

סוויט

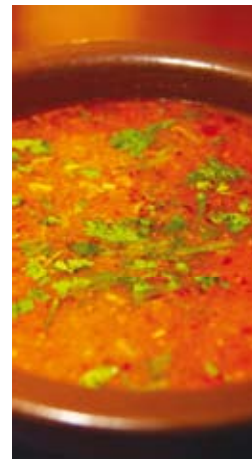
עוגות

פסטידות

עיקריות

מרקים

סלטים



## הזן את העולם כולו בחן

בספר דברים פרשת עקב נאמר: "ארץ אשר לא במסכנות תאכל בה לחם, לא תחסר כל בה". אנו יודעים שלחם מכיל את אבות המזון: פחמימות, חלבונים ושומנים. והוא מבטא את כל צורות המזון הנדרשות לקיום הבסיסי של גוף האדם, ושהן נמצאות בארץ. ממשיך המקרא לומר: שבנוסף לכך גם "כל" אינו חסר בה, משהו שעושה את ה"לחם" שיהיה "כל" מושלם יותר. מה הוא הדבר הזה? מבארים חז"ל בכמה מקומות, שאפילו פלפלין יש בה.

מה יש ב"פלפלין" או את מה מבטאים ה"פלפלין", שבהם יש "כל" בארץ? כך הדבר: כאמור, "לחם" הוא הנותן קיום לגוף שיהיה בריא לחלוטין. אבל אפשר לאוכלו, ואת שאר המזונות, בצורה פשוטה בלי תיבול וטעם מיוחד, ובלי צורה מעוצבת כפי שמכונה: "פת קיבר", ובלשון התורה: "לחם עוני". אבל באמת צריך לתת למזון עם חן ויופי (נשים לב שבברכת המזון אומרים: הזן את העולם כולו **בחן** וכו'). עכשיו נבין: פלפלין אינם מזון, הם טעם ערב המתווסף למזון. כוונת הפסוק לומר שלא רק קיום בסיסי יש בארץ, לא רק צורה פשוטה של חיים ללא גוון ועושר חיים, אלא יש בה "כל" של גיוון החיים הקיימים והעשרתם בחוויות מכל סוג שהוא.

ודאי אתן מבינות שתזכרונ מתכונים להעניק חן ונועם וערבות למאכלים, מפיק את ה"כל" הגנוז בארץ חמדה. וכשבנוסף לכך מתכונים בזה לתת נחת לנהנים מפרי ידכן, נוספת בכך נשמה במאכל. ועוד נכון לבאר ש"לחם" הוא התורה הנקראת "לחם", בְּאֶמְרֵהָ שבמצוות כולן. ו"הפלפלין" הוא הפלפול השכלי נפשי בדברי תורה, המרחיב ומשמח ומגדיל דעת בלי סוף.

חז"ל חיברו את שני הבאורים זה עם זה, באומרים שהילד התינוק מתפתח שכלית כשאוכל לחם, וכך אמרו: "אין התינוק יודע לומר אבא ואמא עד שיטעם טעם דגן".



## דברי פתיחה | רחל כהן

בסייאת דשמיא זכינו זו שנה שמינית ללמוד במדרשת הנשים שלנו. ברוך ה' משתתפות בה נשים רבות ממקומנו ומרחבי הארץ: ממבוא חורון, מרמת גן, מירושלים, מדולב, מטלמון, ממודיעין, מבית שמש, שורש, נוף איילון, חשמונאים. כ-70 נשים במספר. מידי שבוע אנו זוכות לשמוע את שעורה הראשון של יעל כורסיה המדהימה שבכל שבוע מאירה לנו נקודה חשובה, מנבכי נפשנו, במודעות עצמית יהודית וחשיבה חיובית מתוך המקורות. והרב אריה שטרן המאיר לנו היבטים מעניינים מפרשת השבוע והשלכתם לחיי היום יום.

הנשים שותות בצמא את דבריהם והכל באווירה משפחתית חמה ונעימה, כשבהפסקה מוגשת ארוחת בוקר עשירה מעניינת וטעימה. אותה מכינות מידי שבוע קבוצת נשים אחרות והכל מתוך שמחה ואהבה מעשה ידיהן להתפאר. בפרשת וירא אברהם אבינו אחרי ניתוח מחכה לאורחים ומציע להם פת לחם, אבל מגיש להם גבינה, בשר ועוגות ולא מדבר איתם על אמונה, יראת שמים. הרמב"ם אומר "נשמה בריאה בגוף בריא".

בנות יקרות!

בתחילה דובר על כיבוד קל, אך בפועל מוגש מגוון רחב של מטעמים, כאברהם אבינו.

תפילתי לבורא עולם שנמשיך עוד שנים רבות במפעל חשוב זה מתוך אמונה, אהבה, אחווה, שלום ורעות ובעזרת ה' נרבה תורה ונאדירה ונזכה לביאת המשיח במהרה בימינו אמן!

אוהבת אתכן מכל הלב,  
כהן רחל



## דברי פתיחה | הרב אריה שטרן

סיפר ר' שלמה זלמן אוירבך זצ"ל, כשלמד בתלמוד תורה עץ חיים, היה שם שער כניסה גדול, ומשני צידיו היו שני אריות מפוסלים מאבן. יום אחד אמר להם המלמד שאם האריות האלה ישמעו מוזיקה טובה הרי הם מיד יתעוררו לחיים. הילדים האמינו לדברי המלמד כאמת לאמיתיה ולכן החליטו לארגן תזמורת שתנגן ליד אותם פסלי אריות כדי לראות במו עיניהם בפלא הגדול של האריות המתעוררים לחיים בזכות המוזיקה. לגודל אכזבתם, הכליזמרים ניגנו והאריות נשאו דוממים כאבן. כמוכן שהם באו בטענות אל המלמד איך יתכן שהבטחתו לא התקיימה. הסביר להם המלמד: אמרתי שאם האריות ישמעו מוזיקה הם יתעוררו, לא מספיק שינגנו לידם, צריך שהם ישמעו את המוזיקה, אבל מה לעשות שאריות מאבן אינם יכולים לשמוע.

כח השמיעה כח גדול ונשגב הוא. מי שלבו לב אבן איננו שומע ואיננו מקשיב למתרחש סביבו. יתרו חותן משה הצטרף לעם ישראל בזכות "וישמע יתרו את כל עשה אלוקים למשה ולישראל", ואחד הפסוקים המרכזיים התורה הוא "שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד", ובראש השנה אנו עומדים בהתעלות רוחנית עליונה וברגשות נפשיים מיוחדים מכח שמיעת קול השופר.

