

“בורקס תפוח אדמה”? זו לא מנה לצמחוניים!

מדוע סועדים צמחוניים חייבים להסתפק במנה צמחית דלה כגון “בורקס תפוח אדמה”, בעוד “טורפי הבשר” מקבלים בחירה ממגוון עצום של אפשרויות? בבדיקה שנעשתה בחרתנו, נמצא כי עד 80% מכלל התלונות על חוסר שביעות רצון מגיעה מאותם סועדים צמחוניים למרות שהם מהווים רק כ- 10% מכלל הסועדים, ובשל כך הם נמצאים מוזנחים ברב המטבחים המוסדיים. לא פעם הוחלפו ספקי מזון בשל חוסר טיפוח קהל סועדים יחודי.

מה ההבדל בין מנה צמחית טובה לגרועה? - החלבון

המרכיב אשר הופך מנה צמחונית לנכונה הוא החלבון. אותו חלבון שמהווה 25% מהמנות הבשריות או מנות הדגים וחיוני כל כך לגופינו, חסר ברב המנות הצמחוניות המוגשות בדרך כלל במטבחים. צריכה יומית של מנות צמחוניות ללא חלבון גורמת לאחר זמן במחסור בוויטמין B12 המתבטא בחולשה, עייפות, חוסר ריכוז ואנמיה. הדבר ניכר בפנימיות בהן יש בני נוער רבים. הם צעירים ואינם משגיחים על תזונתם. הם “נגעלים” מהרבה מנות המוגשות לשולחן ורבים מהם (בעיקר בנות) פשוט אוכלים פחממות כפיצוי על החלבון החסר, מה שניכר בגיזרתן. אך חשוב מכך, גופם אינו מקבל את המרכיב הבסיסי ביותר הדרוש לצמיחה ובניית מערכות הגוף – החלבון.

איפה קיים החלבון?

המקור החלופי העיקרי לחלבון בשרי הוא מוצרי חלב, ביצים, שניצלים צמחיים וקיטניות, אולם בדיקה מהירה של הערכים התזונתיים של מוצרים אלה מראה ערך חלבון בלתי מספיק. הפתרון האידיאלי נמצא בסויה.

למה סויה?

הסויה נקראת במזרח הרחוק “בשר השדה” היא מכילה כ 40% חלבון מלא, כלומר את כל חומצות האמינו הדרושות להתפתחות ותחזוקת הגוף. כך שאם הסועד הצמחוני ייחלב בתפריט היומי מנת סויה, הוא ישלים את החלבון הנדרש ויוכל להתקיים ללא חלבון מן החי. חלבון סויה מצוי ברמה כזו או אחרת בכל מוצרי הסויה-משקה חלב סויה, טופו, אך הריכוז הגבוה ביותר נמצא בתחליפי בשר כמו – גולש סויה, פתיתים ומוצרים דמויי עוף, בקר, כבד כמו מעורב ירושלמי וכדומה. נתחוני חלבון סויה לסוגיהם מעובדים במרקמים הדומים להפליא לבשר, תהליך הבישול הוא קל ומהיר והטעם תלוי בתיבול, בהתאם להעדפת הלקוחות.

ומה עם המחלוקת?

וועדת משרד הבריאות המליצה לבני 18 ומטה, לא לאכול יותר מ-3 מנות סויה בשבוע, הסיבה היא הפיטואסטרונן שנמצא בסויה. אולם רב תחליפי הבשר מסויה עשויים מחלבון סויה מרוכז המכיל 70% חלבון. במוצרים אלה לא קיימים האסטרונגנים ולכן הם ניתנים לצריכה חופשית גם לילדים. יש להקפיד על מקור החלבון ועל ריכוזו.

גם טעים גם בריא.

בחוברת זו ריכזנו מבחר מתכונים ל 50 מנות. שימו לב כי דרושים 200 גרם סויה יבשה להכנת 1 ק”ג של תחליף בשר.

במאמץ קטן, ניתן לבשל מגוון מנות בריאות על בסיס סויה, לספק את צרכי הלקוח הצמחוני גם מבחינה תזונתית וגם מבחינה אסתטית. להלן צילומי מנות צמחיות שבושלו במטבחים ברחבי הארץ להנאת הלקוח הצמחוני.

