



**מח**

מדרשת נשים  
מבוא חורון

תשע"ג

טעמים ריחניים

טועמים רוחניות

### בנות יקרותו

לאחר שבע שנות מטעמים, חשבנו שחבל לפספס את כל המטעמים הטובים שהוגשו במשך השנים לטובת הבנות ולכן עלה רעיון שקרם עור וגידים להוציא חוברת מפרי מעשיכן.

חוברת זו הייתה בעקבות התעלות מהלימוד ולכן במתכונים אלה יש טעם מיוחד טעם של קדושה טעם של התעלות כמו המן שהיה נספג באיברים ולא היה בו פסולת, אנו מקווים שתיהנו ויערב לכן ובעזרת ה' נעלה גם ברוחניות.

אנו תפילה לבורא עולם שיחזק אותנו להמשיך להגדיל תורה ולהאדירה בהצלחה לנו ולבני ביתנו ולכלל עם ישראל,

מכל הלב, כהן רחל.



## דברי פתיחה | הרב יונה דברת שליט"א - רב היישוב מבוא חורון

נחזיק טובה ותודה לרחל כהן הי"ו וכן למטות כתף לסייע לה, שהקימה ומנהלת ומעצימה את יום הלימוד השבועי לנשים, במתכונתו היפה, שאליו מגיעים אישים דגולים ומשמיעים באמרי פיהם דברים ערכיים בשיח נעים להקשבה וקבלת הלב.

וכבר נוסף ימים רבים מנהג של הגשת מתכונים, לא רק בדברים היוצאים מהפה אל האוזן והלב, אלא גם בדברים הנכנסים לפה, ממייטב היצירה המחשבתית והלבבית של משתתפות יום הלימוד.

נדע שלא כדבר צדדי נלווה הוא מנהג זה, אלא חלק מהותי במגמת היום. זאת מפני שייעוד הלימוד הוא להפיק את הרוח והנשמה שבלב, שבכך מתהווים גשרים של לב אל לב. אמרו חז"ל בסנהדרין: "גדולה לגימה שמקרבת רחוקים וכו'".

מיוחדים בגודל מגמה זו הם הדברים שב"תניא דבי אליהו רבא" (פרק כ"ח): "כך אמר להם הקב"ה לישראל: בני אהובי, כלום חסרתי דבר שאבקש מכם, אלא שתהיו אוהבים זה את זה, ותהיו מכבדים זה את זה וכו', ולא ימצא בכם עברה וגזל ודבר מכוער וכו'. לכך נאמר (מיכה פרק ו'): 'הגיד לך אדם מה טוב ומה ה' דורש ממך, כי אם עשות משפט ואהבת חסד והצנע לכת עם אלקיך'. ומוסיף שם 'אליהו רבא' משמעות מפסוק זה, שכל כך נאות ליוזמת היום: "אל תקרי: 'והצנע לכת עם אלקיך', אלא: 'והצנע לכת - עמך ה' אלקיך'".

ברכתי ליום זה שימשיך בתנופת התעלות, שבעזרת ה' יגדל ויתרחב בהקף ובעומק כטהרת לבן של הבאות אליו.



### מתכון "לחיים טובים" | הרב ערן טמיר

"בחינוך האדם היחיד, וכן בחנוך האדם הכללי, האומה והאנושיות, צריכים לשום אל לב לאחדות הרוחניות, דהיינו שהשכל וה"ב משפיע ישר על הרגש, והרגש על הדמיון, והדמיון על הפעולות, וכשיש סתירה בין אלה החלקים אז הקריסה מוצאה מקום לחול" (הר"י קוק אה"ק א' ע"מ רמ"ז)

המתכון הנכון א"כ לחיים נכונים וממילא טובים, הן לפרט, הם למשפחה, הן לאומה והן לכלל האנושיות תלוי:

א. שכל כוחות החיים יצאו אל הפועל ולא רק חלקם, דהיינו - שהשכל, הרגש, הדמיון והמעשה כולו ישתתפו במטרת החיים ובהופעתם, ללא ביטול או צמצום חלקים מסוימים באדם.

ב. שלא רק שכל כוחות החיים ישתתפו, אלא שיוצר היחס הנכון בין כל הכוחות, שהשכל יפ"ב הכח המנהל בהבנה, תפיסת העולם, השקפת החיים תכריע את הערכיו והאמיתות שלמענם אנו חיים ומכח הבירור השכלי האוביקטיבי יתעורר הרגש - השייכות הסוביקטיבית, ההופכת ידיעה לחיים, עד כדי השפעה על כח הדימיון המדמה ומחבר בין הדברים, וממילא עד הופעת כלל כוחות אלו בחיי המעשה ממש, לכל פרטיהם ופרטי פרטיהם.

ג. אך למעלה מכל זה נמצא כמובן הגרעין האלוקי המחייב את הכל ממנו אנו יונקים להופעתו בפועל אנו שואפים (ובסיום דבריו שם) - "ועל גבי כל אלה ארבעת החלקים שהם שכל, רגש, דמיון, פעולות, מתעלה העניין האצילי שהוא שורש הנשמה של האיש, ושל הציבור במקור ההוייה העליונה".

בתודה ובהוקרה על שנתיים משותפות של לימוד  
ובע"ה חיי תורה אמיתיים ושלמים, "ומאידך זיל גמור".

## מתכון דגים | יעל כורסיה

מתכון זה קיבלתי לפני 29 שנים מחמותי בשבת הראשונה שבישלתי לשבת. ובני ביתי לא מפסיקים לאמר איך זה שכל שבת הדגים יותר ויותר טעימים... לדעתי, ככל שאת גדלה באמונה, בטחון, אהבה... את מכניסה למאכלי השבת את כל השפע הזה. יש האומרים שהאמא יכולה ע"י תפילת נכונות בשעת הכנת המאכלים (מאכל = מלאך = אמון) להחדיר אמונה ויראת שמים גדולה אצל בני ביתה, (שנזכה בע"ה). מי יתן ונזכה להכין שבתות הרבה מתוך רוב שמחה, נחת, שלווה והרבה אהבה...ונזכה להגיע ליום שכולו שבת... להלן המתכון (כמעט שכחתי לכתוב אותו)...