לעיתים קורה ששני אנשים מדברים אחד אל השני ואחד עם השני אבל הם לא מקשיבים אחד לשני ולא שומעים מה השני אומר. לעומת זאת, כשמתכנסים בצוותא לצורך לימוד תורה אנו מפעילים את כח השמיעה שלנו, מאזינים לדברים ומפנימים אותם. "שמעו ותחי נפשכם". מתוך כך נלמד לכל מערכות החיים שלנו להאזין ולשמוע.



בסיום שנה נהדרת של לימוד משותף ברצוני להודות מקרב לב לכל השומעות היקרות, יותר ממה שלימדתי אתכם למדתי מכם, ראיתי את אהבת התורה המקננת בקרבכם, וראיתי את האהבה והחסד השוררים ביניכם. כמוכן שמעל כולם יש להודות לרחל אשר מנהל את כל הלימוד המשותף בתבונה ובנעימות מיוחדת. יישר כח לכולכם, ויהי רצון שכח השמיעה שלנו יופעל תמיד לשמוע בשורות טובות, ומעל הכל לשמוע קול שופרו של משיח.







לנשות מדרשת מבוא חורון היקרות ואהובות לי עד מאוד.

שנת לימודים שנייה הסתיימה והלב מלא בתפילה ובהודיה, תפילה גדולה לשובם של הבנים האהובים, יעקב נפתלי בן רחל דבורה, גלעד מיכאל בן בת גלים, אייל בן איריס תשורה. והודיה לבורא עולם שאמונתנו ובטחוננו בו גדלו, מודעותנו התרחבה וגדלה. נוכחותו של הבורא בחיינו התעצמה. מברכת אני אתכן מעומק ליבי שתמשכנה לעלות בדרך העולה בית אל ולהיות בין נשות ישראל שעליהן נאמר בזכות נשים צדקניות נגאלו ובזכות נשים צדקניות יגאלו ישראל. הפעם לא הבאתי מתכון למאכל אלא אספתי עבורכן צרור משפטים לחיים נכונים שאותנו ליוו בלימודנו ובתקווה שימשיכו ללוות ולהאיר לכן במסע חייכן באהבה והערכה אינסופית

✧ תנו עוז לאלוקים.

✧ לא לעבור מרשות לרשות בלי רשות.

✧ אין מושלמת יש משתלמת.

✧ זה בדיוק מה שרציתי הכול ממנו והכול לטובה.

✧ אני מלכה (ולא שפחה)

✧ אני הבמאית של חיי (ולא קורבן)

✧ אפרת = אירוע פרשנות רגש תגובה.

✧ את כוהנת גדולה האירי בכל בוקר את מנורת הפנים.

✧ הכלה וקבלה הם סוד החיים.

✧ אמונה דורשת אימונים.

✧ אולי זה קשה אבל זה אפשרי

בוודאי כולכן תאמרנה הרשימה עוד ארוכה, אני נותנת לכם רשות להמשיך אותה עוד ועוד ולהפיץ בשמחה את זאת האורה.

בברכה שלכם, יעל.

✧ אין עוד מלבדו בכל פעם שאת עומדת להוציא ממך

את המילה "אין לי" המירי אותה באין עוד מלבדו

✧ אני נשמה חלק אלוקה ממעל.

✧ אני אוהבת אותך כמו שאת.

✧ רוצה להיות מאושרת? תאשרי את המציאות.

✧ עשיתי כמיטב יכולתי עם הכוחות והתובנות

שעמדו לרשותי.

✧ אני שווה בכל מקרה ויש לי ערך מוחלט.

✧ אני אחראית מאה אחוז על ההשתדלות ואפס אחוז

על התוצאה (התוצאה היא רק ביד ה')

✧ הכול בסדר האלוקי.



## סלט גזר חי | נעמי רוזנבאום מבוא חורון

### רכיבים:

4-6 גזרים  
2 שיני שום  
2 כפיות סוכר חום  
1/4 כוס מים  
1/4 כוס חומץ  
1/4 כוס שמן זית  
2 כפיות חרדל דיז'ון

### אופן ההכנה:

פורסים בעזרת פומפיה או מעבד מזון את הגזר.  
מערבבים את חומרי התיבול ושופכים מעל הגזר הפרוס.

## סלט סלק חי | אסתר מלכה מבוא חורון

### רכיבים:

סלק אדום  
בצל קטן  
מעט מלח  
מעט פלפל  
מעט כמון  
מעט פפריקה אדומה  
מיץ לימון - עדיף טבעי  
כף שמן  
כפית סוכר

### אופן ההכנה:

מגרדים במגרדת או במעבד מזון את הסלק שהוא חי, יחד עם הבצל, ומוסיפים את התיבול. מערבבים את הכל.



## סלט ירקות שורש | רבקה שמעון מבוא חורון

### רכיבים:

חבילת פטרוזיליה  
חבילת כוסברה  
חבילת שמיר

חבילת סלרי (הגבעולים והעלים)  
3 כפות מלאות קרוטונים  
3 כפות שקדים קלופים גפרוריים  
3 כפות חמוציות

לרוטב -

חצי כוס לימון

חצי כפית מלח

כף סוכר

רבע כוס מים

1/8 כוס שמן זית

רכז רימונים או רכז חמוציות - לא חובה

### אופן ההכנה:

את כל העלים הירוקים קוצצים יחד במעבד מזון.

את הסלרי פורסים עם סכין לפרוסות דקות.

מוסיפים את החומרים היבשים ומקשטים עם הקרוטונים.

## חציל עם צ'ילי | שושנה גרנביץ מבוא חורון

### רכיבים:

חציל

צ'ילי מתוק

### אופן ההכנה:

קוביות חציל בגודל ריבוע של 2 ס"מ.  
לקלות בתנור בחום גבוה מאוד, עד  
שמתרכך.

לזרות עליו מלח גס ולהוסיף רוטב  
צ'ילי מתוק.



## סלט עדשים ובטטה | אביגיל תם ביטון מבוא חורון

### רכיבים:

עדשים ירוקים  
בטטה  
שמן זית  
מלח  
פלפל שחור  
בצל ירוק או עירית

### אופן ההכנה:

לבשל עדשים ירוקים (כמות לפי הצורך) חצי בישול.  
חותכים את הבטטה לקוביות, אופים בתנור במעט שמן זית, עד  
שמתרכך (לא מדי).  
לקצוץ בצל ירוק או עירית, לתבל במלח ופלפל לערבב הכל.



## סלט חסה | ליאת אינטרקט מבוא חורון

### רכיבים:

חסה  
חמוציות  
פקאן סיני  
גזר  
לרוטב -  
1/3 כוס שמן זית  
1/3 כוס חומץ  
כף דבש  
כף סוכר חום  
1/2 כף חרדל (עדיף גרגירים)

### אופן ההכנה:

קוצצים את החסה, את הגזר יש לקלוף  
בעזרת קופלן עד תומו. לערבב את  
יתר המרכיבים ללא הרוטב. את הרוטב  
לשפוך על הסלט סמוך לארוחה.