כותב המאמר הוא ברוך ברטל, מומחה בעיבוד מוצרי סויה, מנהל חברת ישראלמרקט דיירקט – כמו בשר, יבואנית ומשווקת של תחליפי בשר מסויה.

ישראלמרקט דיירקט בע"מ

סויה כמו בקר ברוטב כפרי

טעים מיוחד...

חומרים: ל- 50 מנות:

מוצר	כמות
כמו בקר	1.5 ק"ג יבש
פלפל ירוק	5 יחידות
פלפל אדום	5 יחידות
סלרי	5 ראשים
בצל	5 יחידות
קמח	100 גרם
מרגרינה או חמאה	חצי חבילה
רוטב:	
מים	5 כוסות
שמנת מתוקה או שמנת צמחית	5 כוסות
אבקת מרק בטעם פטריות	10 כפות
פפריקה מתוקה	2 כפות
שמיר	צרור קטן
מלח	2 כפות
פלפל לבן	2 כפות

"סויה כמו עוף" נוסח

סצ'ואן

קל להכנה טעים ומזין כמו בסין
חומרים: ל- 50 מנות:

מוצר	כמות
כמו עוף	1.5 ק"ג יבש
פלפל ירוק	10 יחידות
פלפל אדום	13 יחידות
שום	1 כף
בצל	10 יחידות
שמן	1 כוס
רוטב:	
קוביות אננס משומר	50 פלחים חתוכים
מיץ אננס מקופסה	6 כוסות
עמילן תירס	10 כפות
רוטב סויה	חצי כוס
קטשופ	כוס אחת
זנגוויל טחון או טרי	3 כפות
סוכר	5 כפות
מלח	2 כפות
רסק פלפל חריף או שאטה	לפי הטעם
חומץ	רבע כוס
אבקת מרק עוף	2 כפות

הוראות הכנה

- ❖ **בישול הסויה בשפע של מים עם מעט מלח או אבקת מרק במשך כ 8 דקות עד 12 דקות (כמו שמבשלים פסטה) עד הריכוך. לאחר מכן יש לסנן את המוצר עד יציאת כל המים**
- ❖ לחתוך את כל הירקות לקוביות בינוניות.
- ❖ להקפיץ את ה"כמו עוף" במחבת עם שמן חם לשלש דקות, לפזר את כל התבלינים ולערבב.
- ❖ להוסיף את כל הירקות, ולהקפיץ במשך כ- שלש דקות נוספות.
- ❖ לערבב היטב את כל חומרי הרוטב בכלי אחד.
- ❖ להוסיף את הרוטב לתבשיל ולערבב תוך כדי הקפצה דקה נוספת.

אפשרויות גיוון:

אפשר להוסיף נבטים ושקדים קלופים מוקפצים לקבלת מתכון חגיגי.

הוראות הכנה

- ❖ **בישול הסויה בשפע של מים עם מעט מלח או אבקת מרק במשך כ 8 דקות עד 12 דקות (כמו שמבשלים פסטה) עד הריכוך. לאחר מכן יש לסנן את המוצר עד יציאת כל המים**
- ❖ לחתוך את כל הירקות לרצועות קטנות עד בינוניות.
- ❖ להמיס את המרגרינה/חמאה ולהקפיץ בחום גבוה את ה"כמו בקר" לדקה וחצי, לפזר את כל התבלינים ולערבב.
- ❖ לבזוק את הקמח ולטגן 3 דקות.
- ❖ להוסיף את כל הירקות ולערבב במשך כ- שלש דקות נוספות.
- ❖ להביא לרתיחה תוך כדי ערבוב. לבשל על חום נמוך עוד 10 דקות.
- ❖ לפזר את השמיר הקצוץ.

אפשרויות גיוון:

פטריות קצוצות או שלמות יוסיפו למתכון מגע של חגיגות. להגיש עם אורז, קוסקוס או תפוחי אדמה.

ישראלמרקט דיירקט בע"מ

מעורב ירושלמי "מחנה יהודה" לא רק לצמחונים..

