



שירלי בר

עירווי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

אתכוננים במיאים



שירלי בר

עירווי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

תבשילי ירקות / 3המיס / עכב

צלי פטריות וירקות

מצרכים:

- בצל - יחידה גדולה
- שמן קוקוס לטיגון
- פלפל אדום - יחידה בינונית
- פלפל צהוב - יחידה בינונית
- שום - 3 שיניים
- פטריות - חבילה
- פטרוזיליה - 2 שורשים בינוניים
- מלח - 1/2 כפית שטוחה
- פלפל שחור - 1/2 כפית שטוחה

אופן ההכנה:

1. הכנה מוקדמת: לחתוך לרצועות את הבצל והפלפלים, לקצוץ את שיני השום, לחתוך את הפטריות לחצאים ולפרוס את שורשי פטרוזיליה עם העלים.
2. לטגן את הבצל בשמן עד שמבריק, להוסיף את הפלפלים, השום והפטרוזיליה, לערבב ולבשל עד להתרככות הפלפלים, להוסיף את הפטריות והתבלינים ולהמשיך לבשל על להבה נמוכה למשך כ- 5 דקות.
3. אפשר להגיש חם או קר

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

שעועית ירוקה ושאר ירקות

מצרכים למתכון

- שעועית ירוקה שלמה - שקית
- גזר - 2 יחידות בינוניות ללא קליפה
- שמן קוקוס - 1 כף
- פלפל אדום - יחידה בינונית
- פלפל ירוק - 2 יחידות בינוניות
- פלפל צהוב - יחידה בינונית
- שום - 5 שיניים, קצוצות.
- מלח - 1/4 כפית שטוחה
- פלפל שחור - 1/4 כפית שטוחה
- כמון טחון - 1/4 כפית שטוחה
- קישוא - 2 יחידות בינוניות

אופן הכנת המתכון

1. להפשיר את השעועית הירוקה המוקפאת.
2. לחתוך את הגזרים, פלפלים וקישואים לרצועות דקות.
3. לחמם את השמן במחבת ולטגן את הגזרים למשך כמה דקות, להוסיף את הפלפלים והשום, ולטגן עד שמתרכך מעט.
4. להוסיף את השעועית הירוקה המופשרת ואת התבלינים, לערבב מדי פעם ולוודא שהשעועית לא מתרככת יתר על המידה.
5. להוסיף את הקישואים ולערבב את כל הירקות לעוד מספר דקות.
6. להעביר לכלי הגשה בסמוך לזמן הארוחה ולהגיש חם.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

במיה ברוטב עגבניות ושום

מצרכים למתכון

- 2 בצלים קטנים קצוצים דק
- 4-6 שיני שום כתושות
- 2 עגבניות גדולות בשלות מגורדות או מרוסקות
- כף רסק עגבניות (ללא חומר משמר)
- 400 גרם במיה קפואה או טרייה מנוקה מהגבעולים
- (אם קונים במיה טריה כדאי לקנות אותה צעירה וקטנה)
- פפריקה מתוקה
- כף שמן קוקוס
- מעט מיץ לימון לפי הטעם

אופן ההכנה:

מאדים את הבצל או השום בשמן הזית בכלי מכוסה (מי שאוהב יכול לשלב את שניהם אבל אז יש להוסיף את השום ממש לפני שהבצל נהיה רך ושקוף) מוסיפים את העגבניות המרוסקות, את הרסק, $\frac{1}{2}$ כפית פפריקה (ניתן להוסיף תבלינים לפי הטעם) מוסיפים את הבמיה המופשרת ומאדים עד שהיא מתרככת. לקראת סוף הבישול כדאי להוסיף מעט אורגנו טרי (אם יש) או מיובש. לפני ההגשה ניתן להוסיף מעט מיץ לימון לתבשיל.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

תבשיל ירקות בקוביות

רכיבים:

- פלפל אדום חתוך קטן מאוד
- 2 פלפלים צהובים/כתומים בהירים חתוכים קטן מאוד
- בצל בינוני קצוץ קטן
- 2 שיני שום קצוצות
- חציל בינוני חתוך לקוביות
- 2 קישואים בינוניים חתוכים לקוביות קטנות
- 2 עגבניות גדולות
- 10 כפות שמן זרעי ענבים
- 2 עלי דפנה
- כפית טימין יבש או גבעול טימין טרי
- רבע כוס מים

אופן ההכנה:

לחרוץ X בתחתית העגבניות ולצקת עליהן מים רותחים, לחכות כחצי דקה ולהוציא את העגבניות מהמים ולקלפן (אם הן עדיין לא מתקלפות אז להכניס שוב למים) לחתוך לחצי ולהוציא את הגרעינים (כדאי לשתות אותם) לחתוך את העגבניות לקוביות קטנות. לחמם את השמן במחבת ולהכניס את הפלפלים, לאדות 3 דקות ולהכניס את הבצל והשום, לאחר 5 דקות נוספות להוסיף את החציל ולאחר עוד 5 דקות את הקישואים, לאחר עוד 4 דקות להוסיף את העגבניות, עלי הדפנה והטימין. מאדים ביחד 5 דקות מוסיפים את המים ומבשלים עוד 5 דקות. מגישים חם או קר בתבשיל זה יש להקפיד על חיתוך קטן מאוד של הירקות. כדאי לחתוך את כל הירקות קודם ולהכין אותם בכלים נפרדים ואז ההכנה היא קלה מאוד

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

חצילים בטחינה ועגבניות

רכיבים:

• 3 חצילים

• 3 כפות סלט טחינה משומשום מלא (2 כפות טחינה גולמית משומשום מלא + מיץ לימון טרי + מים פושרים + מלח + שום כתוש)

• שמן זית

• מלח

לרוטב:

• 2 עגבניות טריות מרוסקות

• חופן עלי בזיליקום קרועים / חתוכים (אם אין – אפשר תבלין בזיליקום מיובש)

• 2 שיני שום כתושות

• מלח ופלפל שחור

•

• אופן ההכנה:

• רוחצים היטב את החצילים וחותכים לחצאים לרוחב. דוקרים עם מזלג את קליפת החצילים כ 3-4 דקירות לכל חצי חציל.
• משמנים תבנית, מניחים את חצאי החצילים ומשמנים אותם מעט.

• מפזרים מעל החצילים מלח ואופים בתנור, בחום 180 מעלות עד שמתרככים.

• בינתיים – במחבת מבשלים ומחממים את כל חומרי הרוטב.

• מוציאים את החצילים מן התנור, מניחים על צלחת הגשה ומעל כל חצי חציל מפזרים את הרוטב.

• מעל / ליד החציל עם הרוטב – כף סלט טחינה משומשום מלא.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

עגבניות שרי בתנור

מצרכים:

- 40 עגבניות שרי שלמות
 - 4 בצלים בינוניים קלופים וחתוכים לרבעים
 - רבע כוס שמן זית
 - כפית תבלין בזיליקום מיובש
 - חצי כפית מלח, קמצוץ פלפל שחור
- אופן הכנה:
- מערבבים את כל החומרים בקערה.
- מרפדים את תבנית התנור בנייר אפיה ומשטחים את התערובת על הנייר.
- מכניסים לתנור שחומם ל-190 מעלות במשך 30-40 דקות.

פלפלים ועגבניות צלויים בתנור

מצרכים:

- חבילה קטנה של עגבניות שרי שלמות
- פלפל צהוב חתוך לרצועות עבות
- פלפל אדום (גמבה) חתוך לרצועות עבות
- פלפל ירוק חריף שלם
- בצל בינוני-גדול חתוך גס
-
- תיבול: 3 כפות שמן זית, כף חומץ בלסמי, חצי כף סילאן ללא סוכר, שן שום כתושה, רבע כפית מלח, קמצוץ פלפל שחור, חצי כפית תבלין יבש של פטרוזיליה (לא חובה)

אופן הכנה:

- מחממים תנור מראש ל-200 מעלות.
- מערבבים בקערית את חומרי התיבול ויוצקים על הירקות. מערבבים היטב עד שכל הירקות מצופים ברוטב בצורה אחידה.
- מרפדים תבנית גדולה בנייר אפיה ומניחים את הירקות. מכניסים לתנור למשך 45 דקות.