### שדרוג המתכון:

להוסיף תערובת גרעינים. אפשר להחליף  
את הגזר בכרוב סגול.







## סלט בורגול | אסתר מלכה מבוא חורון

### רכיבים:

1/4 ק"ג בורגול  
פטרוזילה קצוצה  
2 מלפפונים  
2 פלפלים אדומים  
מעט שמן  
מעט מלח  
מעט מיץ לימון טבעי

### אופן ההכנה:

להשרות את הבורגול במים למשך  
שעה לפחות, לסנן.  
להוסיף פטרוזילה קצוצה, מלפפונים  
ופלפלים חתוכים לקוביות.  
לבסוף לתבל בשמן, מלח ומיץ לימון  
ולערבב.

## סלט חסה ברוטב | ברקת פוקט מבוא חורון

### רכיבים:

שקית חסה או עלי בייבי  
בצל סגול  
10 עגבניות שרי או 2-3 עגבניות  
ניתן להוסיף פקאן מסוכך  
לרוטב-  
כף חרדל דיזון  
2 כפות מיץ לימון  
2 כפות שמן זית  
2 כפות דבש  
כף רוטב סויה

### אופן ההכנה:

יש לקצוץ את החסה ואת הבצל  
לפרוסות דקות, את עגבניות השרי  
יש לחתוך לרבעים או 2-3 עגבניות  
חתוכות לריבועים.  
לערבב את כל מרכיבי הרוטב, לשפוך  
מעל ולהגיש.



## מרק עדשים | חנה דרוקמן מבוא חורון

### רכיבים:

2-3 בצלים  
כוס עדשים כתומות  
3-4 תפו"א גדולים  
כוס קוואקר - בערך  
מלח, פלפל  
אבקת מרק עוף

### אופן ההכנה:

לטגן את הבצל, להוסיף תפו"א.  
להוסיף מים, כשרותח להוסיף תבלינים, עדשים.  
5 דקות לפני סוף הבישול להוסיף קוואקר.

### הערות:

1. בישול קצר אחרי הוספת העדשים, לא ניכר קיומם וצבעם.
2. הקוואקר נותן טעם של גריסים ומעבה המרק.
3. ניתן להוסיף ולהפחית כמות העדשים והקוואקר לפי טעם.  
זהירות! תוספת רבה מידי גורמת למרק להיות סמיך ודביק.



## מרק מש ועדשים | רבקה עיני רמת גן

### רכיבים:

3 בצלים קצוצים  
1/2 כוס מש  
1/2 כוס עדשים כתומות  
ירק קצוץ: פטרוזיליה, שמיר, סלרי, כוסברה.  
מלח, פלפל  
פפריקה אדומה  
כורכום  
מעט אבקת מרק עוף

### אופן ההכנה:



מחממים מעט שמן,  
מוסיפים את הבצל הקצוץ,  
פפריקה וכורכום.  
מוסיפים 4 כוסות מים,  
בזמן הרתיחה מוסיפים  
את המש, ולאחר כרבע שעה  
להוסיף את העדשים.  
5 דקות לפני סוף הבישול להוסיף את הירק ואבקת מרק עוף.

## מרק ירקות ובורגול | ציפי יעקב חשמונאים

### רכיבים:

מים לפי הצורך  
ירקות - כל הסוגים (קישואים, בצל, תפוז"א, גזר, דלעת, עגבניות וכו')  
כוסברה קצוצה  
פלפל שחור, מלח  
כורכום  
אבקת מרק עוף

### אופן ההכנה:

מרתחים מים בסיר, חותכים את כל הירקות ומוסיפים לסיר.  
בחצי הבישול מוסיפים תבלינים, בסיר בנפרד מבשלים בורגול (ככוס) ללא תיבול.  
מוציאים את הירקות מהמרק ומועכים אותם ומחזירים לסיר, מוסיפים גם את הבורגול עם המים שלו.  
10 דקות בסוף הבישול מוסיפים כוסברה קצוצה.



## מרק כתום | אילנה צוברי מבוא חורון

### רכיבים:

גזר, דלעת, בטטה, תפוז"א, בצל  
סלרי - הקלחים והעלים  
אבקת מרק עוף  
מלח, פלפל שחור, מעט פפריקה

### אופן ההכנה:

לקצוץ את כל הירקות לקוביות קטנות, לטגן את הבצל הקצוץ לקוביות עד להזהבה. להוסיף את כל הירקות הקצוצים יחד עם הסלרי ולטגן מס' דקות נוספות. להוסיף 2/3 של מים לסיר, ולהביא לרתיחה של כ-20-30 דקות. להוסיף תיבול ולבשל עוד כרבע שעה.  
לצנן מחצית מהכמות ולטחון בבלנדר, להוסיף לחצי המרק שבסיר ולערבב.

### שדרוג המתכון:

ניתן להוסיף קישואים, קופסת שעועית לבנה משדרג את הטעם וסמיכות המרק.





## דג סלמון | רותי סלע דולב

### רכיבים:

4 פרוסות של דג סלמון  
חצי חבילת שמיר  
חצי חבילת פטרוזיליה  
ראש שום  
כף מיונז  
כף חרדל דיז'ון  
כפית מלח

### אופן ההכנה:

להשרות את הדג במיץ לימון.  
לשים במעבד מזון את כל המרכיבים.  
לשטוף את הדגים, להניח בתבנית  
פיירקס ולמרוח את הרוטב מעל  
ומתחת לדגים.  
לפזר מעל הדגים מלח גס ופלפל שחור.  
לכסות בנייר אלומיניום, ולהכניס לתנור  
בחום של 180 עמלות למשך 40 דקות.

## דג סלמון בציפוי פריך | ריקי סבג מבוא חורון

### רכיבים:

פילה דג סלמון  
שום קצוץ  
פירורי לחם  
שמן  
מלח, פלפל  
כמון  
כוסברה

### אופן ההכנה:

לשטוף הייטב את הדג ולהניח  
בתבנית.  
הכנת הציפוי: בקערה: שום קצוץ, 1/2  
כוס של פירורית ( או פירורי לחם), שמן,  
מלח, פלפל גרוס, כוסבה קצוצה דק,  
מעט כמון.  
מורחים את הדג בכל הציפוי ומכניסים  
לתנור עד שהציפוי מזהיב.



## קציצות טונה | אולגה יצחק דולב

### רכיבים:

- 2 קופסאות טונה
- 1 בצל מגורד / קצוץ
- 3/4 כוס פרורי לחם
- 1/4 כפית מלח
- 1/4 כפית פלפל שחור
- 2 שיני שום כתושות
- 4 ביצים

### אופן ההכנה:

לערבב את כל המרכיבים, ליצור קציצות ולטגן.  
מתכון מהיר טעים ועסיסי - זהירות נחטף לפני ההגשה!

