



2 | סלט עשבי תיבול ואנטיפסטי



3 | שווארמה עוף



מתכונים בריאים

במסגרת אֶפְשָׁרִיבָּרִיא - התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



ייעוץ קולינרי: מרב פוריק, שפית סטיילינג וצילום: אורן שלו



1 | פסטה וירקות גינה

שפע ירוקים מהגינה...
זוקיני כרישה פיריות ברוקולי כרוביות תרד וקייל עם עגבניות מיובשות שמן זית כתית עשבי תיבול טריים וצפתית צלויה .

חומרים עבור 2 מנות גדולות

- 1 זוקיני
- 1 כרישה
- 1/2 חב' פיטריות שמפיניון או פורטובלו
- ראש ברוקולי קטן טרי
- כרובית קטנטונת טרייה
- 1 כוס תרד טרי או קייל
- 6 עגבניות עגבניות מיובשות שריויות במים רותחים ל 5 דק' מסוננות.
- חופן בזיליקום ואורגנו טרי
- שבבי צ'ילי יבש חריף או טרי מלח,פלפל גרוס
- 3 כפות שמן זית
- 2 שיני שום כתושות
- *ניתן להחליף ולשנות את סוגי הירקות לאהובים עליכם.)
- 2 כוסות פסטה מלאה איכותית מבושלת לפי הוראות היצרן (מסוננת)



1



2



3

2 | סלט עשבי תיבול ואנטיפסטי

ירקות צלויים עם גרגרי חמוס עסיסיים שמן זית לימון כבוש אריסה בזיליקום רימונים וגבינת עזים רזה .

חומרים לסלט עבור שתי מנות גדולות :

- 1 כוס גרגרי חמוס מבושלים, ומסוננים, קפואים ומופשרים,
- 1 כף לימון כבוש,
- 1/2 רימון מגורען,
- 1 כפית אריסה משובחת,
- חופן פטרוזיליה קצוצה גס
- חופן כוסברה קצוצה
- גס או בזיליקום טרי
- 100 גבינת עזים רזה

לירקות הצלויים:

- 1 בצל סגול קלוף,
- 1 דלורית קטנה עם הקליפה,
- 1 גזרים, 1 סלק בינוני
- 1 פלפל אדום, 1 זוקיני כהה
- 2 כפות שמן זית,
- מעט מלח ופלפל גרוס,
- מעט כמון



1



2



3

3 | שווארמה עוף

נתחי פילה עוף במרינדת תבלינים ארומאטית מושחמים במחבת לוחטת עם בצל ופלפלים צבעוניים על פריקה מעושנת סלט כרוב ונענע בלימון.

אופן ההכנה:

- 1 | מחממים תנור לחום של 180 מעלות. את כל הירקות שוטפים היטב, את הדלורית חוצים לשניים ומוציאים את הגרעינים את הבצל קולפים וכל הירקות הנוספים עם קליפתם.
- 2 | חותכים את הירקות בצורה גסה לפרוסות או קוביות בגודל 2:2 ס"מ. מניחים את כולם בקערה מתבלים במעט שמן זית כמון מלח ופלפל ומעבירים לתבנית תנור מרופדת בנייר אפיה ומכניסים לתנור ל-25 דק' עד לרכות מלאה של כל הירקות, מוציאים ומצננים מעט. (ניתן להכין מראש ולשמור בקירור).

אופן המשך ההכנה והגשת המנה:

את כל החומרים מעבירים לקערת ערבוב גדולה, מערבבים קלות ובעדינות טועמים ומשלימים טעמים. מנישים כשתי מנות אישיות גדולות או כחלק מארוחה עם מנות נוספות.

חומרים עבור 2 מנות גדולות

- 400 גר' פילה עוף נקי
- 1 כפית חוואייג' צהוב
- 1 כפית פפריקה מתוקה וחריפה
- מעט מלח ופלפל גרוס
- 2 כפיות שמן זית
- 1 בצל גדול נקי
- 1 ופלפל אדום
- 1 פלפל ירוק

חומרים לפריקה חיטה ירוקה מעושנת:

- 1 כוס חיטת פריקה שטופה
- 2.5 כוסות מים
- מעט מלח ופלפל
- 1 בצל קטן
- 2 גזרים מגורדים גס
- 1 כפית שמן זית

חומרים לסלט כרוב ונענע

- 1/2 כרוב לבן טרי פרוס דק דק
- 1 לימון קטן סחוט
- מעט מלח
- חופן נענע טרייה קצוצה



1



2



3

אופן ההכנה:

- 1 | את העוף פורסים לרצועות דקיקות ומערבבים בקערה עם כפית שמן זית והתבלינים ומניחים בצד למס' דק' לספיגת טעמים.
- 2 | את הבצל והפלפלים פורסים לרצועות דקיקות וסמוך להגשה מחממים היטב מחבת, בוזקים כפית שמן זית ומשחימים את הבצלים והפלפלים מעבירים לקערה או לצלחת ועל אותה המחבת מקפיצים תת רצועות העוף 4-5 דק' לגוון שחום ומחזירים פנימה את הבצל והפלפלים לדקה נוספת ומורידים מהאש. ניתן להכין את המנה בתנור חם 200 מעלות 20 דק'.

אופן ההכנה:

- 3 | מחממים היטב סיר קטן או מחבת (עם מכסה) ומשחימים את הבצל והגזר עם כפית שמן זית, מתבלים ומוסיפים חיטה ואת המים, מביאים לרתיחה ומנמיכים את הלהבה לקטנה מכסים ומבשלים 20 קק', מכבים את האש וממתינים 10-5 דק' נוספות כשהסיר סגור, פותחים ומאווירים עם מזלג.

אופן ההכנה:

את כל החומרים מערבבים יחד בקערה טועמים משלימים טעמים. בהגשה: בצלחת הגשה מניחים כוס פריקה חמה ומעליה או לצידה מחצית מכמות השווארמה המוקפצת וצלחת נפרדת סלט כרוב ונענע.