שירלוי בר

עירווי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

ירקות בסגנון הודי

מרכיבים:

- 3-4 כפות שמן קוקוס מכבישה קרה
- בצל קצוץ דק מאוד
- 4 שיני שום כתושות
- כפית גדושה ג'ינג'ר מגורר
- חצי פלפל צ'ילי אדום פרוס לטבעות דקות
- 2 גזרים קלופים וחתוכים לחצאי עיגולים
- כוס שעועית ירוקה חתוכה גס או לוביה בעונה אם יש
- 6-8 פרחי ברוקולי
- פחית חלב קוקוס
- כף אבקת קארי
- 1/2 כפית כורכום
- 1/2 כפית גרגירי חרדל שחור או צהוב
- מלח ופלפל
- להגשה:
- חופן כוסברה קצוצה

אופן ההכנה:

1. מאדים בשמן קוקוס את הבצל עד שקיפות.
2. מוסיפים את הג'ינג'ר, שום, צ'ילי וגרגירי חרדל ומאדים עוד כשתי דקות.
3. מוסיפים את כל הירקות, מים עד חצי גובה של הירקות ואת התבלינים.
4. מבשלים כ-20 דקות בערך עד שהירקות רכים אך לא מעוכים.
5. מוסיפים חלב קוקוס ומבשלים עוד כשתי דקות.
6. מכבים את האש ומגישים מיד עם חופן כוסברה קצוצה.

שירלי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

תבשילי חלבון איכותי - 3המיים

קדירת פלפלים וגרגרי חומוס

מצרכים

- 2 כוסות גרגרי חומוס יבשים מושרים בשפע מים למשך לילה
- 1 כפית אבקת סודה לשתיה
- 3 כפות שמן זית
- 1 כרישה פרוסה
- 2 פלפלים (אדום וכתום) חתוכים לקוביות
- 1-1/2 פלפל ירוק חריף (לא חובה)
- מלח ופלפל שחור גרוס
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- קורט כמון
- 1 כוס עגבניות שרי חצויות או 2 עגבניות חתוכות לקוביות
- 3 כפות כוסברה קצוצה

אופן ההכנה

1. מסננים את החומוס ממי ההשריה. מעבירים לסיר ומבשלים בהרבה מים ואבקת סודה לשתיה כשעה ורבע או עד לריכוך, בלי שהגרגרים יאבדו את צורתם. מסננים
2. מחממים מחבת עם שמן קוקוס ומאדים את הכרישה והפלפלים (כולל החריף) עד שהם מזיעים קצת ומוציאים טעמים.
3. מוסיפים את גרגרי החומוס, מתבלים ומערבבים 2-3 דקות.
4. מוסיפים את העגבניות ומערבבים עוד דקה-שתיים על אש גבוהה. מפזרים כוסברה ואוכלים.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

תבשיל עדשים ומנגולד

המרכיבים

- חבילת עלי מנגולד (10-15 עלים) מנוקים וקצוצים גס
- כוס וחצי עדשים ירוקות שהושרו במים במשך כמה

שעות

- בצל קצוץ
- עגבנייה קלופה וחתוכה לקוביות
- כף מיץ לימון
- כף שמן זרעי ענבים
- כף אבקת מרק ירקות אורגנית (לא חובה)
- 1-2 שיני שום
- תבלינים: פפריקה, פלפל שחור ומלח