## חזה עוף מוקפץ | נירית גורן מבוא חורון

### רכיבים:

- 5 פלפלים בצבעים שונים
- שמן זית לטיגון
- 750 ג"ר חזה עוף חתוך לשניצלונים קטנים
- כפית פפריקה מתוקה
- מעט פפריקה חריפה
- 5 שיני שום כתושות
- 3 כפות רוטב סויה
- מלח, פלפל שחור
- 1/2 כוס פטרוזיליה קצוצה

### אופן ההכנה:

לפרוס את הפלפלים לרצועות ולטגן מספר דקות בשמן זית. להוציא.  
לתבל את השניצלונים ב 1/2 כפית מלח בערך + מעט פלפל שחור, לתבול אותם בקמח ולטגן מספר דקות עד שקצת מזהיבים.  
כשכולם מטוגנים להחזיר למחבת + הפלפלים + שאר המצרכים, להוסיף מעט מים (1/4 כוס), מלח ופלפל לפי הטעם. לשים דקה על אש גבוהה ואז להנמיך ולבשל עוד 10 דקות בערך עם מכסה. לכבות ולהוסיף פטרוזיליה קצוצה.



אסתר מיטלמן  
מבוא חורון

## חזה עוף בתנור

### רכיבים:

חזה עוף חתוך, בגודל אצבע על אצבע  
5 בצלים גדולים - חוך לרצועות  
2-3 כפות דבש  
כף אבקת מרק עוף  
פלפל שחור

### אופן ההכנה:

לטגן את החזה עוף במחבת טפלון  
דקה מכל צד עד שמתקבל צבע לבן.  
לטגן את הבצל.  
לסדר את החזה על תבנית פירקס  
או חד פעמי, שכבה חזה, שכבה בצל  
לסירוגין.  
בכוס עם מים רותחים להמיס דבש +  
תבלינים, ולשפוך מעל הכל.  
לאפות בתנור בחום בינוני 20 דקות  
מכוסה + 20 דקות ללא כיסוי.

אורלי חיים נוראל  
דולב

### רכיבים:

6 כרעיים  
4-6 תפוחי אדמה  
1 בצל  
מלח, פלפל  
הל  
כורכום

### אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל חתוך לריבועים  
קטנים עד שיזהיב.  
מוסיפים את העוף ומטגנים עד  
שישחים. חותכים את תפוחי האדמה  
לריבועים של 3/3 ס"מ בערך ומוסיפים  
לעוף לאחר הטיגון.  
מוסיפים מלח, פלפל לפי הטעם. וככפית  
כורכום, 2 כפיות הל.  
סוגרים את המכסה ומבשלים על אש  
נמוכה. לאחר כחצי שעה מנערים את הסיר  
כדי לתת ערבוב ונותנים עוד כ-15-25 דקות  
בישול על אש נמוכה.

## לזניה בשרית | גליה בורובסקי מבוא חורון

### רכיבים:

2 בצלים  
1/2 ק"ג בשר טחון  
עלי לזניה  
עגבניות חתוכות  
שום כתוש  
3 כפות רסק עגבניות  
מלח, פלפל, כמון

### אופן ההכנה:

לטגן את הבצל, להוסיף את הבשר ולהמשיך לטגן ולהוסיף את שאר הרכיבים. לסדר שכבת עלי לזניה על תבנית, ומעליה חצי מכמות הבשר, ולחזור לסירוגין. מעל שכבת העלים העליונה לשפוך את הרוטב (עגבניה מגורדת + רסק + שמן, מלח, פלפל).  
**טיפ למתכון מוצלח:** לדאוג שכל העלים יהיו רטובים.  
**שדרוג המתכון:** להוסיף מעל רצועות גמבה, חצילים וכו'...



## בטטות ממולאות | איילה שריד מבוא חורון

### רכיבים:

3 בטטות גדולות  
1/2 ק"ג בשר טחון  
1/2 כוס שמן זית  
כפית פלפל גרוס, פפריקה  
כף זעתר  
שום כתוש  
מלח

### אופן ההכנה:

חוצים את הבטטות ומרוקנים מתוכן. את הבשר הטחון מתבלים במלח, פפריקה, שום כתוש ופלפל שחור. (אפשר להוסיף פטרוזיליה ובצל קצוץ), לערבב עם רבע כוס שמן. יש למלא את הבטטות בתערובת הבשר, להניח בתבנית, ולשפוך מלמעלה שמן, מלח וזעתר. להכניס לתנור שחומם ל180 מעלות ולאפות 40 דקות מכוסה, ולאפות ללא כיסוי עוד 5 דקות.





## צלי בשר | גדית מס דולב

### רכיבים:

בשר מס' 5 (כתף)  
3 בצלים  
2 ראשי שום  
כוסברה  
כורכום  
כמון  
מלח, פלפל

### טיפ למתכון מוצלח:

אהבה ולכבוד שבת קודש תמיד מצליח.

### אופן ההכנה:

לאחר ההפשרה, מרתיחים את הבשר כשעתיים במים, עם קצת תבלינים ושיני שום.  
לאחר הבישול נותנים לבשר להתקרר היטב.  
פורסים לפרוסות דקות ומניחים בצד.  
כדאי לשמור מהמים שהבשר הורתח לרוטב.  
בסיר רחב מטגנים בצל, שיני שום. מוסיפים את פרוסות הבשר, מכסים במעט מים מהציר שהבשר הורתח בו.  
מתבלים במלח, פלפל, כורכום.  
מעל הכל מפזרים כוסברה קצוצה. לאחר רתיחה עוד כחצי שעה על אש נמוכה.

### שדרוג המתכון:

לאחר טיגון הבצל והשום ניתן להוסיף גמבות, פטריות ויין אדום חצי יבש.  
אפשרות נוספת, להוסיף שזיפים, דבש או סילאן (ללא כמון).







## עוף לילדים | ורד בורלא מבוא חורון

### רכיבים:

עופות  
1/3 קטשופ  
1/3 חרדל  
1/3 דבש

### אופן ההכנה:

לסדר את העוף בתבנית,  
לערבב את הרוטב  
ולמרוח על העוף.  
להכניס לתנור בחום של  
180 מעלות לשעה ורבע  
כשהעוף מכוסה, ועוד  
רבע שעה ללא כיסוי.

## קבב ביתי | ליאת חשין מודיעין

### רכיבים:

1/2 ק"ג בשר טחון  
1/2 חבילת פרוזיליה  
בצל קצוץ  
1/4-1/2 כוס שמן  
1/2 כוס פירורי לחם  
1/2 כפית כורכום  
כף פפריקה מתוקה  
מלח

### אופן ההכנה:

לערבב את כל המרכיבים לעיסה  
אחת.  
ליצור כדורי קבב ולהניח על תבנית  
אפיה שמצופה בנייר אפיה.  
לחמם תנור ל180 מעלות, אופים כ25  
דקות עד שהקבבים משחימים.



