



חוברת המתכונים

לא חייבים ריטלין עם גיא ואביטל

אפריל 2011



ברוכים הבאים למתחם לשינוי

שמחתי לארח אתכם ולהראות לכם כמה פשוט קל וטעים אפשר לשדרג את המטבח.

בחוברת זו תוכלו למצוא את מתכוני הסדנא ועוד.

כמו כן, אני מזמינה אתכם לבלוג המתכונים שלי <http://avitality.blogspot.com> בו תמצאו שפע של אפשרויות טעימות ובריאות נוספות.

שיעורי הבישול מתקיימים לאורך כל השנה, המתכונים משתנים בהתאם לעונה ומה שאימא אדמה מביאה.

להזכירכם ניתן להגיע אלי לשיעור אחד על אחד, איתי במטבח, יופי של מתנה כמו כן ניתן לקבל ייעוץ תזונה וטיפולים שונים ברפואה סינית ושיאצו בקליניקה שלי.

יש לתאם תור מראש.

לכל שאלה ניתן ליצור עמי קשר במייל avitality@gmail.com או בדף הפייסבוק שלנו

בברכת בריאות ושמחה,

אתכם בדרך,

אביטל סבג

0544317255



מיץ צלול אביבי לניקוי ושיפור הזיכרון

המצרכים הדרושים לכמות של 2 ליטר:

4 תפוח ירוק

4 תפוחים גולה

5 גזר

4 תפוזים

2 סלק

ג'ינג'ר אצבע

7 סלרי אמריקאי

אופן ההכנה:

להכניס למכונת מיצים

יש לשתות בחצי השעה הראשונה להכנת המשקה על מנת לקבל את מירב הויטמינים!



פלאפלים משקדים וחמוס מונבט



המצרכים לכמות של 25 פלאפלים

1 כוס שקדים מושרים
12 שעות

1 כוס עדשים מונבטות

1 כוס חמוס מונבט

1 כוס פטרוזיליה או
כוסברה

1 בצל

1/4 כפית מלח

1 כף מיץ לימון

3 שיני שום

כפית שומשום מלא

כפית כמון

1 כף מים או לפי הצורך

2 כפות שמן זית

1/4 כפית קארי

1/4 כפית פפריקה מתוקה

אופן הכנה:

משרים את גרגירי החומוס והעדשים למשך שמונה שעות, שוטפים אותם היטב מניחים במסננת לעוד יממה עד להנבטה.

מכניסים את כל המצרכים יחד למג'מיקס טוחנים ומניחים למספר דקות.

ניתן להכין את הפלאפלים באפיה בתנור:

מניחים בתבנית, מכדררים עיגולים מהבלילה ומשטיחים ומניחים על נייר אפיה ואופים בחום של 180 מעלות למשך 20 דקות.

או ב"דהדרייטור" מייבש מזון למשך 8-10 שעות בחום של 40 מעלות.



סלט נבטוטי נפש אביבי

המצרכים הדרושים לכמות של ארבעה סועדים:

1 זוקיני

6 גבעולי אספרגוס

כוס עדשים מונבטות

כוס נבטי מונג-מש

כוס נבטי אפלפה

כוס גרגיר נחלים

8 עלי חסה

רבע כוס שומשום שחור
ומלא



לרוטב:

מיץ מלימון סחוט

כף שמן זית

כפית שמן שומשום

כפית מלח גס אטלנטי

כפית פלפל שחור גרוס עבה

כפית ג'ינג'ר מגורר

אופן ההכנה:

משרים לשמונה שעות את המש והעדשים.

מעבירים לכלי הנבטה או שקית הנבטה או מסננת, שוטפים מדי 3 שעות את הקטניות במהלך 48 שעות הבאות עד שהנבט מבצבץ לגודל הרצוי.

שוטפים את החסה והגרגיר וקוצצים קטן,

את הזוקיני קוצצים לחצאי עיגולים.