חומרים: ל- 50 מנות:

מוצר	כמות
כמו בקר	חצי ק"ג יבש
כמו עוף	חצי ק"ג יבש
כמו גולש בקר	חצי ק"ג יבש
שום מרוסק	4 כפות
בצל	25 יחידות
תבלין מעורב ירושלמי	4 כפות
תבלין שוארמה	4 כפות
פטרוזיליה/כוסברה	צרוך
אבקת מרק טעם עוף	4 כפות
מים	2 כוסות
שמן	2 כוסות

הוראות הכנה

- ❖ בישול הסויה בשפע של מים עם מעט מלח או אבקת מרק במשך כ 8 דקות עד 12 דקות (כמו שמבשלים פסטה) עד הריכוך. לאחר מכן יש לסנן את המוצר עד יציאת כל המים. לחתוך את הבצל לרצועות דקות.
- ❖ להקפיץ את הבצל בשמן חם עד שמתרכך ומזהיב, להוסיף את השום לטיגון מהיר.
- ❖ להוסיף למחבת את שלשת סוגי ה"כמו בשר" ולהוסיף את התבלינים.
- ❖ לפזר את כל התבלינים ולערבב.
- ❖ ולהמשיך להקפיץ במשך כשלוש דקות נוספות, לטעום ולתבל. להוסיף נוזלים לפי הצורך.
- ❖ לפזר ירק קצוץ ולהגיש חם.

אפשרויות גיוון:

להגיש במרכזה של צלחת חומוס או בבאגט או פיתה עם חומוס וחריף.
חבל על הזמן...

פשטידת הרועים או מאפה בצק עלים ממולא "כמו טחון" וירקות. חומרים: ל- 50 מנות:

מוצר	כמות
כמו טחון	1.5 ק"ג יבש
בצל	10 יחידות
שום מרוסק	2 כפות
קוביות גזר מבושל	500 גרם
אפונה	500 גרם
קוביות קטנות של תפוח אדמה מבושל	1 ק"ג
מרגרינה או חמאה	200 גרם
ביצים	10 יחידות
קמח	1 כוס
אבקת מרק טעם בקר	10 כפות
פפריקה מתוקה	2 כפות
קינמון	1 כף
פלפל לבן	2 כפות

הוראות הכנה

- ❖ בישול הסויה בשפע של מים עם מעט מלח או אבקת מרק במשך כ 8 דקות עד 12 דקות (כמו שמבשלים פסטה) עד הריכוך. לאחר מכן יש לסנן את המוצר עד יציאת כל המים לטגן את הבצל בשמן עד שיזהיב, להוסיף את השום לטיגון מהיר.
- ❖ להוסיף את כל הירקות ולערבב בחום גבוה, להוציא לכלי נפרד.
- ❖ לטגן את ה"כמו טחון" כדקה וחצי לפזר את כל התבלינים ולערבב. להוסיף את הירקות, התבלינים הביצים והמרגרינה (או החמאה).
- ❖ לרפד תבנית בבצק עלים, למלא בתערובת המוכנה, ולכסות בבצק עלים ולעשות חריצים בבצק. למרוח חלמון ביצה ושומשום מעל הבצק. אפשר גם למלא גלילת בצק או מנות אישיות.
- ❖ לאפות בתנור בחום בינוני כ- 20 דקות עד שהבצק מזהיב.

אפשרויות גיוון:

אפשר להוסיף או להחליף: פטריות קצוצות, זיתים ללא גרעינים, קוביות ירק מכל סוג, תרד, עשבי תיבול.

ישראלמרקט דיירקט בע"מ

גולש סויה-בקר או עוף מנה טעימה משביעה, ובעיקר קלה להכנה... חומרים: ל- 50 מנות:

מוצר	כמות
כמו בקר או עוף	1.5 ק"ג יבש
בצל ופלפל	10 יחידות
קוביות תפוחי אדמה	3 ק"ג
קוביות גזר	20 יחידות
שעועית אפויה	5 כוסות
שמן	2 כוסות
רוטב:	
פפריקה מתוקה	8 כפות
פלפל לבן	3 כפות
אבקת מרק	3 כפות
יין אדום יבש (אופציה)	חצי כוס
רוטב גריל/וורצ'סטר	חצי כוס
קטשופ	חצי כוס
מלח	1 כף
סוכר	2 כפות

סויה-בקר" עם ירקות ושקדים חגיגי ומרשים חומרים: ל- 50 מנות:

מוצר	כמות
כמו בקר	1.5 ק"ג יבש
בצל ירוק	20 גבעולים
שקדים קלויים מטוגנים	500 גרם
קוביות גזר	20 יחידות
אפונה	5 כוסות
שמן	2 כוסות
רוטב:	
פפריקה מתוקה	5 כפות
זנגוויל טחון	3 כפות
אבקת מרק עוף	3 כפות
יין אדום יבש	חצי כוס
רוטב סויה	חצי כוס
עמילן תירס	5 כפות
מלח	1 כף
סוכר	5 כפות