**רכיבים:**

3 בצלים קצוצים  
3 שיני שום קצוצים  
ק"ג בשר טחון (אפשר מעורב)  
עגבניות קלופות חתוכות  
200 ג"ר רסק עגבניות  
מעט קטשופ  
מלח, פלפל  
פפריקה מתוקה  
צ'ילי מתוק  
כפית סוכר  
מים לפי הצורך

**שדרוג המתכון:**

להגיש על פסטה או על תפו"א.

**הערות:**

אהוב על ילדים.



**אופן ההכנה:**

לטגן את הבצל במעט  
שמן (רצוי שמן זית)  
להוסיף שום בסוף  
הטיגון.  
להוסיף בשר טחון  
ולערבב תוך טיגון עד  
לשינוי הצבע.  
להוסיף את כל שאר  
המרכיבים ולערבב  
היטב במשך כשעה.  
לערבב מידי פעם  
ולהוסיף מים לפי  
הצורך.



## חזה עוף ברוטב | ליאת פרידמן דולב

### רכיבים:

- 2 חזות עוף
- קמח
- ראש שום כתוש
- שמן זית
- 3 כפות אבקת מרק פטריות
- 1/3 כוס יין לבן יבש
- (או אדום)
- חבילת פטריות טריות
- 3 כוסות מים רותחים
- כף פפריקה מתוקה

### אופן ההכנה:

פורסים את חזה העוף לחתיכות בינוניות. מקמחים ומטגנים בסיר שטוח (או אופים בתנור על נייר אפיה משומן).

מניחים את העוף בצד, ומטגנים בשמן זית את השום ומעבירים לקערה.

בקערה מערבבים את הפטריות החתוכות, אבקת מרק פטריות, מים רותחים, פפריקה, יין.

מחזירים את החזה עוף לסיר ושופכים מעל את הרוטב. מבשלים על אש נמוכה בערך 30 דקות.

הרוטב יוצא סמיך וחלומי...ללקק את הסיר.





## פשיטדת בטטה | אסתי טי חשמונאים

### רכיבים:

ק"ג בטטות  
2 בצלים גדולים  
חצי כוס קמח  
רבע כוס שמן  
3 ביצים  
כפית פריקה מתוקה  
מלח, פלפל שחור

### אופן ההכנה:

מקלפים את הבטטות והבצל, פורסים דק במעבד מזון, מנקזים את הנוזלים ושמים בקערה. מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים. מסדרים בתבנית מלבנים, דוחסים מעט, מזלפים מעט שמן למעלה. אופים בתנור ב 180 מעלות לשעה.

## פשיטדת ברוקולי | אביטל אמיד מודיעין

### רכיבים:

חבילת ברוקולי קפוא  
1 חמאה  
2 קופסאות קוטג' 5%  
1 גיל \ שמנת חמוצה  
3 כפות קמח אוסם  
2 ביצים  
כוס גבינה צהובה מגורדת  
מלח, פלפל, אבקת שום, אורגנו

### אופן ההכנה:

מרתחים קלות את הברוקולי, מסדרים את הברוקולי בתבנית משומנת, מערבבים את יתר החומרים. שופכים את הבליטה כך שישסה את הברוקולי. אופים בחום בינוני בין 30-45 דקות עד שמזהיב.

**הערות:** ניתן לותר על החמאה, וכן במקום השמנת החמוצה לשים גיל הכל עפ"י המצב הדיאטה וה"עושר הקלורי" הרצוי.





### רכיבים:

עלי לזניה  
2 בצלים קצוצים  
חב' פטריות קצוצות  
רסק עגבניות עם שום  
שמנת לבישול  
קוטג'  
מלח, פלפל  
כוס גבינה צהובה מגורדת



### ט י פ למתכון מוצלח:

לכבוד שבת קודש ויום טוב  
קודש, טעם המון, טעם גן  
עדן, ריח גן עדן!



### אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד שיזהיב,  
מוסיפים את הפטריות,  
ממשיכים לטגן.  
מוסיפים את רסק העגבניות  
ומרתיחים, מנמיכים לאש  
נמוכה.  
מוסיפים את השמנת  
לבישול ומבשלים עוד כ-5  
דקות.  
מוסיפים קוטג' ותבלינים.  
בתבנית משומנת מניחים  
עלי לזניה, שמים שליש  
מהכמות התערובת וחוזרים  
לסירוגין. מלמעלה מפזרים  
גבינה צהובה.



## פשטידת גזר | מירי שטייף טלמון

### רכיבים:

כוס סוכר חום  
4 ביצים  
כוס שמן  
4 פות מיץ לימון  
2 כפות מים  
2 כוסות קמח  
2 כפות אבקת אפיה  
כפית סודה לשתיה  
4 כוסות גזר מגורד  
כפית מלח

### אופן ההכנה:

מגרדים את הגזר, מערבבים את כל החומרים.  
אופים בתנור בחום של 100 מעלות כ-40 דקות.

## פשטידת טונה | ברכה קווין שעלבים

### רכיבים:

כוס קמח  
כוס מים  
חצי כוס שמן  
3 ביצים  
מלח, פלפל  
2 קופסאות טונה  
1 בצל  
1 שן שום  
מעט קטשופ  
כף מיונז

### אופן ההכנה:

במחבת מטגנים את הבצל והשום, טונה. מוסיפים מעט קטשופ ובסוף מיונז.

במערבב מערבלים קמח, מים, שמן ביצים, מלח ופלפל.

בתבנית מלבנית שופכים חצי מכמות הבצק (נוזלי), שכבת טונה, ושוב שכבת בצק הנותר. אופים כ-30-40 דקות.

## פשטידת דלעת | תמר פרל מבוא חורון

### רכיבים:

- לבסיס -
- כוס אגוזים קצוצים ( עדיף אגוזי מלך)
- קצת שמן
- למלית -
- 500 גר' דלעת/ דלורית (עדיף
- דלעת קמחית כמו היפנית או
- הדלורית)
- 2 ביצים
- מעט מלח ופלפל
- קינמון / אגוז מוסקט / ציפורן/
- זנגביל
- (אם רוצים גם סוכר - כקינח)

### אופן ההכנה:

לערבב את חומרי הבסיס ולשטח על תבנית בגודל 20/30. לבשל את הדלעת (אפשר עם הקליפה) במים רק עד לריכוך מינימלי, לסנן ולמעוך למחית. להוסיף את שאר החומרים ולהניח על הבסיס. לאפות בחום בינוני גבוה עד שקצת מזהיב.