הוראות הכנה

- בתוך סיר בינוני מטגנים את הבצל עם שמן זרעי ענבים עד להזהבה, מוסיפים את עלי המנגולד לטיגון קצר. מוסיפים את קוביות העגבנייה, אבקת מרק ומעט מים ומבשלים עד שהאבקה נמסה. מוסיפים את העדשים עם השום, מיץ הלימון והתבלינים (מלבד המלח) ומכסים במים. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש קטנה עד שהעדשים מתרככות (20-25 דקות). מוסיפים מלח ותבלינים אחרים לפי הטעם.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

מש ותרד בטחינה

המרכיבים

- כוס מש (אפונה סינית) יבש
- 5 שיני שום
- 1 בצל בינוני
- כף שמן זרעי ענבים
- 3 עגבניות
- 400 גרם תרד (עלים בלבד, טריים או קפואים)
- כפית מלח
- חצי כפית פלפל שחור
- 5 כפות טחינה גולמית (מומלץ מלאה)

ההכנה

מבשלים את המש במים כחצי שעה עד להתרככותו ומסננים (מומלץ להשרות את המש לפני הבישול במים למספר שעות לשיפור ערכיו התזונתיים, אבל לא חייבים).
קוצצים את הבצל והשום ומטגנים עד להזהבה במחבת עמוקה או בסיר.
קוצצים את העגבניות ומוספים אותן, את התרד, המלח והפלפל ומבשלים תוך כדי בחישה 5 דקות. מוסיפים את המש המבושל.
מוסיפים את הטחינה ומערבבים.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

תבשיל תרד וחומוס בסגנון הודי

מרכיבים:

- כוס חומוס
- חצי ק"ג (חבילה גדולה) עלי תרד או מנגולד טריים, שטופים וקצוצים
- 2 בצלים גדולים קצוצים
- 4 שיני שום קצוצות
- מעט שמן זרעי ענבים לטיגון
- כפית שטוחה של זרעי כוסברה
- פפריקה מתוקה
- כורכום
- כמון
- פפריקה חריפה – לאוהבי החריף
- מלח
- פלפל שחור

ההכנה

משרים את החומוס במים במשך יממה.

מסננים, ומבשלים בסיר לחץ כ-10 דקות (או 15-20 דקות בסיר רגיל) עד שהגרגרים מתרככים למחצה.

מוסיפים פפריקה מתוקה וכורכום וממשיכים לבשל 10 דקות נוספות (או 15-20 דקות בסיר רגיל), עד שהגרגרים רכים.

מחממים מעט שמן זרעי ענבים במחבת גדולה ורחבה, ומטגנים את שני הבצלים עד להזהבה.

מוסיפים את זרעי הכוסברה והשום, ותבלינים לפי הטעם: כמון, פלפל שחור וגראם מסאלה (אוהבי החריף יכולים להוסיף פפריקה חריפה).

מטגנים את התערובת תוך כדי ערבוב למשך מספר דקות.

מוסיפים את התרד ומאדים תוך כדי ערבוב כ-5 דקות, עד שמתרכך.

מוסיפים את גרגרי החומוס ומבשלים את כל התערובת למשך 10 דקות נוספות. לאחר שהגרגרים מתרככים, מוסיפים מלח.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

דאל עדשים כתומות

המרכיבים

כוס עדשים כתומות

2 בצלים גדולים

4 שיני שום

3 כפיות קארי

2 כוסות עגבניות מרוסקות

חצי כפית מלח

3 חופנים של כוסברה קצוצה

שמן זרעי ענבים

ההכנה

מבשלים את העדשים בסיר מכוסה עם 2 כוסות מים רותחים כ-20 דקות, עד שהעדשים רכות מאוד ומתחילות להתפורר.

בינתיים קוצצים את הבצל והשום, מחממים מעט שמן במחבת, ומטגנים עד להזהבה.

מוסיפים למחבת את העגבניות המרוסקות, הקארי, המלח והכוסברה, מערבבים היטב ומבשלים כשתי דקות.

מוסיפים את תערובת העגבניות לסיר עם העדשים, ומערבבים היטב.