בשמחה ובהתלהבות גדולה שימי את חתיכות הדג שבחרת (מתאים לכל סוגי הדגים, אצלי מאוד אוהבים את נסיכת הנילוס) בקערה, השרי אותם במלח והרבה לימון (מומלץ ערב קודם). בסיר שטוח שימי מעט שמן, שום חתוך לפרוסות דקות (ל10 פרוסות דג ראש שום שלם), 1 גמבה פרוסה לריבועים קטנים, 2 פלפלים חריפים, כוסברה (ל10 חתיכות חבילה שלמה). הדליקי את האש בשמחה, לאחר מספר דקות הוסיפי כוס מים ורסק עגבניות, ערבבי את הכל בתפילה גדולה שהדגים יהיו ערבים לבני ביתך ולאורחים ומי יתן וערבות זו תחדיר בהם יראת שמיים צרופה.תבלי במלח, פלפל שחור, פפריקה, כמון ומעט כורכום - בשעת התבלון בקשי מה' שיתבלו לך ולבני ביתך את התורה ויהיה טעמה מתוק כדבש. הוסיפי עוד 2 כוסות מים, בחשי הכל באהבה גדולה, כאשר הכל מבעבע 10 דק', הוסיפי בעדינות את פרוסות הדג. אפשר לכוון בכל פרוסת דג תפילה על אחד מחברי המשפחה. תני לדג להתבשל על אש נמוכה כ20 דק'.  
כמובן לאורך כל ההכנה לחשי לעצמך **לכבוד שבת קודש!**

שבת שלום, ברוכות תהיינה, אוהבת אתכן ובמיוחד מעריכה את כולכן.



### מרק כתום | אילנה גולדברג - מושב חמד

#### רכיבים:

- 1/2 ק"ג דלעת
- 4 בטטות
- 4 גזרים
- 3 תפו"א בינוניים
- 2 בצלים
- 2 כפות שמן
- מלח
- פלפל שחור
- 4 ענפי בזיל (רק עלים)

#### אופן ההכנה:

לטגן קוביות בצל בשמן. להוסיף קוביות של תפו"א, פרוסות גזר, קוביות בטטה, קוביות דלעת. ממלאים מים מבשלים עד ריכוך. לקראת סיום הבישול להוסיף את עלי הבזיל, לתבל. לטחון את הכל ולבדוק תיבול. אפשר להגיש עם: קרוטונים וגרעיני חמניות קלויים.



## מרק אדום | רעות טפירו - מבוא חורון

זהו מאכל פרסי משובח המשמש כרוטב.

### רכיבים:

בצל

אפשר להוסיף שום

חתיכות בשר בקר (מס' 8)

חתיכות עוף

תפו"א

עגבניות

2-3 כפות רסק עגבניות

תבלינים

אפשר להוסיף סלרי

2 לימונים יבשים

חציל

### אופן ההכנה:

לטגן קוביות בצל (אפשר להוסיף חתיכות שום), להוסיף את חתיכות הבשר והעוף, להוסיף תפו"א, עגבניות, למלא את הסיר במים עד לגובה האוכל.

להוסיף רסק עגבניות ותבלינים ולהביא לרתיחה.

להוסיף חתיכות חצילים שהומלחו קודם, ניתן לטגן את

החצילים לפני שמוסיפים אותם.

לתת לרוטב להתבשל לאט.