## פשטידת תירס | תרצה כהן מבוא חורון

### רכיבים:

- 400 גר' תירס
- 1 קוטג'
- 100 גר' גבינה צהובה מגורדת
- 3 ביצים
- 2 כפות קמח
- 1 לבן
- כף אבקת מרק בטעם בצל
- מלח, פלפל שחור

### אופן ההכנה:

- לערבב הכל יחד, לשטח בתבנית משומנת.
- לפזר מעל 50 גר' גבינה צהובה מגורדת.
- לאפות בתנור
- 30 דקות.



#### רכיבים:

6 ביצים  
3/4 כוס סוכר  
3 כפות קורנפלור  
2 סוכר וניל  
1 שמנת  
500-700 גר' גבינה לבנה

#### שדרוג המתכון:

ניתן להוסיף ביסקוויטים  
כבסיס מתחת למילוי.  
ניתן להוסיף מעל העוגה  
לאחר האפייה קצפת ריץ'  
עם אינסטנט פודינג וניל  
או כל טעם אחר לפי  
הוראות ההכנה.



#### אופן ההכנה:

להפריד את הביצים, את  
החלבונים (הלבן) להקציץ עם  
הסוכר.

בקערה נפרדת לערבב את  
כל שאר החומרים היטב עד  
לאחידות הבלילה.

לערבב את קצף החלבונים  
והבלילה יחדיו למרקם אחיד  
ולשפוך לתבנית רגילה.

לשים את התבנית בתוך  
תבנית גדולה יותר שבתוכה  
מים ולאפות בחום של 200  
מעלות כ-10 דקות.

לאחר מכן, להוריד את המעלות  
ל170 למשך 50 דק', לכבות את  
התנור ולהשאיר את העוגה בפנים  
עד להתקררות מוחלטת.





## עוגת ללא גלוטן | סילבי מימוני מבוא חורון

### רכיבים:

5 ביצים מופרדות  
1 1/4 כוס סוכר  
1/2 כוס קקאו  
כוס קמח תפו"א  
אבקת אפיה  
1/2 כוס שמן  
כוס מיץ תפוזים

### אופן ההכנה:

בקערה מקציפים חלבונים עם הסוכר.  
בקערה נפרדת מקציפים חלמונים עם שמן, מיץ תפוזים, קמח  
תפו"א, אבקת אפיה וקקאו.  
לאחר מכן מקפלים את 2 התערובות יחד.  
אופים בתנור שחומם ל180 מעלות ל45 דקות.

### טיפ למתכון מוצלח:

הקצפת החלבונים בתחילת המתכון טובה, לא לשבור את הקצף  
כשמקפלים יחד את התערובות.

## עוגת גבינה | תרצה כהן מבוא חורון

### רכיבים:

לבסיס - 100 גר' מרגרינה או חמאה  
1 ביצה  
חצי כוס סוכר (אפשר פחות)  
1 סוכר וניל

למילוי - 3 גבינה, 3 ביצים, חצי כוס סוכר  
שקית אינסטנט וניל

לציפוי - 2 שמנת חמוצה, חצי כוס סוכר  
(אפשר פחות), שקית וניל

### אופן ההכנה:

לערבב את כל חומרי הבסיס, לשטח  
בתבנית ולאפות 20 דקות. לערבב את כל  
חומרי המילוי ולשפוך על הבצק האפוי,  
ולאפות 50 דקות. לערבב את חומרי הציפוי,  
לשפוך על העוגה ולהכניס חזרה לתנור  
מכובה ל10 דקות. (יוצא נזולי אך מתקשה  
לאחר קירור)



## עוגת פסח קוקוס | כרמלה שהרבני רמת גן



### רכיבים:

כוס סוכר  
200 גר' שוקולד  
100 גר' קוקוס  
2 כפות יין + 1/2 כוס  
6 ביצים  
שמנת מתוקה + 2 כפות סוכר

### אופן ההכנה:

לגרד את השוקולד (50 גר' לשים בצד) ולערבב עם הקוקוס.  
להקציף חלבונים וכוס סוכר. להוסיף חלמונים, קוקוס ושוקולד,  
2 כפות יין. לאפות בחום של 150 מעלות כרבע שעה עד  
שמזהיבה.  
כשהעוגה חמה, לערבב חצי כוס יין, סוכר וניל, חצי כוס מים  
ולשפוך על העוגה.  
כשהעוגה קרה לגמרי להקציף שמנת מתוקה עם 2 כפות סוכר  
ולמרוח על העוגה, לפזר שוקולד מגורד מלמעלה.

## עוגת קוקוס ושוקולד | מלכה קסיר מבוא חורון

### רכיבים:

6 ביצים  
1/2 כוס שמן  
1/2 כוס יין או מים  
כוס קוקוס  
50 גר' שוקולד מגורד  
1 1/4 כוס סוכר  
1 1/2 כוס קמח  
כפית אבקת אפיה

### אופן ההכנה:

להקציף 6 חלבונים עם סוכר.  
בקערה נפרדת לערבב חלמונים,  
קוקוס, שמן, יין, שוקולד מגורד.  
להוסיף קמח ואבקת אפיה.  
לאחד את שתי הקערות, לגרד 50 גר'  
שוקולד מעל העיסה.  
לאפות בתנור בחום של 180 מעלות, כ-45  
דקות.



## עוגת פצפוצים | הדסה אהרונסון דולב

### רכיבים:

כף שמן קוקוס  
חב' שוקולד מריר  
פתפוצי אורז

### אופן ההכנה:

ממיסים את השוקולד עם השמן  
קוקוס בקערה.

שופכים מעל הפצפוצי אורז, בכמות  
שתבלע את הנוזל.

משטחים את הבליילה בתבנית  
מתאימה ומקפאים. (אפשר לשים  
בעטרות נייר)

### שדרוג המתכון:

כף שמן קוקוס, כף גדושה של דבש,  
חצי כוס סילאן ופצפוצי אורז.

## עוגיות קראנצ'י | מיכל גבירצמן דולב

### רכיבים:

2 כפות סירופ מייפל | דבש | סילאן  
כוס שמן  
3/4 כוס סוכר חום  
כפית סודה לשתייה  
1 1/2 כוסות קוואקר  
1/2 כוס קוקוס  
1 1/2 כוסות קמח

### אופן ההכנה:

מערבבים סוכר ושמן, מוסיפים אתכל  
שאר החומרים ושטחים בתוך תבנית.  
אופים בחום של 180 מעלות כחצי  
שעה, עד שמשחים קלות. להוציא  
מהתנור ולחתוך מיד לריבועים.

### שדרוג המתכון:

להוסיף כוס פצפוצי שוקולד | כוס  
חמוציות.



