

מתכונים

סלט עדשים ועשבים:

250 ג' עדשים שחורות
4 בצלים ירוקים
חופן גדול של כוסברה
חופן קטן של פטרוזיליה
חופן קטן של נענע
1 פלפל אדום

מבשלים את העדשים, עד שהן רכות (כחצי שעה) ואז מסננים ומצננים.
מוסיפים בצל ירוק, כוסברה, פטרוזיליה ונענע (אחרי שקצצנו).
מוספים את הפלפל האדום.
ומתבלים בשמן זית, המון לימון, כמון ומלח.

פירה עדשים כתומות:

2 תפוחי אדמה בינוניים
1 כוס עדשים כתומות
שמן זית
מלח ותבלינים שאוהבים

חותכים את תפוחי האדמה לקוביות גדולות, מניחים בסיר מלא מים ומביאים לרתיחה.
מנמיכים את האש, אחרי 5 דקות מוסיפים לסיר גם את העדשים. מחכים כ - 20 דקות.
מוודאים שהרכיבים מבושלים ורכים. מסננים (שומרים קצת מהמים אם נרצה "להרטיב"
את הפירה), מוסיפים תבלינים וקצת שמן זית, וטוחנים בבלנדר מוט.

*אם סובלים מגזים, נבשל את העדשים בנפרד.

סלט קינואה:

1 כוס קינואה
כמה בצלים ירוקים ו/או עירית
חופן נענע
חופן אגוזי מלך
חופן חמוציות
1-2 כפיות רכז רימונים
1-2 לימונים
שמן זית
מלח

איך מבשלים קינואה ?

משרים את הקינואה למשך שעתיים, שוטפים טוב טוב ומסננים. מכניסים לסיר מלא מים ומביאים לרתיחה (אם יש קצף, מוציאים אותו).
מנמיכים את האש, ומבשלים עוד כ - 10 דקות, עד שהקינואה רכה ושקופה, ומסננים (בעזרת המכסה של הסיר).

סלט בטטה וקינואה אדומה:

1 כוס קינואה אדומה
2 בטטות
1 חבילה עלי בייבי

לרוטב:

1 לימון סחוט
2 כפות שמן זית
1 כף סילאן
1 כפית חרדל דיז'ון
מלח

מכינים את הקינואה כפי שרשום למעלה.
חותכים את הבטטות לקוביות, מניחים בתבנית עם שמן זית, מלח ופפריקה, ומכניסים לתנור כחצי שעה, עד שהבטטות מוכנות.
מחכים שהקינואה והבטטות יתקררו, ומרכיבים את הסלט.

שעועית ירוקה בתנור:

חבילת שעועית ירוקה
6 שיני שום פרוסות
2 כפות חומץ בלסמי
שמן זית
מלח

כמה שעות לפני, מוציאים את השעועית מהמקפיא ונותנים לה להפשיר (אפשר להשתמש גם בשעועית טרייה).
מעבירים לתבנית, מוסיפים את השום, מפזרים מעל שמן זית, חומץ בלסמי ומלח.
מערבבים, ומכניסים לתנור כ - 20 דקות.

****בכוס של שעועית ירוקה נוכל למצוא 55 מ"ג סידן, 0.5 מ"ג ברזל.**

פסטה עם ברוקולי:

500 ג' פסטה פנה
800 ג' פרחי ברוקולי
10 שיני שום פרוסות דק
50 ג' צנוברים (קלויים מעט במחבת)
שמן זית
מלח, פלפל

מבשלים ומרככים (או מאדים) את הברוקולי.
מוציאים מהסיר את הברוקולי,
מוסיפים עוד מים רותחים עם מעט מלח גס,
ומבשלים את הפסטה.
בינתיים, בסיר רחב, וחם חם, קולים מעט את הצנוברים, ומוציאים אותם לקערה קטנה.
מוסיפים לסיר שמן זית, מחממים, ומטגנים את שיני השום כחצי דקה,
ואז מוסיפים לסיר את הברוקולי, עם חצי כוס ממי הבישול של הפסטה.
בינתיים גם הפסטה שלנו צריכה להיות מוכנה:
מסננים את הפסטה ומוסיפים לסיר הרחב.
מוסיפים מלח ופלפל.
מערבבים בעדינות.
ומפזרים מעל את הצנוברים הקלויים.

רוצים לשדרג ? החליפו את הפסטה לפסטה קטניות.

ארטישוק:

8 תחתיות ארטישוק (400 ג')
1 בצל חתוך לפרוסות
1-2 פלפל אדום חתוכים לפרוסות
2-3 לימונים
מלח

מבשלים במים רותחים את תחתיות הארטישוק עד לריכוך.
פורסים את הבצל לפרוסות ומטגנים אותו, פורסים את הפלפל ומוסיפים אותו עד
שמתרכך.

חותכים את תחתיות הארטישוק ומוסיפים אותן.
מכבים את האש, סוחטים את הלימונים ומוסיפים יחד עם המלח.