### מרק כרובית | רבקה עיני - רמת גן

#### רכיבים:

2 בצלים

ראש כרובית מפורקת

1/2 כוס עדשים אדומות

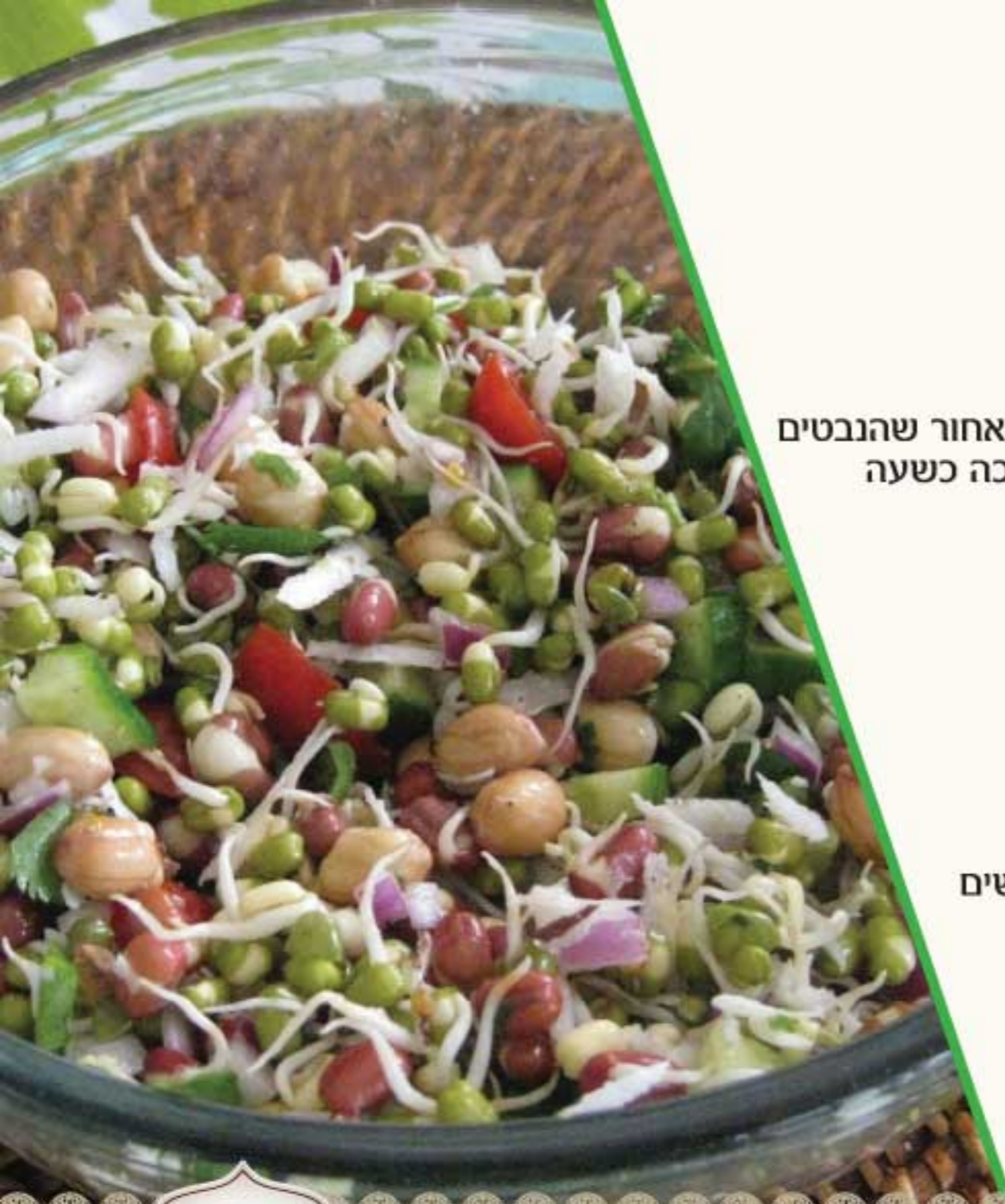
2 קישואים

פפריקה אדומה, פלפל שחור, כורכום, כף מרק עוף

#### אופן ההכנה:

מחממים שמן מוסיפים בצל, פפריקה, כורכום ופלפל תוך כדי טיגון. מוסיפים חלקים קשים של הכרובית, מוסיפים מים חמים ומרתיחים. מוסיפים את שאר הכרובית, לבסוף את הקישואים ומרק עוף. טוחנים הכל.





## סלט נבטוטים | לאה שחר - מודיעין

### רכיבים:

1 מגשית נבטוטים (נמצא באזור הירקות בסופר), לבדוק מאחור שהנבטים לא ארוכים כי זה מעיד על חוסר טריות. לבשל על אש נמוכה כשעה במים רותחים ולאחר מכן לסנן.  
חצי חבילה כוסברה קצוצה דק.  
חצי בצל סגול קצוץ דק.  
חצי לימון טרי סחוט.  
חופן חמוציות.  
מלח (גס) לפי הטעם.  
מעט שמן זית.

### אופן ההכנה:

לערבב הכל ולהגיש. את הנבטוטים כדאי לבשל מראש ולשים במקרר.



### סלט קינואה | מירי מונסה - מבוא חורון

#### רכיבים:

קינואה מבושלת  
מלפפון ירוק  
גבעולי סלרי  
בצל סגול  
חמוציות  
נבטוטים (לא חיים)

#### אופן ההכנה:

מערבבים את כל המצרכים ומטבלים בלימון ומעט מלח.





## סלט גזר מיוחד | בת-אל מלכה - מבוא חורון

### רכיבים:

3 גזרים

חצי בצל

2 גבעולי סלרי עם העלים

### אופן ההכנה:

מגרדים את הגזרים במגרדת גסה.  
קוצצים דק את הבצל ואת הסלרי.  
מתבלים בשמן, מלח, פלפל שחור ולימון.





### סלט כרוב | רבקה שמעון - מבוא חורון

#### רכיבים:

1 כרוב בינוני חתוך לאורך (לא ריבועים)

חומרים לרוטב:

1/3 כוס חומץ

1/3 כוס מים

1/3 כוס שמן

כפית סוכר

1/4 כפית מלח

כף רוטב סויה

תערובת שום עם צנוברים וחצאי שקדים (או שקדים גפרורים)

#### אופן ההכנה:

לחתוך את הכרוב.

להכין את הרוטב - לנער היטב.

לשפוך על הכרוב ולערבב טוב.

לבזוק מלמעלה את תערובת הקטניות לפני ההגשה.

(אפשר גם לערבב אותם כששמים את הרוטב)



### רוטב לסלט חסה | חגית אהרן - מבוא חורון

#### רכיבים:

1/2 כוס סילאן  
2 כפות שמן זית  
פלפל שחור  
מעט מלח  
2 כפות מים חמים

#### אופן ההכנה:

להמיס את הכל.

### סלט כרוב | צופיה שוולב - מבוא חורון

#### רכיבים:

כרוב  
1-2 קוביות תפוחים זהוב \ אדום

#### לרוטב:

2 כפות מיונז  
2 כפות מיץ לימון  
כף סויה  
1-2 כפות סוכר  
קצת מלח  
1/3 כוס מים



### מעדן קישואים | אסתר מלכה - מבוא חורון

קל להכנה וטעים מאוד וכמעט ללא קלוריות.

#### רכיבים:

בצל גדול

1/2 ק"ג קישואים מגוררים במגרדת גסה

פלפל, מלח

#### אופן ההכנה:

לטגן בכף שמן בצל גדול קצוץ.

כשמתחיל להזהיב מוסיפים את הקישואים.

להוסיף 1/4 כפית פלפל ו1/2 כפית מלח.

לבחוש מדי פעם.

לאחר כרבע שעה מרגע הכנסת הקישואים, לטרוף לתוכם ביצה

ולהמשיך לבחוש עוד 5 דק'.

אפשר לאכול חם או קר.

אפשרות גיוון: במקום הביצה אפשר לגרד 100 גר' גבינת טופו ולהמשיך

לבשל עוד 5 דק'.