מערבבים בכלי הגשה את הנבטים, המונבטים והירקות,

ויוצקים את הרוטב מעל ומגישים



סלט חומוס ביתי ללא חומרים משמרים

המצרכים הדרושים:

חצי ק' חומוס מונבט , מבושל

כוס טחינה גולמית מונבטת מלאה

2 שיני שום

לימון סחוט

כפית מלח

2 כפות שמן זית

כפית כמון

כפית מלח

אופן ההכנה:

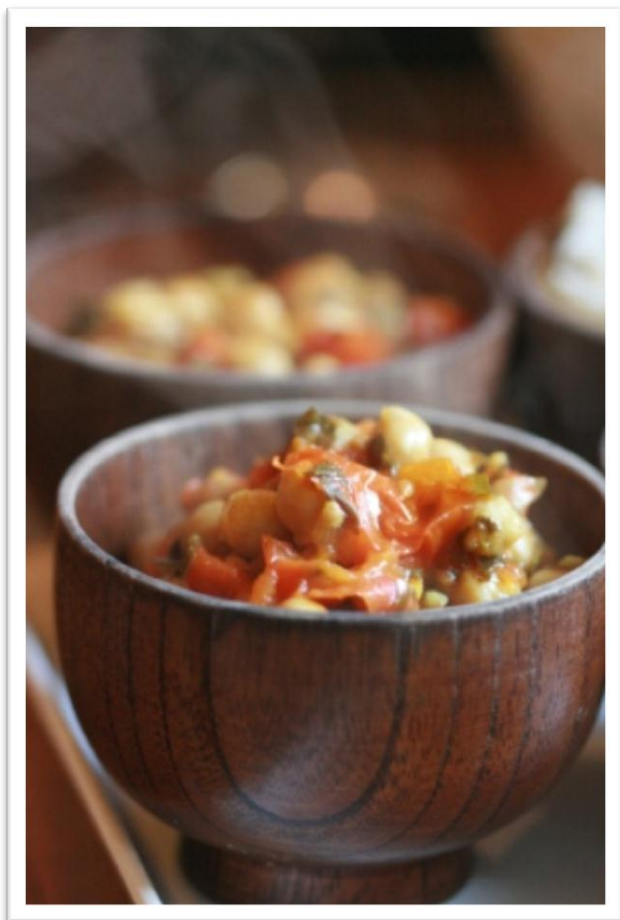
משרים את החומוסים לילה קודם (קיימים בשוק מספר סוגים של חומוס, אני ממליצה על הספרדי הוא קטן יותר).

מכניסים את החומוסים ללא המים למגי'מיקס, מוסיפים את הטחינה הגולמית ובהדרגה נוסיף את יתר החומרים.

טוחנים עד לסמיכות הרצויה, יש שאוהבים את החומוס טחון גס ויש שאוהבים את החומוס עם מרקם קטיפתי, לכן זה מאוד אישי ונתון לשינוי במשך הטחינה.



תבשיל חומוס מבית אימא



המצרכים הדרושים:

500 גרם חומוס קטן אורגני

בצל גדול

6 שיני שום

6 עגבניות אורגניות טריות

כפית פלפל שחור גרוס עבה

כפית כרכום

כפית וחצי כמון

כף מלח ים אטלנטי אפור

אופן ההכנה:

משרים את החומוסים למשך הלילה, מכניסים לסיר לחץ למשך שעה יחד עם 3 כוסות מים.

מקפצים בצל בסיר עם כף שמן

זית עד שמשחים, מוסיפים את העגבניות, התבלינים, למשך 5 דקות

מוסיפים לסיר העגבניות את החומוס יחד עם המים בו התבשל, מוסיפים פטרוזיליה ומבשלים, לאחר הרתיחה מעבירים ללהבה נמוכה למשך שלוש שעות עם מכסה סגור למחצה

מגישים על מצע של אורז מלא, קוסקוס מלא, בורגול מבושל, או גריסי פנינה.



קינואה עם אפונת גינה

המצרכים הדרושים לכמות של 12 סועדים:

חצי ק' קינואה

כוס אפונה
טרייה ללא
התרמיל

4 שיני שום

כפית כמון

2 כפיות מלח גס
אטלנטי

כפית פלפל
שחור

כף שמן קוקוס

2 כוסות מים
רותחים

5 עגבניות לחות מיובשות

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את הקינואה, ניתן להנביט גם אותה טרם הבישול.
קוצצים את הבצל ומאדים עד שמזהיב עם שמן קוקוס, מוסיפים את
הקינואה וגרגירי האפונה והתבלינים.