מורידים מהאש מגישים חם.

שירלוי בר

עירווי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

מרק שעועית

המרכיבים

- 1 בצל
- כף שמן זרעי ענבים
- 2 כוסות שעועית מבושלת
- 100 גרם רסק עגבניות אורגני
- 5 שיני שום כתושות
- כפית מלח
- כפית אורגנו
- כפית פפריקה מתוקה
- רבע כפית פלפל שחור
- עגבניה
- צרור כוסברה קטן

ההכנה

קוצצים את הבצל ומטגנים בסיר בשמן עד להשחמה. מוסיפים את השעועית, את רסק העגבניות, את השום ו-3 כוסות מים רותחים ומערבבים. מוסיפים את התבלינים, מערבבים, מכסים ומבשלים על אש קטנה כ-10 דקות. מסירים מהאש, מגרדים את העגבניה בפומפייה ומוסיפים לסיר. מעבירים חצי מכמות המרק לבלנדר ומעבדים למשך מספר שניות. מחזירים את התערובת לסיר, קוצצים את הכוסברה ומפזרים מעל המרק.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

מקושקשת טופו

מרכיבים

- חבילת טופו משי או טופו רגיל
- בצל קצוץ דק וקטן
- שן שום (או אבקת שום)
- 1 כפית כורכום
- 1/4 כוס שמרי בירה, לא חובה, אבל מוסיף
- חצי כפית פפריקה
- מעט מיץ לימון או מים
- מלח ופלפל
- חופן של כוסברה או פטרוזליה או כל ירוק אחר שאתם אוהבים

ההכנה

מטגנים את הבצל עד שהוא נהיה רך ומזהיב. קצת לפני שהוא מזהיב, מוסיפים את השום, חתוך לחתיכות קטנות. מערבבים בכוס קטנה את שמרי הבירה יחד עם הכורכום, אבקת שום, הכמון, מלח ופלפל. מוסיפים למחבת עם הבצל המטוגן. מערבבים היטב ומוסיפים מעט מים או מיץ לימון (לא הרבה מיץ, שלא ייצא חמוץ) ומערבבים היטב. צריך לשים לב שהתערובת תהיה לחה, אבל לא רטובה. מפוררים את הטופו בידיים, בצורה גסה (אנחנו עדיין רוצים שהוא יהיה גושי מעט, כמו המרקם של ביצה מקושקשת). ממשיכים לטגן ולערבב עוד כ-2 דקות – ומגישים.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

שווארמה טופו

מצרכים

- טופו - אריזת ואקום
- עגבניה - 3 יחידות בינוניות, בשלות קצוצות.
- כורכום - כפית שטוחה
- פפריקה - כפית שטוחה, מתוקה.
- כמון טחון - כפית שטוחה
- פפריקה חריפה - 1/2 כפית שטוחה
- פלפל שחור - 1/2 כפית שטוחה, גרוס.
- אבקת שום - כפית שטוחה
- מלח ים - כפית שטוחה
- בצל - יחידה בינונית, חתוך לרצועות.
- שמן זרעי ענבים - 4 כפות

אופן הכנת המתכון

1. חותכים את הטופו לקוביות, מעבירים לקערה ומוסיפים את כל התבלינים והשמן. מערבבים ומניחים בצד לרבע שעה.
2. מחממים מחבת בשמן ומוסיפים את הבצל. מאדים 5 דקות עד שנעשה שקוף ומוסיפים את קוביות הטופו המתובלות.
3. מטגנים ומערבבים 3 דקות, ומוסיפים את העגבניות הקצוצות.
4. ממשיכים לטגן ולערבב עוד כ- 6 דקות, עד שהטופו משחים ומקבל קריספיות.