## מתכון רענן לסלט | גדית עדי-בטיט - דולב

### רכיבים:

חסה  
עלי ביבי  
כרוב  
גזר  
נבטים  
פטירות  
תפוז או ענבים או רימונים ותפוחים  
אגוזי מלך או קשיו או שקדים מולבנים או צנוברים קלויים וגרעיני  
חמניה.  
רוטב: (ניתן להכינו ביחס שווה ולשמור במקרר)  
שמן זית  
חרדל  
שום  
מים

### אופן ההכנה:

לערבב את הירקות, הפירות והאגוזים.  
להוסיף את הרוטב כשמגישים ולערבב.



### קוסקוס, שעועית ירוקה וטופו | אנה דסה - מבוא חורון

#### רכיבים:

חצי חבילת שעועית ירוקה חתוכה וקפואה  
 כוס קוסקוס מלא מוכן  
 1/3 קוביית טופו חתוכה לקוביות קטנות  
 2-3 כפות רוטב סויה  
 1 כף טריאקי  
 1 כפית סוכר  
 1/3 כוס מים  
 כף שמן  
 שומשום

#### אופן ההכנה:

למחבת עמוקה וחמה מוסיפים שמן ושעועית קפואה ומבשלים מספר דקות עד להפשרתה.  
 בהמשך מוסיפים סויה, טריאקי ומים וממשיכים בבישול. מוסיפים טופו, קוסקוס וסוכר ומבשלים עוד כ-2 דקות עד שהשעועית מוכנה.  
 לקראת סיום הבישול מפזרים שומשום.  
 ניתן לתבל בפפריקה/ חוויאג' למרק/ פלפל לפי הטעם, לא מומלץ להוסיף מלח מכיוון שהסויה מלוחה מאוד.





## חזה מגולגל עם פלפלים | יעל ריין - רמת בית שמש

### רכיבים:

חזה פרוס  
בצל  
פלפלים  
4 כפות סויה  
4 כפות חומץ  
4 כפות קטשופ  
4 כפות סוכר חום  
1 כוס מים  
כף מרק עוף

### אופן ההכנה:

לעטוף חזה כמו שניצל עם ביצה ופירורי לחם.  
לגלגל כל חתיכה ולשים צפוף בתבנית.

### הרוטב:

לטגן 2 בצלים, להוסיף כ-4 פלפלים בכמה צבעים.  
להמיס את מרכיבי הרוטב יחד ולבשל מעט על אש נמוכה,  
אפשר להוסיף צילי או יין למי שאוהב.  
לשפוך את הרוטב על החזה המגולגל ולשים בתנור  
כ-30-40 דק'.



### תפוח אדמה ירושלמי עם בשר | לאה שחר - מודיעין

#### רכיבים:

1.5 ק"ג תפוח אדמה ירושלמי (נראה כמו שורש חזרת)  
4-5 פרוסות בשר כתף מיושן

#### אופן ההכנה:

לטגן את פרוסות הבשר עם מעט שמן בסיר לחץ, טיגון קל כדי "לסגור את הבשר".

להוסיף מלח גם ומים רותחים שיכסו את הבשר, לאחר עלית הלחץ לבשל כחצי שעה.

בזמן הבישול של הבשר, לקלף את תפוחי האדמה ולחתוך אותו לחתיכות בעובי של כ-2 ס"מ.

לאחר שהבשר מוכן, להוסיף את התפוחי האדמה החתוכים, פפריקה מתוקה ומעט פפריקה חריפה.

להוסיף לסיר מים רותחים, שכמעט ויכסו את התבשיל, לסגור את הסיר ולאחר עליית הלחץ לבשל כ-15 דק'.

לשחרר את הלחץ, להוסיף רבע כוס לימון ומעט מלח אם צריך, להמשיך לבשל עוד כ-10 דק' ללא מכסה ולכבות את האש.

לתבשיל יש טעם עדין של ארטישוק עדין ביותר, וכשאוכלים להיות מודעים לכך ש"הירק" הזה שייך למשפחת הדגנים כמו תפוח אדמה ובטטות.



## עוף מתקתק פיקנטי | חנה דרוקמן - מבוא חורון

קל להכנה וטעים להפליא

### רכיבים:

חתיכות ירך עוף

1/3 רוטב סויה

1/3 קטשופ

1/3 סילאן

### אופן ההכנה:

שימי את חתיכות העוף בסיר.

מערבבים את מרכיבי הרוטב ומוזגים מעל.

אפשר להוסיף מעט מים מעל העוף.

תוספת: תפוז"א, גזר, בטטה, לפי הטעם וגם עליהם למזוג רוטב.





### פשיידת בצל ופטריות | מלכה קסיר - מבוא חורון

#### רכיבים:

- 5 בצלים פרוסות דק
- 1 מגשית פטריות פרוסות דק
- 1 כף אבקת מרק בצל
- 1/2 כוס שמן
- 1/2 כוס חלב
- 2 ביצים טרופות
- 1/2 כוס גבינה צהובה מגוררת
- 1 כוס קמח מלא
- 1 כפית אבקת אפיה
- מלח ופלפל שחור

#### אופן ההכנה:

מחממים את התנור לחום בינוני (180).  
 מערבבים בקערה את כל החומרים.  
 מעבירים לתבנית משומנת בקוטר 26 ס"מ.  
 אופים כ-40 דקות עד שהפשטה תזהיב.



## פשטידת גזר | הדס הלוי - רמת בית שמש

### רכיבים:

- 8 גזרים
- תפו"א גדול
- 5 ביצים
- 4 כפות קמח
- חצי כוס שמיר קצוץ דק
- 3 שיני שום כתוש
- מלח, פלפל שחור
- 2 כפות שמן

### אופן ההכנה:

לבשל את הגזר והתפו"א עד לריכוך, לסנן ולמעוך.  
להוסיף את שאר התבלינים והחומרים.  
לשים בתבנית ועל כל התערובת לפזר כף שמן.  
לאפות כ-45 דק' בחום בינוני.



### פטידת בצל | הדס הלוי - רמת בית שמש

#### רכיבים:

3-4 בצלים חתוכים לטבעות (לא מטוגנים)  
 חצי כוס שמן  
 3/4 כוס קמח תופח  
 3 ביצים  
 כף אבקת מרק עוף

#### אופן ההכנה:

מערבבים הכל ואופים בחום בינוני.

