

- 1 כוס עדשים חומים שרויים במים
- 1/2 כוס קמח
- 1/2 כוס אורז או איטריות דקות למרק מבושלות מראש לפי הוראות היצרן
- 1 כפית פלפל שחור
- 1 כף מלח
- 1/4 כפית כמון
- 1 כפית כורכום
- 1/2 כפית קינמון
- 1/2 כוס מיץ לימון
- 1 ראש סלרי שלם עם עלים
- 1 חבילה פטרוזיליה
- 1 חבילה כוסברה
- 4 בצלים
- 6 עגבניות גדולות (1.5 ק"ג בערך)
- 3 ליטר מרק בשר/עוף (או מים עם אבקה)
- 1 כוס חומס מרוכך, שרוי במים למשך לילה
- 2 גזרים חתוכים לקוביות קטנות

## אופן הכנה

- שמים במעבד מזון סלרי, פטרוזיליה, כוסברה, בצל ועגבניות. קוצצים בפולסים דק. מעבירים לסיר, מוסיפים נוזלים, גרגירי חומוס (רצויי מקולפים), גזר ועדשים.
- מבשלים לפחות שעתיים.
- מדללים את הקמח בכוס אחת של מים ומוסיפים אל המרק. מוסיפים איטריות מבושלות, תבלינים, אבקת מרק ומיץ לימון. מבשלים עוד כרבע שעה. מערבבים מדי פעם כדי שלא יידבק לתחתית.



# הכשרות אלף אבולו נטיח בלא חדון



סדנת בישול בהנחית השפית רות אוליבר

## מרק ולחם - אוכל חם ליום קר

### מרק כתומים

#### מצרכים

- 6 בטטות בינוניות
- 10 גזרים
- 2.5 ק"ג דלעת
- 2 בצלים
- 1/4 כוס שמן זית איכותי
- 1 כף ג'ינג'ר מגורד
- 1-2 כפות רכז תפוזים
- 2.5 ליטר מים/מרק
- 1 כף מלח
- 1 כפית פלפל שחור
- 1-2 כפות דבש (לא חובה)
- 500 מ"ל שמנת מתוקה / חלב קוקוס

#### להגשה

- שמנת מתוקה
- שמן זית
- גרעיני חמנייה קלויים



#### אופן הכנה

1. המרק: מקלפים את כל הירקות, חותכים לקוביות לא קטנות מידי, שמים בסיר, מוסיפים שמן זית. מטגנים את הירקות כחמש דקות עד שינוי צבע התחלתי.
2. מוסיפים את המרק.
3. מבשלים עד שהירקות רכים. טוחנים את המרק למחית חלקה (ניתן לסנן לקבלת מרקם חלק ואחיד, לא חובה).
4. מביאים לרתיחה נוספת, מוסיפים שמנת/חלב קוקוס, מערבבים, מתקנים טעמים. מזרזפים מעט שמנת, מעט שמן זית, מפזרים קצת גרעינים ומגישים.



# הכשרות אלף אבולו נטיח בלא חדון



סדנת בישול בהנחית השפית רות אוליבר

## מרק ולחם - אוכל חם ליום קר



## מאפה בצק חלה שמן זית, קרמבל אגוזים ותותים

### מצרכים

- ½ מכמות בצק חלה (ראו במתכון הראשון)

#### לזיגוג: והגשה

- 2 כוסות אבקת סוכר
- 5 כפות חלב/מים
- 2 כפות דבש/מייפל
- תותים חצויים

#### לקרמבל

- 100 גרם חמאה קרה
- 140 גרם קמח (1 בוס)
- 100 גרם סוכר לבן (1/2 בוס פחות 2 כפות)
- 100 גרם סוכר חום (1/2 בוס פחות 2 כפות)
- 2 כפיות קינמון
- 150 גרם אגוזי פקאן קלויים שבורים

### אופן הכנה

1. הכנת בצק חלה: בקערת מיקסר שמים את כל החומרים יחד ולשים במשך כ-10 דקות. מתפיחים עד להכפלת הנפח בקערת המיקסר. אחרי התפיחה השנייה משמנים תבנית, מעצבים ל"פיתה" או לגודל התבנית, מתפיחים כ-10 דקות.
2. בינתיים מחממים תנור ל-180 מעלות.
3. הכנת הקרמבל: במעבד מזון שמים את כל החומרים ומעבדים בפולסים עד לקבלת פרורים גדולים ולחים.
4. אפיה: מחוררים ומורחים בשמן זית (כמו פוקצ'ה). מפזרים את הקרמבל בשכבה אחידה ומחדירים עם האצבעות לבצק. מפזרים את האגוזים. אופים כ-15 דקות.
5. מיד כשהמאפה יוצא חם מהתנור מפזרים מלמעלה את התותים ואת הזיגוג. מגישים חם