****בשתי תחתיות של ארטישוק נוכל למצוא 44 מ"ג סידן, 1.3 מ"ג ברזל.**

סלט שומר ושמיר (מצוין אחרי אכילת קטניות):

2 ראשי שומר

חופן שמיר

1 לימון

שמן זית

מלח

פורסים את ראשי השומר לפרוסות דקות, קוצצים את השמיר. מוסיפים את מיץ הלימון, שמן זית, מלח, ומערבבים. **אפשר גם לבשל את השומר.

סלט גזר:

5 גזרים בינוניים

3 שיני שום

מלח

פפריקה

כמון

שמן זית

מבשלים את הגזרים במים רותחים עד לריכוך. פורסים את הגזרים לטבעות בעובי של כ - 1 ס"מ. כותשים את שיני השום, ומוסיפים. מתבלים, ונותנים לטעמים להיספג.

מרק כתום:

1 בצל

3 בטטה

3 גזר

1 תפוז"א

11/2 כוס עדשים כתומות (לא מבושלות)

מלח, כמון, פפריקה

פורסים את הבצל לפרוסות ומטגנים/מאדים אותו. חותכים את הבטטות, הגזרים ותפוח האדמה לקוביות, ומוסיפים לסיר. מוסיפים את העדשים, מכסים במים ומביאים לרתיחה. מתבלים ומנמיכים את האש, מחכים עוד כ - 15 דקות עד שכולם יתרככו. טוחנים, טועמים, ואם צריך מתקנים תיבול.

**בגזר אחד נוכל למצוא 40 מ"ג סידן

**בבטטה אחת נוכל למצוא בין 80-130 (עם הקליפה) מ"ג סידן, 2 מ"ג ברזל.

קייל:

1 בצל
חבילת קייל
מלח
לימון

מחממים מחבת, פורסים את הבצל ומאדים/מטגנים אותו.
חותכים את עלי הקייל ומוסיפים למחבת,
מחכים עד שמתכווץ ומתרכך.
מתבלים במלח.
אפשר להוסיף תבלינים שאוהבים, ובסוף לסחוט מעל חצי לימון – לימון.
מגישים לצד אורז, קינואה, בורגול..

חביתת חומוס/עדשים:

1/2 כוס קמח חומוס/עדשים
1/2 כוס מים
1/2 בצל חתוך לפרוסות
כמה פטריות חתוכות לפרוסות
עשבי תבלין שאוהבים קצוצים
מלח ופלפל

מחממים מחבת נון-סטיק ומטגנים את הבצל, מוסיפים את הפטריות, עד שהן מצטמצמות.
בינתיים, מערבבים בקערה קטנה את הקמח עם המים ועשבי התבלין.
מוסיפים את הבצל והפטריות לקערה, ומערבבים.
אם צריך, מוסיפים עוד קצת שמן, יוצקים את התערובת למחבת, והופכים אחרי כמה דקות.

**** בכוס קייל קצוץ נוכל למצוא 90 מ"ג סידן, 1 מ"ג של ברזל**
**** בחצי כוס קמח עדשים נוכל למצוא 1 מ"ג ברזל, 10 ג' של חלבון**
**** בחצי כוס קמח חומוס נוכל למצוא 2 מ"ג ברזל, 8.4 ג' של חלבון**
**** בחצי כוס קמח טף נוכל למצוא 100 מ"ג סידן, 6 מ"ג ברזל, 8 ג' של חלבון**
(מלא).

חביתת טף עם קייל:

1/2 כוס קמח טף
1/2 כוס מים
1 בצל
1-2 עגבניות
כמה עלים של קייל (אפשר גם חוביזה או תרד)
שמן זית
מלח, פלפל ותבלינים שאוהבים

פורסים את הבצל לפרוסות ומטגנים/מאדים אותן במחבת.
פורסים את העגבניה ומוסיפים אותה ואת העלים שבחרנו.
בינתיים מערבבים בקערה את הטף, המים והתבלינים.
מוסיפים את התערובת למחבת.
מחכים כמה דקות עד שהחביתה מתחילה להתייבש מלמעלה והופכים.

בצק לפיצה:

1 1/2 כוס קמח כוסמין מלא
1 כוס קמח טף
1 כף שמרים
1 כפית סוכר
1 כפית מלח
1/4 כוס שמן זית
1/2 כוס מים חמימים

מערבבים את הקמחים עם שמרים, סוכר ומלח. מוסיפים שמן ומים, ולשים.
נותנים לבצק לתפוח 45 דקות.
לשים עוד קצת, מרדדים, נותנים לו עוד 20 דקות.
מוסיפים רוטב או תוספות שאוהבים, ולתנור לכ - 20 דקות.

קרקרים:

1 כוס קמח טף
1 כוס קמח כוסמין
1/2 כוס שמן זית
1/2 כוס מים
1 כפית מלח

תוספות אפשריות: עגבניות מיובשות, רוזמרין מיובש, קורנית מיובשת

מערבבים את הקמח והמים, מוסיפים את השמן והמים, ולשים עד לקבלת בצק אחיד.
מחלקים את הבצק לשניים, ומרדדים בין 2 ניירות אפייה לעובי של כחצי ס"מ.
חותכים לריבועים, ואופים כ - 15 דקות בחום של 180.