### פטידת קישואים | הדסה ארנפלד - מבוא חורון

#### רכיבים:

1 בצל גדול חתוך לקוביות מטוגן קלות  
 5 קישואים גדולים מגורדים, סחוטים מנוזלים  
 1/2 כוס שמן  
 1 1/4 כוס קמח (אפשר גם קמח מלא)  
 1 אפיון  
 3 ביצים  
 מלח, פלפל, רוטב סויה, אבקת מרק עוף (אפשר בלי)

#### אופן ההכנה:

מערבבים הכל ואופים בחום בינוני, הפטידה מוכנה כשהיא משחימה מלמעלה.

## לחמניות (מזונות) | גילה כהן - ירושלים

### רכיבים:

1 ק"ג קמח מלא  
2 כפות שמרים יבשים  
1/2 כוס שמן  
1/2 כוס סוכר חום  
כף מלח  
כוס מיץ ענבים טבעי  
1 1/2 - 2 כוסות מים פושרים

### אופן ההכנה:

לשים את חומרי הבצק, מתפיחים.  
יוצרים לחמניות ואופים.



## גביניות ברוטב אדום | אפרת כהן - מבוא חורון

### רכיבים:

250 גר' גבינה  
2 ביצים  
מלח, פלפל, סוכר  
כוס קמח

### רוטב:

קופסת רסק עגבניות  
מלח, פלפל, סוכר, אורגנו  
מים

### אופן ההכנה:

לערבב את כל החומרים, שלא יהיה מידי סמיך ולא מידי דליל.  
לקחת בכף, לטגן ולהפוך.

להרתיח את חומרי הרוטב ולהכניס את הלביבות, להנמיך את האש ולבשל עוד 10 דקות.

## לחמניות כוסמין | אורנה פרידמן - מבוא חורון

**רכיבים:**

1 ק"ג קמח כוסמין מנופה  
שמרים (חצי קוביה או גרגירי שמרים)  
2 כפות סוכר  
כף מלח  
1/2 כוס שמן  
3.5-4 כוסות מים פושרים

**אופן ההכנה:**

שמרים בקערה או במיקסר את הקמח סוכר ומלח ומערבבים היטב, מוסיפים את השמרים ממשיכים לערבב ומוסיפים בהדרגה את המים והשמן. (הבצק יוצא מעט דביק, נח לעבדו במיקסר) מניחים לתפוח שעתיים. לאחר שתפח הבצק, מסדרים בשתי תבניות כדורי בצק (כפ לחמניות לכל תבנית), עדיף עם יד רטובה כי הבצק דביק. על הלחמניות מורחים שמן זית ושומשום. מניחים לתפוח עוד כשעה. אופים כ-20 דק' עד שמוכן.



## לחמניות בצל | אילה ארביב - מבוא חורון

**רכיבים:**

1 ק"ג קמח  
2 כפות שמרים  
1/2 כוס סוכר  
כף מלח  
כוס שמן  
2.5 כוסות מים

**אופן ההכנה:**

לשים ומתפיחים שעה.

מניחים בקערה: 2 בצלים קצוצים  
1/2 כוס שמן  
כפית מלח

מכינים כ-20 כדורים שוים כמה שיותר, יוצרים באמצע גומחה קטנה ושמרים כפית מהבצל והשמן. מורחים בביצה מעל ואופים 15 דקות. בתנור בחום של 190 מעלות.



## בורקס במילוי ירקות | תמר פרנקל - דולב

טעים לילדים ולכולם!

### רכיבים:

- 1 תפו"א קטן חתוך
- 1 גזר קטן חתוך
- 1 בצל קטן חתוך
- 1 קופסת פטריות שימורים
- 1 רוטב פטריות
- מלח, פלפל

### אופן ההכנה:

מטגנים קלות את הירקות עד שרך אך לא מאבד צורתו.  
מוסיפים רוטב פטריות ותבלינים.  
ממלאים בבצק עלים ומגלגלים לרולדות.  
אפשר להקפיא בשלב זה.  
חותכים קטן, מורחים בביצה ושומשום ואופים.

## קדה | אילה וסרמן - מבוא חורון

מאכל כורדי.

### רכיבים:

- 2 ק"ג קמח מלא 70%
- 4 כפיות שמרים יבשים
- מעט מלח
- מעט סוכר
- כ-1/2 כוס שמן
- מים לפי הצורך

### למלית:

- 2 קוטג'
- 1 גבינה חרמון \ פיראוס מגורדת
- 1 חמאה מגורדת
- 4 כפות קמח
- (ניתן למלא גם בבשר טחון ובצל מטוגן)

### אופן ההכנה:

ללוש את חומרי הבצק ולהתפיח. לשטח כדורי בצק לעיגולים קטנים ולשים מהמלית על חצי מהעיגול לקפל (לפתוח עם ידיים משומנות) ולהדק את החצי לשים על מחבת טפלון ולהפוך תוך כמה דקות.

### כעכים מלוחים | רחל כהן - מבוא חורון

#### רכיבים:

1 ק"ג קמח  
 4 ביצים  
 2 א.אפיה  
 כוס מיץ תפוזים או מים  
 כ-1/2 כוסות שמן  
 1/2 כוס מים  
 כף מלח  
 1/2 כוס סוכר

אפשר להוסיף קצח בעיסה או מעל הבצק.

### קרקרים בריאים | הללה אפשטיין - מבוא חורון

#### רכיבים:

3 כוסות קמח מלא  
 2 כוסות קוואקר (שבולת שועל)  
 1/2 כוס גרעיני חמוניות  
 1/2 כוס שומשום  
 1/2 כוס שמן  
 כפית מלח  
 כפית א.אפיה  
 כוס מים או יותר לפי הצורך

#### אופן ההכנה:

ליצור בצק גמיש.  
 לרדד דק מאוד על נייר אפיה.  
 לחתוך לפני האפיה.  
 לאפות בחום חזק וקצר עד שיזהיב.