הוראות הכנה

- ❖ **בישול הסויה בשפע של מים עם מעט מלח או אבקת מרק במשך כ- 8 דקות עד 12 דקות (כמו שמבשלים פסטה) עד הריכוך. לאחר מכן יש לסנן את המוצר עד יציאת כל המים לקצף את הבצל והפלפלים ולטגן באש חזקה. להוסיף את הנתחונים המסוננים ולהקפיץ בעדינות מספר דקות. לפזר את כל התבלינים ולערבב.**
- ❖ **להוסיף את הירקות ולהקפיץ במשך כ- שלוש דקות נוספות. להוסיף את השעועית ותפוחי האדמה.**
- ❖ **לערבב היטב את כל חומרי הרוטב בכלי אחד, להוסיף את הרוטב לתבשיל ולהוסיף נוזלים וטעם סופיים.**
- ❖ **להביא לרתיחה ולבשל כ- 20 דקות בחום בינוני. להגיש חם.**

אפשרויות גיוון:

- כל רוטב אחר מתאים לגולש (עגבניות, פטריות, צ'י, וכו').

הוראות הכנה

- ❖ **בישול הסויה בשפע של מים עם מעט מלח או אבקת מרק במשך כ- 8 דקות עד 12 דקות (כמו שמבשלים פסטה) עד הריכוך. לאחר מכן יש לסנן את המוצר עד יציאת כל המים להשרות את האפונה והגזר במים רותחים ולסנן היטב.**
- ❖ **להקפיץ במחבת עם שמן חם את ה"כמו בקר".**
- ❖ **לפזר את כל התבלינים ולערבב. להוסיף את הירקות ולהקפיץ במשך כ- שלוש דקות עד שמתרככים מעט.**
- ❖ **לערבב היטב את כל חומרי הרוטב בכלי אחד ולהוסיף את הרוטב לתבשיל.**
- ❖ **לבשל מספר דקות ברוטב ולהשלים טעמים. להוסיף את הבצל הירוק והשקדים הקלויים בדקה האחרונה.**

אפשרויות גיוון:

- נבטים ופטריות שלמות או חתוכות מסוננות, קלחי תירס ננסי, יוסיפו למתכון מגע של חגיגיות.

ישראלמרקט דיירקט בע"מ

"כמו בשר":

נתחוני "כמו-עוף", רצועות
"כמו-בקר", פתיתי "כמו-
טחון":

הוראות העשרה של סלט טונה בעזרת שבבי סויה:

1. 200 גרם שבבים לקופסה טונה גדולה
2. להשרות את השבבים בליטר וחצי מים
3. רותחים עם מעט מלח למשך 5 דקות
4. לסנן ולסחוט היטב את הסויה
5. לערבב את השבבים הסחוטים עם
6. תכולת הטונה כולל השמן
7. לערבב היטב ולהשהות במקרר לפחות
8. שעתיים רצוי כל הלילה
9. להוסיף חרדל מיונז מלח פלפל לימון
10. להוסיף קוביות מלפפון חמוץ גמבה
11. ושמיר או אריסה
12. להגיש כסלט טונה

בישול הסויה בשפע של מים עם מעט מלח
או אבקת מרק במשך כ 8 דקות עד 12 דקות
(כמו שמבשלים פסטה) עד הריכוך. לאחר
מכן יש לסנן את המוצר עד יציאת כל המים
המוצרים מוכנים לבישול מהיר, והם
יאמצו כל טעם בו יתבשלו. ניתן
להקפיץ, לטגן, לבשל ברוטב, או
להשתמש כמילוי ירקות או פשטידה,
על פי המתכון הרצוי.

אפשר להוסיף למי ההשריה תבלינים
כגון: מלח רוטב סויה, או אבקת מרק.
המוצר יכול לשהות בקירור עד 5 ימים
לאחר ההשריה או עד 3 חודשים
במקפיא.