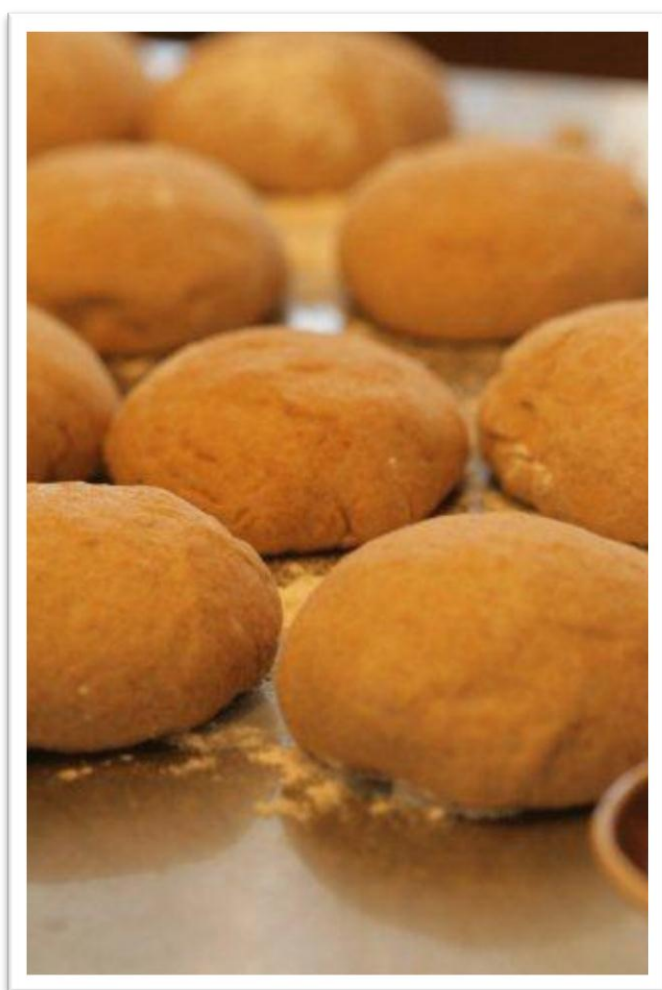


מערבבים ומוסיפים מים רותחים, מביאים לרתיחה ומעבירים ללהבה קטנה ומבשלים למשך חצי שעה או עד שהמים מתאדים.

קוצצים את העגבניות הלחות ומכניסים לסיר הקינואה מערבבים ומגישים לאחר חמש דקות.



פיתות מתערובת קמחים



המצרכים הדרושים

לכמות של 20-30

פיתות:

4 ספלים קמח כוסמין

4 ספלים קמח מנופה

מלא אורגני

30 גרם שמרים יבשים

4-5 ספלים מים

חמימים

כף מלח

2 כפות שמן זית

כף סירופ מייפל

אופן ההכנה:

מכניסים לקערה גדולה

את כל המצרכים

מערבבים ומוסיפים את המים בהדרגה, עד לקבלת בצק רך וגמיש.

לישה:

יש ללוש את הבצק למשך 10 דקות, מניסיון לחישות אופטימיות
להצלחה בזמן הלישה עוזרות לבצק להשתבח....

להניח בקערה למשך שעה וחצי עד שהבצק מכפיל את נפחו

לחמם את התנור לחום מקסימאלי 250 מעלות,
להעביר את הבצק למשטח עבודה מקומח,
לחלק את הבצק 20-30 חלקים שווים,
לגלגל ביד כל כדור ולכסות במגבת לחה למשך 10 דקות,
לרדד כל עיגול לצורת פיתה בקוטר 10 – 12 ס"מ ובעובי חצי ס"מ,
בעדינות שישאר אוורירי
מניחים בתבנית מעל נייר אפייה ואופים למשך 7-10 דקות , זהירות
לא לאפות מעבר לזמן הנכון!
לאחר האפייה כדאי לצנן תחת מגבת את הפיתות שלא יתייבשו.



עוגת אגסים

המצרכים הדרושים להכנת עוגה

2 כוסות אגסים

2 כוסות קמח כוסמין או קמח מלא מנופה

100 מלילטר סירופ אגבה

½ כפית מלח

1 כפית אבקת אפיה

1 כפית קינמון

כוס שמן זית

כוס מיץ תפוזים או קלמנטינות

4 ביצים

אופן ההכנה

את כל החומרים הרטובים מערבבים יחד במיקסר

את היבשים מוסיפים בהדרגה לחומרים הרטובים

קולפים את קליפת האגסים וחותכים לקוביות ומוסיפים בסוף תוך ערבוב עדין.

לחמם תנור לחום בינוני

להעביר את התערובת רצוי לתבנית של עוגת פלא, או בתבנית עגולה בקוטר 26 או 28

לאפות בחום של 180 מעלות טורבו למשך כשעה.