גיוון נוסף: אפשר להוסיף צנובר, למרוח פסטו.





## בלינצ'ס | ברכה כברה - מבוא חורון

### רכיבים:

1 1/2 כוס קמח  
שקית אבקת אפיה  
1/2 כפית מלח  
3 כפות סוכר  
2 ביצים  
3 כפות שמן  
1 1/4 כוס חלב

### אופן ההכנה:

לערבב היטב לפי סדר המוצרים עד לקבלת תערובת ללא גושים.  
לטגן במעט שמן (ניתן עם ספריי שמן) - משני הצדדים.

למילוי: רוטב פטריות, ריבה וגבינה, טונה במיונז.

## עינוגיות שוקולד | פנינה אלון - מושב חמד

**רכיבים:**

בצק:

2 ביצים

2 כפיות סודה לשתיה

2 כוסות סוכר

2 יח' סוכר וניל

2 1/2 כוסות קמח

3 כוסות שיבול שועל

3/4 כוס שמן

מלית:

4 חפיסות שוקולד

2 יח' שמנת ריץ

3 כפות קורנפלור

2 יח' סוכר וניל

אגוזים שלמים או שבורים או אגוזים טחונים

**אופן ההכנה:**

מרדדים חצי מהבצק על תבנית אפיה, שופכים מלית שוקולד ומעל מפוררים את שארית הבצק. אופים עד להזהבה.

## "טופי ברס" | ליאת פרידמן - דולב

מתכון של סבתא שלי לעוגיות מדהימות וממכרות. (בגירסת המקור- חלבי אך אפשר גם פרווה)

**רכיבים:**

100 גרם חמאה / מרגרינה

כוס סוכר חום

1 חלמון ביצה

1 כוס קמח

1/4 כפית מלח

**אופן ההכנה:**

מערבבים את הכל ומהדקים בתבנית קטנה עם נייר אפיה. לתבנית רגילה של עוגה יש להכפיל את הכמות.

לאפות 10 דקות בחום 180 מעלות כשזה יוצא זהוב להוציא.

מיד לפזר חבילת שוקולד חלב / מריר מעל ולתת לזה להנמס. לאחר כמה דקות מורחים את השוקולד המומס באופן שווה עם כף. אפשר לפזר מעל שקדים קצוצים.

כשזה עדיין חם לחתוך לקוביות, ורק כשזה מתקרר להוציא ולהגיש.



## כדורי אנרגיה | אביגיל תם-ביטון - מבוא חורון

### רכיבים:

כוס קוואקר דק  
1/2 כוס טחינה גולמית  
1/2 כוס דבש  
4 כפות שקדים קצוצים קלופים  
צימוקים לפי הטעם

### אופן ההכנה:

לערבב הכל ולגלגל לכדורים בגודל פלאפל.  
לכסות בשומשום, קוקוס או כל טעם אחר.  
לשמור במקרר.



### ביסקוטי | אילנה צובירי - מבוא חורון

#### רכיבים:

2 1/2 כוסות קמח לבן או 70% מלא  
 כוס סוכר  
 כפית א.אפיה  
 3 ביצים גדולות

1 1/2 כוסות תערובת של: פקאן או שקדים, אגוזי בונדוג,  
 פיסטוק קצוצים גם, פפאיה חתוכה לקוביות קטנות, חמוציות.

#### אופן ההכנה:

להקציף במיקסר את הסוכר והביצים במהירות בינונית כ-5 דק' עד שהתערובת תפוחה, בהירה ויציבה.  
 מוסיפים את הקמח ואבקת האפיה לתערובת המוקצפת ומקפלים בעזרת מרית לתערובת עד שמתקבל בצק אחיד, מוסיפים את שאר התערובת של הפקאן, שקדים וכו' עד לפיזור הומוגני. הבצק המתקבל דביק ורך מאוד, מרטיבים את הידיים ומחלקים את הבצק לשני חלקים שווים. יוצרים גליל מכל חצי בצק, רוחב גליל כ-5 ס"מ. מניחים על נייר אפיה, אם צריך מרטיבים את הידיים שוב כדי להחליק את פני הגליל. אופים כ-20 דקות בתנור שחומם מראש ל-175 מעלות עד להזהבה. מוציאים מהתנור ומחכים שהגלילים יתקררו. מנמיכים את החום בתנור ל-150 מעלות. מעבירים את הביסקוטי שהתקררו לקרש חיתוך ופורסים לעוגיות בעובי 1 ס"מ, מניחים על תבנית עם נייר אפיה את הפרוסות ואופים כ-10-15 דקות בערך, עד שהעוגיות מתייבשות לחלוטין.

## עוגיות קוואקר | אפרת מסינגר - מבוא חורון

ככה אצלנו מתחילים שבת...מגש עוגיות קוואקר.

### רכיבים:

2 ביצים  
1/2 כוס סוכר חום  
1/4 כפית מלח  
1/2 כוס שמן  
500 גר' קוואקר  
חבילת שוקולד צ'יפס

### אופן ההכנה:

את כמויות הסוכר והשמן ניתן להוסיף \ להפחית לפי הצורך.

מערבבים מרכיבים, מוסיפים קוואקר ושוקולד צ'יפס בסוף.

משטחים על תבנית תנור, לוחצים, ניתן לחתוך למלבנים לפני האפיה.

אופים 20 דק' בחום של 180-200 מעלות או עד שמשחים.

## עוגיות קוואקר | תרצה כהן - מבוא חורון

### רכיבים:

כוס קמח מלא  
5 כוסות קוואקר שלם  
4 ביצים  
3/4 כוס סוכר חום  
1 1/4 כוס שמן  
2 כפיות קינמון שטוחות  
2 סוכר וניל  
1 1/2 כוס אגוזי מלך קצוצים  
קמצוץ ציפורן טחון  
1/4 כוס שומשום  
1/2 כוס צימוקים  
כוס משמש מיובש חתוך

### אופן ההכנה:

בוחשים הכל יחד, קורצים עוגיות בידיים ומשטחים על נייר בתבנית אפיה. אופים בחום של 150 מעלות, כ-30 דקות. העוגיות מתקשום כשמתקררות.