## עוגת שטרודל תמרים | רחל כהן מבוא חורון

### רכיבים:

קילו קמח  
2 כוסות שמן  
2 אבקת אפיה  
1 1/4 מיץ תפוזים  
2 סוכר וניל  
ממרח תמרים  
קינמון

### אופן ההכנה:

ללוש ביחד את כל החומרים,  
לחלק ל-6 חלקים.  
לשטח למלא בממרח תמרים  
וקינמון, לגלגל ולאפות. לאחר  
האפיה כשמתקרר לפזר אבקת סוכר.



### שדרוג המתכון:

עם אותו בצק ניתן להכין  
עוגת שכבות, במקום לגלגל  
ניתן לרדד את הבצק למרוח  
מילוי ולשים מעל בצק  
נוסף, לחזור לסירוגין - 4  
שכבות.

### למליה:

4 חלבונים  
1 1/4 כוסות סוכר  
2 כפות נס קפה

את השכבה העליונה יש  
לנקב, לאחר האפיה לפזר  
אבקת סוכר.



## עוגת עוקץ הדבורה | תמר פרנקל דולב

### רכיבים:

8 ביצים מופרדות

1 וחצי כוס סוכר

2 כוסות קמח תופח

(או רגיל וחצי חב' אבקת אפיה)

3/4 כוס מיץ

1/2 כוס שמן

1 כפית תמצית וניל

### אופן ההכנה:

להקציף החלבונים עם הסוכר, להוסיף בעדינות את החלמונים (אפשרי במיקסר על המהירות הנמוכה). להוסיף לסירוגין את יתר החומרים (יבשים ורטובים). לחמם תנור לחום בינוני.

לשמן דף אפיה על תבנית גדולה של תנור. להשטח בעדינות חצי מהכמות ואת החצי השני על תבנית נוספת.

לאפות יחד או תבנית אחת תבנית כ-10 דק' עד שמזהיב. לפרוס נייר אפיה נקי על השיש ולשמן קלות. להפוך את העוגה שיצאה מהתנור על גביו, ולגלגל לגלילה (כדאי לשמן טיפה תוך כדי הגלגול). להניח בצד להתקרר.

לאחר שהתקרר אפשר למרוח ב:

קצפת חלבית / צמחית

חצי כוס מים או חלב

2 כפות אנסטנט וניל

2 כפות סוכר במידה והקצפת ללא סוכר

מלמעלה אפשר לבשל לשפוף רוטב קפה:

6 כפות סוכר

1 וחצי כף מרגרינה

3 כפות מים/חלב

1 וחצי כף קפה נמס

ניתן לזרות שקדים מסוכרים אחר שהתקררו:

100 גר' שקדים פרוסים

2 כפות סוכר

לערבב על הגז בזהירות עד שהופך לכרמל.



רחל כהן  
מבוא חורון | **קובניות**

**רכיבים:**

- ק"ג קמח
- 1 1/2 כפות שמרים יבשים
- כף מלח
- 1/2 כוס סוכר
- 2 כפות שמן
- 3 כוסות מים פושרים

**אופן ההכנה:**

ללוש הכל ביחד, ביחד, לחלק לכ-20 כדורים.  
לרדד דק על משטח שומני, למרוח חמאה מומסת או שמן.  
לקפל משני הצדדים ולגלגל, למרוח ביצה, ולפזר שומשום וקצח.  
לאפות בתנור שחומם ל170 מעלות.

**הערות למתכון:**

ברכתה מזונות לספרדים.

מיכל ירושלים  
מבוא חורון | **בלינצ'ס בריאות**

**רכיבים:**

- 2 כוסות קמח מלא
- חצי כוס נבט חיטה
- 3 כפות סילאן
- שקית אבקת אפיה
- 2 ביצים
- קורט מלח
- 1/2 2 כוסות חלב
- 2 תפוחים מרוסקים גס או 2 גזרים או כל פרי אחר.

**אופן ההכנה:**

מערבבים הכל, ומטגנים במעט שמן.

**שדרוג המתכון:**

אפשר לטגן בלינצ'ס גדול ולחתוך לילדים לשמיניות.







## חביתת ירק | אילה ווסרמן מבוא חורון

### רכיבים:

בצל  
עלי תרד קצוצים  
5 ביצים  
מלח  
פלפל

### אופן ההכנה:

מטגנים במחבת קרמי את הבצל.  
מוסיפים את עלי התרד ומאדים  
כמה דקות, ומתבלים במלח  
ופלפל.

מוסיפים את הביצים  
ומערבבים בכף עץ,  
ממשיכים לבשל  
עד שהביצים  
מתקשות.

### שדרוג המתכון:

להגיש ליד טוסט  
וסלט.



## תבשיל חצילים | אירית אבנון מבוא חורון

### רכיבים:

חציל  
בצל גדול  
3-4 שיני שום  
2 פלפלים אדומים קטנים או גמבה  
1 פלפל ירוק חריף  
4-5 עגבניות בשלות ורכות  
מלח, פלפל, פפריקה

### אופן ההכנה:

לפרוס את החצילים לעיגולים דקים, לשים בתבנית על נייר אפיה  
ולתבל בשמן זית, מלח גס, פלפל ופפריקה. לאפות עד שנעשים  
קלויים. לטגן בצל פרוס לרצועות עבות, להוסיף שום. אחרי  
שמזהיבים לכסות את הסיר לעוד כמה דקות של אידוי. להוסיף  
פלפל חריף חתוך לעיגולים. אם לא רוצים שיהיה חריף מיד,  
אפשר לא לשים פלפל שלם ואפשר גם בלי בכלל ואז לשים קצת  
יותר פלפל (שחור). אחרי שמתרכך להוסיף את שאר הפלפלים.  
לחתוך את העגבניות לקוביות ולהוסיף לסיר אחרי שהגמבות  
מתרככות. לבסוף, להוסיף לתבשיל את החצילים ולתבל במלח  
ופלפל לפי הטעם - לא צריך הרבה כי שמנו כבר על החצילים.  
ניתן להגיש חם | קר | בטמפ' החדר. חייב שיהיה טחינה ליד.

### שדרוג המתכון:

לעשות בצק פוקצ'ה ושמה את התבשיל עליו - יוצא מעולה!!

שמחתי להצטרף לקבוצת נשים השואפות ללמוד וללמד, להגדיל תורה ולהאדירה. תודה לרב על דבריו, הערותיו ובעיקר הארותיו.

חנה ט'



אחד הדברים שלמדתי הוא לראות מעבר לקליפות והמחשומים. לתת אמון ואהבה ללא תנאי. ושתורה חיים מתוך חיתולים כביסה ושטיפת כלים והכל בשמחה! וסבלנות.

אולה יצחק



המדרשה בשבילי היא יום שמתמלאים בו בהבנה, אהבה וכלים רוחניים לעצמי ולסובב אותי.

