מתכונים לפסח

חג הפסח מתאפיין במפגשים משפחתיים מרובים. המיגוון רב וכך אנו צורכים כמויות גדולות יותר של מזון בימי החג. בחוברת זו הצענו כמה מתכונים קלים להכנה, לימים בהם נרצה להקל על מערכת העיכול ולאכול ארוחות קלות יותר.

חרוסתפוח וקינמון / ליה שומרון בינד

רכיבים
- 6-8 תפוחים ירוקים
- מיץ מלימון אחד סחוט
- 1/2 כוס אגוזי פקאן קצוצים
- 1/2 כוס צימוקים שחורים קטנים או אוכמניות מיובשות
- 1 כפית קינמון
- 3 כפות יין אדום מתוק רגיל או של קידוש
- 3 כפות דבש נוזלי

אופן ההכנה
- קולפים ומגררים את התפוחים
- מוסיפים את יתר המרכיבים ומערבבים היטב

חג שמח

סלט קינואה

רכיבים
- 1 כוס קינואה
- 1 גזר חתוך לקוביות קטנות
- 1 עגבניה חתוכה
- 2 גבעולי בצל ירוק
- חבילת ערמונים
- 2 כפות שמן זית
- מיץ מ-1/2 לימון
- 1 כף סויה
- 1 כפית סילאן
- מלח/פלפל

אופן ההכנה
- שוטפים את הקינואה ומבשלים לפי ההנחיות על האריזה
- חותכים את הירקות לקוביות קטנות, קוצצים גם את הערמונים ומערבבים היטב
- לאחר שהקינואה מתקררת מעט, מניחים בקערה ומוסיפים שמן זית.

קציצות ירק אבויות

רכיבים
- 1 בצל קצוץ דק
- 1 תפוח אדמה מגורד
- 1 בטטה מגורדת
- 2 קישואים מגורדים
- 1 כוס קמח מצה/קמח עדשים/ קמח חומוס
- 3 ביצים
- חופן עלי פטרוזיליה/כוסברה קצוצים
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- אפשרויות נוספות לתיבול: 1/2 כפית כורכום/ כמון

אופן ההכנה
- מחממים תנור ל-180 מעלות
- מערבבים בקערה את כל החומרים עד לקבלת עיסה אחידה
- יוצרים בידיים כדורים בגודל פינג פונג ומשטחים מעט בתבנית
- מזלפים מעט שמן זית מעל הקציצות ומכניסים לתנור לכ-30 דקות עד הזהבה

חטיפי גזר/קולורבי אבוי

רכיבים
- 6 גזרים/קולורבי
- שמן זית
- מלח פלפל
- למטבל טחינה: טחינה גולמית, שן שום קצוצה, מיץ לימון כפית כמון/ פפריקה

אופן ההכנה
- מחממים תנור ל-200 מעלות
- קולפים את הירקות וחותכים לרצועות בעובי אצבע
- מסדרים בתבנית עם נייר אפייה ומזלפים מעט שמן זית מלח ופלפל מעל הירקות החתוכים
- אופים כ-15 דקות, עד שהירקות מזהיבים
- מערבבים בקערה את חומרי המטבל.

סלט עדשים וסלק

רכיבים
- 1 כוס עדשים ירוקות/שחורות
- 1 בטטה חתוכה לקוביות
- 2 סלקים מבושלים
- 1/2 קוביה של גבינה מלוחה (פטה/ בולגרית/צפתית) חתוכה לקוביות
- 1/2 כוס פקאנים/אגוזי מלך
- חופן עלי פטרוזיליה
- כף שמן זית

אופן ההכנה
- מחממים תנור ל-200 מעלות
- קולפים את הירקות וחותכים לרצועות בעובי אצבע
- מסדרים בתבנית עם נייר אפייה ומזלפים מעט שמן זית מלח ופלפל מעל הירקות החתוכים
- אופים כ-15 דקות, עד שהירקות מזהיבים
- מערבבים בקערה את חומרי המטבל

סלט אטריות שעועית עם ירקות ברוטב אסייאתי

רכיבים
- 1/2 חבילה אטריות שעועית
- 1 גזר
- 2 מלפפונים
- 1/2 בצל סגול
- עשבי תבלין לפי טעם אישי: פטרוזיליה/כוסברה/נענע
- 1/2 צ'ילי אדום טרי
- לרוטב חמאת בוטנים:
- 3 כפות חמאת בוטנים
- 2 כפות רוטב סויה
- 3 כפות מיץ לימון
- 2 כפות שמן זית
- 1/2 כוס בוטנים קלויים, קצוצים או חצויים
- חופן עלי פטרוזיליה
- כף שמן זית

אופן ההכנה
- מכינים את אטריות השעועית לפי הוראות הכנה של היצרן
- קולפים את המלפפון והגזר לרצועות דקות. ניתן להעזר בקולפן ג'וליינים
- פורסים את הבצל והצ'ילי לרצועות דקות מאוד וקוצצים גם את עשבי התיבול
- מערבבים יחד את מרכיבי הסלט בקערה
- מערבבים בקערה נפרדת את חומרי הרוטב, מזלפים מעל הסלט ומערבבים הכל יחד