### עוגת שכבות | אסתר מיטלמן - מבוא חורון

#### רכיבים:

בצק:

3 1/2 כוסות קמח

אבקת אפיה

1/4 מרגרינה או 1 1/4 כוסות שמן

3 חלמונים

1/2 כוס סוכר

מילוי:

300 גר' שוקולד מריר

1/2 חב' מרגרינה

1/2 כוס סוכר

2 כפות קקאו

3 חלבונים

#### אופן ההכנה:

ללוש חומרי הבצק, משאירים בצק בגודל אגרוף בפריזר לפירורים, לשטוח את שארית הבצק על תבנית חד פעמית גדולה. להמיס את חומרי המילוי במיקרוגל לערבב היטב. להקציף 3 חלבונים בלי סוכר ולערבב קצף ושוקולד ולשפוך על הבצק. להוציא מהפריזר את הבצק ולגרד במגרדת גסה על השוקולד. לאפות בחום בינוני עד להשחמה זהובה של הפירורים.



## עוגת קוואקר | אפרת גרינר - רמת בית שמש

### רכיבים:

כוס סוכר חום  
1 1/2 כוסות שמן  
כף תמצית וניל  
200 גר' קוואקר  
כוס קמח (אפשר מלא)  
1 1/2 כפיות א.אפיה  
כף חמאת בוטנים  
מעט מים

### אופן ההכנה:

להקציף סוכר, שמן ווניל.  
להוסיף את שאר החומרים לתערובת, לשפוך לתבנית משומנת.  
לאפות בחום בינוני חצי שעה.  
כשהעוגה מוכנה לחתוך לריבועים לפני הצינון, אפשר לשמור כמו עוגיות בקופסה אטומה.

## עוגה כושית ללא ביצים | רחל כהן - מבוא חורון

### רכיבים:

2 כוסות קמח  
2 כפיות סודה לשתיה  
כפית מלח  
6 כפות קקאו  
2 כוסות סוכר  
2 כפות וניל  
2 כפות חומץ  
3/4 כוס שמן  
2 כוסות מים קרים

### אופן ההכנה:

לערבב הכל יחד לאפות בחום בינוני 180 מעלות.

**עוגה חמה | רחל כהן - מבוא חורון****רכיבים:**

1 1/2 כוסות קמח

א.אפיה

3 כפות גדושות פודינג וניל

5 כפות מחוקות קקאו

כפית נס קפה

1 1/4 כוסות סוכר

כוס מים

כוס שמן

3 ביצים

**אופן ההכנה:**

לאפות בחום של 180

מעלות.

**עוגת תמרים ושוקולד | מלכה קסיר - מבוא חורון****רכיבים:**

1 קופ' ממרח תמרים

2 כוסות מים רותחים

1 כוס שמן

1 1/2 כוסות סוכר

6 ביצים

1 כוס קקאו

2 1/2 כוסות קמח מלא

2 כפיות סודה לשתיה

**אופן ההכנה:**

לבחוש כל החומרים.

לחמם את התנור ל 180 מעלות, ולשפוך את העיסה

לתבנית גדולה.

לערבב בנפרד:

כוס שוקולד ציפס

כוס אגוזים קצוצים

3/4 כוס סוכר

ולשפוך מעל העיסה.

לאפות בחום בינוני 40 דקות.



## עוגת שוקולד | ברכה קווין - קיבוץ שעלבים

### רכיבים (לפי הסדר):

1 3/4 כוסות קמח

2 כוסות סוכר

3/4 כוס קקאו

1/2 כפית סודה לשתייה

1 1/2 א.אפיה

כפית מלח

2 ביצים

נוזלים: כוס חלב או 1/2 כוס חלב סויה + חצי כוס מים

1/2 כוס שמן

2 כפיות וניל

כוס מים רותחים (בסוף!)

גלזורה: 3 כוסות אבקת סוכר

4 כפות קקאו

4 כפות מים רותחים

4 כפות שמן

כמה טיפות תמצית וניל ורום אם רוצים

### אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים, אופים עד חצי שעה.

מערבבים חומרים לגלזורה ומורחים מעל העוגה כשהיא

יוצאת מהתנור.



### עוגת שוקולד קלה להכנה | ברכה כברה - מבוא חורון

#### רכיבים:

3 כוסות קמח  
 1 1/2 כוס סוכר  
 1 1/2 כוס שמן  
 1 1/2 כוס מיץ ענבים מהול במים  
 5 ביצים  
 5 כפות קקאו  
 2 אבקת אפיה  
 כף נס קפה בחצי כוס מים רותחים

#### אופן ההכנה:

לערבב את כל המוצרים חוץ מהאבקת אפיה - במיקסר (ניתן גם במערבל ידני).

לאחר קבלת תערובת חלקה להוסיף את אבקת האפיה ושוב להקציף. לשים ב-3 תבניות אנגליות ובתנור שחומם מראש לחום של 180 מעלות למשך כ-45-50 דק' - עד שסכין שנכנסת למרכז יוצאת יבשה. כשמוציאים את העוגה מהתנור - לשפוך מעל את הנס קפה - עם כף ולתת לעוגה להצטנן.

בסיר קטן מכינים ציפוי:

150 גר' צמקאו (הטעם נהדר), רבע מרגרינה, 2 כפות דבש/סילאן, 3 כפות מים. לבשל עד שנמס ומתאחדים כל המרכיבים לתערובת חלקה. שופכים על העוגה (לא כשהיא חמה), ומחכים כ-10 דק' ואז אפשר לקשט.