אפרה מסינר

נתחיל בשבחה של אישה נדירה ושמה רחל בכל יום שני אני נפעמת מכוחות ואנרגיה והענקת חום שמחה ואהבה לכל אחת ואחת כאילו אחת ויחידה שבאה להחכים ולהוסיף לביתה בה אשרינו שזכינו דרכך להדבק באהבת ה' ובע"ה כה יתן וכה יוסיף השם.

אילה סריז



לפני כל שיעור הייתי מוכנה לקבל מיעל השליחה, את דבר השם המיוחד למצב למציאות שבה אני באותו יום.

אילה ווסרמן



זכיתי לרוות ממי מעיין מפכים ועמוקים של תורה ולהתחבר לחבורת נשים נפלאה וחמה.

יגאל סתק



זכיתי ללמוד איתכם ולהחכים מהדרך התורנית, תודה רבה מקרב לב לכולם ולך רחל ישר כח על מלאכת הקודש שאת עושה.



תקופה קצרה השתתפתי בשיעור נשים אצל יעל, "מכל מלמדי השכלתי". נהנתי מאוד, האוירה היתה נפלאה והלימוד תרם לי המון חיזוק.

צ'י 27



יום הלימוד בשבילי היה מקום תחנת דלק רוחנית, יום שאיבת כוחות אמונה, שמחה ויראת ה' אמיתית. יום שמצליח לרומם אותך מעל כל המציאות ולהתחבר לה' יתברך. פשוט גן עדן של העולם הזה.

איא חסין



יום שני - יום מיוחד בשבוע - מפגשת חברתי ורוחני עם יעל כורסיה. ובו יוצאים עם מצברים מלאים באמונה ובטחון בבורא עולם. כח הדימיון עובד שעות נוספות ומקל על כל הפרספקטיבה של החיים. יש לציין כל ימי שני ביומני מופיע שמה של יעל האחת והיחידה.

אלנה 21



קיבלתי מהמדרשה נשימה לנשמה כפי שאומרת יעל היקרה דקות יקרות של חיבור לנשמה ועל כך מכירה תודה גדולה.

צ'י 27



ציורי הלב זה משהו שאני מרגישה שעשה עליי רושם גדול והישום שלו ממש עובד עליי.

אורי חייב נוריא



### ניקוי קומקום חשמלי

✧ להרתיח כף מלח לימון ומים ולשטוף טוב טוב את הקומקום לאחר רתיחה  
✧ להרתיח חומץ ומים ולשטוף טוב טוב את הקומקום לאחר רתיחה.

### חיתוך

✧ חיתוך ביצה קשה בסכין רטובה, כדי למנוע התפוררות החלמון והחיתוך יוצא חלק ויפה.  
✧ חיתוך בצל עדיף בצד הרחוק מהשורש, כי רוב השמנים הגורמים לנו לדמוע נמצאים ליד השורשים. מומלץ גם לפני החיתוך לשטוף במים קרים, וכך נדמע פחות.



### סירים חרוכים

✧ לשים חומץ ומעט מים לחכות כמה דקות ולנקות.  
✧ לשים בסיר מעט אבקת כביסה ומים, לחכות לרתיחה, לשפוך את המים ולנקות בקלות.  
✧ מרתיחים מים בסיר השרוף כשהמים מבעבעים, מוסיפים כמה כפות של מלח לימון. ממשיכים להרתיח כ-3 דקות. מכבים להבה, מחכים 10 דקות ומשפשפים עם ספוג מברזל.  
✧ מפזרים מעט אבקת סודה לשתייה על המקומות החרוכים ומשאירים מספר דקות, ולאחר מכן משפשפים עם סקוטשברייט, תוצאה מצוינת.



### אבקת סודה לשתייה

אין לה ריח, לא מכתימה בגדים: תחליף לדאודורנט, ופשוט זול.  
✧ **במקרר:** ניתן לשים סודה בכלי ללא מכסה ולהשאיר כמה שעות עד שהריח יעלם. או לשים חצי תפוח אדמה לא מבושל.  
✧ **בפח הזבל:** לשים אבקת סודה מתחת לשקית הניילון.  
✧ **נמלים:** לפזר מעט אבקת סודה לשתייה באזור הנמלים.  
✧ **טיהור התרמוס:** למלא את התרמוס במים פושרים, להוסיף 2 כפות אבקת סודה לשתייה, אחרי 12 שעות התרמוס מבריק ונקי מריח.

### בישול

✧ **ירקות קפואים:** לשים מעט שמן בסיר, בלי מים בכלל (שגורמים לירקות לאבד ויטמינים ומינרלים). לשפוך את הירקות מהשקית, לשים על אש נמוכה ולכסות את הסיר. זמן בישול כ-20 דקות או עד שהירקות מתרככים ואחר כך לתבל.

✧ **אורז:** לטגן בשמן, לתבל, להוסיף מים רותחים, לאחר רתיחה טובה לכבות ולכסות את הסיר. לאחר כמה דקות לערבב את האורז עם כף, אורז אחד אחד.

✧ **פסטות:** להכין בסיר רוטב מתובל, מוסיפים כמות ים לפי הצורך, לאחר רתיחה לכבות ולכסות עד שהנוזלים נספגים. ולערבב את הפסטה.



✧ **חצילים באפיה:** מורידים להם את הגבעול, דוקרים עם מזלג להוצאת הנוזלים, אופים בחום 180 עד שמתרככים, מוציאים את הפנים לתוך כלי ומחלקים לשקיות לפי הכמות הנצרכת. ניתן להקפיא, להפשיר ולתבל.

✧ **סלק:** לבשל כמות גדולה של סלק עם מים 21 כפות סוכר לכל הסיר כאשר חותכים רק את הקצוות שלו. אחרי שמתרכך שופכים את המים, מוחכים שיתקרר ומקלפים בקלות. אפשר להקפיא ולשלוף כשצריך.

✧ **גזר מבושל:** מקלפים, חותכים לעיגולים, מבשלים במים עד שמתרכך, שופכים את המים, מקררים ומחלקים לשקיות לפי הכמות הרצויה. מקפאים, מפשרים ומתבלים.



### הקפאה

✧ רצוי להקפיא בכמויות קטנות ולרשום על כל דבר מה הוא.

✧ מעדן של קיץ: להקפיא ענבים.

✧ לעוגות או קינוחים עם קליפות תפוזים: לאחר אכילת התפוז, לשטוף טוב את הקליפות, ולשים בשקית ניילון סגורה במקפא, ולשלוף בעת הצורך.

✧ לא מומלץ להקפיא: תפוחי אדמה, אורז, איטריות - מתרככים ומאבדים את צורתם.

050-2050902  
ՀԱՆՐԱՊԵՏ