שירלוי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

מרק מ-3 סוגי העדשים

חומרים:

- 1 בצל בינוני קצוץ דק
- 1 שן שום כתושה
- 3/1 כוס עדשים שחורים
- 3/1 כוס עדשים חומים
- 3/1 כוס עדשים כתומים
- 1 בצל בינוני חתוך בחיתוך גס
- 4-5 כוסות מים
- 1 כף רוטב סויה אורגני
- 1 כף רסק עגבניות אורגני
- פלפל שחור
- 150גר' עלי תרד טריים

אופן ההכנה:

1. מטגנים במעט שמן קוקוס בצל אחד קצוץ דק עם מעט מלח עד שהוא הופך שקוף.
2. מוסיפים את שן השום הכתושה ומטגנים 2 דקות נוספות.
3. מוסיפים את העדשים.
4. מוסיפים את הבצל הנוסף ואת המים.
5. מוסיפים את הסויה את רסק העגבניות ומעט פלפל שחור ובוחשים.
6. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים מכוסה כ – 25 דקות או עד שהעדשים רכים.
7. מוסיפים את עלי התרד, מכסים את הסיר וכעבור דקה מכבים את האש.
8. טועמים, אם יש צורך מוסיפים מעט מלח.

שירלי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

פשטידת כרישה

- 2 כרישות בינוניות חתוכות לחצאי עיגולים
- חצי חבילת תרד טרי
- חצי קוביית טופו
- 2 כפות טחינה גולמית
- מלח, פלפל
- כף שמן קוקוס לאידוי

מאדים את הכרישה והתרד בכף שמן קוקוס עד
ריכוך

חותכים את הטופו לקוביות וטוחנים בבלנדר מוט
עד לקבלת מרקם "גבינתי"

מוסיפים לטופו את הכרישה והתרד, טחינה
ותבלינים ומערבבים היטב.

מרפדים תבנית עם נייר אפייה וממלאים בתערובת
הפשטידה

מכניסים לתנור בחום של 180 מעלות ל 40 דקות או
עד שהפשטידה משחימה מעט מלמעלה

שירלי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

שעועית אזוקי בירקות

המרכיבים

- כוס שעועית אזוקי, מושרית למשך הלילה
- בצל
- 2 גזרים
- 2 קישואים
- 4 גבעולי סלרי
- ירקות נוספים אהובים
- חוויאג' למרק
- מלח לפי הטעם

הוראות הכנה

- מבשלים את השעועית לאחר ההשרייה.
- חותכים את הבצל לקוביות ומטגנים במעט שמן קוקוס.
- קולפים וחותכים לקוביות את שאר הירקות, מוסיפים לבצל כשמזהיב ומטגנים עוד קצת. מוסיפים מים רותחים, קצת מתחת לגובה פני הירקות, ומבשלים עד שמתרככים.
- מסננים את השעועית מנוזלי הבישול ומוסיפים לירקות.
- מתבלים בחוויאג' למרק ובמלח לפי הטעם

שירלי בר

עירוויי ויטמינים • רפואת תדרים • תזונה טבעית

טופו אפוי מהמם

רכיבים:

- 300 גרם טופו (גוש סטנדרטי)
- רבע כוס רוטב סויה אורגני
- 2 כפות סילאן ללא סוכר
- 2 שיני שום כתושות
- כף ג'ינג'ר טרי כתוש
- 2/1 כפית שמן שומשום

הכנה:

- מערבבים את כל חומרי המרינדה בקערה קטנה.
- פורסים את גוש הטופו לפרוסות בעובי כסנטימטר. מניחים את הפרוסות בין שכבות של מגבות ניירוסוחטים את הנוזלים. שופכים את המרינדה לקופסה/תבנית מרובעת, מסדרים עליה את פרוסות הטופו, מכסים ומכניסים למקרר. לאחר חצי שעה, מוציאים מהמקרר, הופכים את הפרוסות ומשרים לעוד חצי שעה. מחממים תנור ל-200 מעלות, מרפדים תבנית בנייר אפיה
- ומסדרים עליה את פרוסות הטופו. אופים ל-20 דקות. מוציאים, הופכים את הפרוסות ואופים לעוד 20 דקות.