## עוגת שמרים ללא מרגרינה | נעמי רוזנבאום - מבוא חורון

### רכיבים:

בצק:

1 ק"ג קמח

2 כפות שמרים

כוס סוכר

4 ביצים

כוס שמן

1 1/2 כוסות מים פושרים

כפית תמצית וניל

מלית:

1 1/2 כוסות שוקולית

3/4 כוס קקאו

2 כוסות סוכר

1 1/4 כוסות שמן

### אופן ההכנה:

לערבב את חומרי הבצק היטב ולהתפיח שעה. לחלק ל6, למרוח את המלית ולגלגל לפס שמרים, או לפרוס את הפס לעוגיות ולהניחם על הצד.

לאפות בתנור מחומם מראש ל180 מעלות כ20 דקות. לאחר האפיה לבשל על הגז:

1/2 כוס סוכר, 1/4 כוס מים, 1/2 כפית לימון.

ולהבריש על העוגות שהם עדיין חמות.

שדרוג - לרדד עלה ולמרוח מלית ולקפל 1/4 מכל צד פנימה, למרוח מלית בצד אחד ול"סגור" כמו ספר. להניח על מגש ולהכניס למקרר לשעה לפחות, אפשר להשאיר כל הלילה. להוציא ולרדד לפס למרוח שוב במלית ולגלגל לפס שמרים ולאפות, העוגה תקבל צורה של "עלים" עם שוקולד בכל שכבה.



### מנה אחרונה מפנקת | פנינה נאור - מבוא חורון

#### רכיבים:

6 ביצים  
12 כפות סוכר  
2 ריץ  
150 גרם אגוזי פקאן סיני קצוץ גס  
100 גרם שוקולד  
2 כפיות נס קפה

#### אופן ההכנה:

להקציף את הריץ.  
להקציף את החלמונים עם 6 כפות סוכר, עד שהצבע מבהיר.  
לשפוך את החלמונים מעל הריץ המוקצף ולערבב.  
להקציף את החלבונים עם 6 כפות סוכר ולערבב את הכל יחד לאט לאט...  
לחלק את התערובת ל3 קערות.  
להמיס את השוקולד עם מעט יין ולהוסיף לאחת הקערות ולשפוך על התבנית.  
בקערה שניה להוסיף את הנס קפה ואת האגוזי הפקאן ולשפוך מעל התערובת שבתבנית.  
שכבה שלישית לשים מעל התערובת השניה.  
ניתן לקשט במעט סירופ שוקולד.

## הצילו!!! הבגד התלכלך? טיפים להסרת כתמים

כלל ראשון, לנסות להוריד את הכתם לפני כביסה. הכביסה מחדירה את הכתם לתוך הבד ומקשה על הסרתו. דבק סיליקון, לק ציפורניים, משחת נעלים, דבק מגע - אצטון או מסיר לכה על צמר גפן. ברק שנוצר כתוצאה מגיהוץ ישיר - להבריש עם תמיסה של 1 יח' מים ורבע יח' חומץ וליבש. כל כתם שמכיל שמן, גריז, אוכל שומני - לרסס קלות בK300 ולחכות כמה דקות ולכבס. דבק פלסטי - להרטיב במים קרים להשאיר כחצי שעה ולשפשף קלות. דיו - כתם טרי - להטביל בתמיסה של מים + מלח למספר שעות ולכבס, או להרטיב במיץ לימון. כתם פחות טרי - לשפשף בתמיסה של אלקוהול ומים או בחומץ או בריוויין או גילה ושותפים במים. אם זה עוזר, לחזור שנית ואפילו שלישית. כתם על הידיים - לשפשף בלימון חצוי. על רהיטי עץ - לשפשף במעט חומץ. על שטיחים - מרטיבים בחומר לניקוי שמשות ומיבשים בטפיחה קלה עם מגבת נייר. דיו מחותמת - להרטיב במיץ לימון לכסות במלח ולהשאיר 12 שעות ולשטוף במים. דם טרי - להרטיב פינה של ממחטה ברוק ולשפשף או להרטיב במים קרים ולשפשף. אם הכתם עקשני לכסות בסודה לשתייה ומים למעין משחה משהים כרבע שעה ושוטפים בזרם מים קרים. כתם על בד קטיפה או משי מורידים עזרת אלקוהול. שעווה/חלב נרות - לגרד בזהירות כמה שאפשר להניח ניר סופג מעל הבד ולגהץ בזהירות. כתמי שרף - מניחים את האריג המוכתם על ניר סופג כך שחלקו האחורי של הכתם כלפי מעלה, מטפחים את אזור הכתם במסיר לכה מציפורניים או אצטון בעזרת צמר גפן או צימרון עד שהכתם נעלם. לאחר מכן מכבסים כמקובל. מסטיק - מכניסים להקפאה ושהמסטיק קפוא, מסירים בשבירה. לרסס בK300 או בנוזין לבן על צמר גפן, ולשפשף. דשא - מרטיבים במיץ לימון ולאחר מכן מכבסים 30 מעלות. זיעה - להשרות בתמיסה של מים וחומץ. זיעה/שומן על הציפית - לרסס ב"רסס וכבס" לפני הכביסה. זפת - לשפשף בשמן זית טהור ולכבס כרגיל. חלודה - אם זה טרי, לשפשף בריוויין בחומץ או מיץ לימון שמפזרים עליו מלח. יין אדום - תמיסה של חומץ או לימון עם מים. פירות - לכסות כמה שיותר מהר במלח ואם אפשר, לחלוט במים רותחים. אם אי אפשר, להרטיב במים מינרלים מוגזים, לשפשף ולייבש. מייק אפ - לשפשף את האיזור עם פרוסת לחם עד להיעלמו. עובש - להרטיב במיץ לימון ולכסות במלח עד ייבוש טוטלי, ולהבריש. טוש - 90% אפשר להסיר במיץ לימון ומלח. אם זה לא מועיל, לכסות בריוויין או גילה, לשטוף ולכבס כרגיל. לא הזכרתי איזשהו סוג של כתם, תמיד אפשר להתקשר לנעמי רוזנבאום 08-9726744 ואשתדל לעזור.





050-255907  
MAGU UKUKIE