"בר-בורגר"

ה"בר-בורגר" הנו תערובת יבשה
להכנת קציצות וממולאים.
על כל כוס תערובת יש להוסיף כוס
מים קרים, או 1 3 ליטר על כל 1
ק"ג ברבורגר. לערבב בעדינות תוך
ספיגת המים, להוסיף בצל מטוגן עם
השמן, תבלינים ועשבי תיבול
ולהשהות כ- 20 דקות ולערבב שנית.
(השהיה ארוכה יותר בקרור משביחה
את התערובת). עתה התערובת
מזכירה בשר טחון, ומתאימה לכל
מתכון הכולל בשר טחון: קציצות,
כדורי בשר ברוטב, פשטידות; וזאת
בטיגון, אפיה, בישול וכו'. אפשר
להוסיף בצל קצוץ מטוגן פטרוזיליה
וכוסברה קצוצות, תבלינים, הכל על
פי בחירת השף ולפי הטעם האישי.
התערובת המוכנה יכולה לשהות
בקירור עד 5 ימים.
יש לערבב את התערובת היבשה
בשק לפני השימוש.

בכל המוצרים יש לבצע פעולת הכנה
מוקדמת: בישול הסויה בשפע של מים
עם מעט מלח או אבקת מרק במשך כ 8
דקות עד 12 דקות (כמו שמבשלים
פסטה) עד הריכוך. לאחר מכן יש לסנן
את המוצר עד יציאת כל המים. יש
לתכנן 200 גרם מוצר יבש להכנת 1 ק"ג
תבשיל מוכן. נא לזכור כל השמן
והתבלינים צריכים להתווסף בזמן
הבישול.

ישראלמרקט דיירקט בע"מ

פלפל ממולא ברוטב

אפוי בתנור

החומרים הדרושים:

מידות	50	מספר מנות
		חומרים
ק"ג	1.5	בר-בורגר
ליטר	4.5	מים קרים
סמק	400	שמן
יחידות	100	פלפלים גדולים
ק"ג	6	אורז מבושל
גרם	800	רסק עגבניות
יחידות	10	בצל מטוגן
כפות	1	מלח
כפות	2	פלפל שחור
צרוך		שמיר
כפות	4	אבקת מרק
כפות	2	קינמון
כפות	1	אגוז מוסקט

הוראות הכנה:

- ✓ להכין את תערובת ה"בר-בורגר" לפי הוראות ההכנה בתחילת החוברת.
- ✓ להוסיף לתערובת ה"בר-בורגר" המוכנה את האורז, הבצל המטוגן והתבלינים והשמיר ולערבב.

פלפלים:

- ✓ לחתוך את החלק העליון של הפלפלים, להוציא את הגרעינים, ולשטוף במים. לשמור את החלק החתוך.
- ✓ למלא את הפלפלים בתערובת המוכנה. ולסדר בתבנית אפיה. לכסות עם החלק החתוך.
- ✓ לאפות בתנור חם מאוד כ- 15 דקות עד שהפלפלים צלויים מבחוץ.
- ✓ להכין רוטב עגבניות ולצקת על הפלפלים הצלויים.
- ✓ לאפות מכוסה בנייר כסף בתנור חם עוד 15 דקות.

להגיש חם.

אפשרויות גיוון:

אפשר למלא פלפלים ירוקים ואדומים, קישואים, עגבניות, בצלים, חצילים, תפוחי אדמה ועלי כרוב. (את עלי הכרוב יש לחלוט במים רותחים לפני המילוי).

כדורי "בשר" צמחי

ברוטב איטלקי

אפויים בתנור ללא טיגון

החומרים הדרושים:

מידות	50	מנות
		חומרים
ק"ג	1.5	בר-בורגר
ליטר	4.5	מים קרים
סמק	400	שמן
כפות	4	שום קצוץ
יחידות	8	בצל מטוגן
רוטב		
ק"ג	4	בצל סלרי וגזר
גר'	1600	רסק עגבניות או
	7200	עגבניות מרוסקות
ליטר	4	מים לרסק
		שמן לפי הצורך
גרם	200	פטרוזיליה קצוצה
כפות	1	מלח
כוסות	חצי	מיץ לימון
כפות	4	סוכר
כפות	2	פלפל לבן
כפות	4	אבקת מרק טעם עוף
כפות	4	פפריקה

להוסיף אורגנו ובזיליקום לפי הטעם.

הוראות הכנה לכדורים:

- ✓ להכין את תערובת ה"בר-בורגר" לפי הוראות ההכנה בתחילת החוברת.
- ✓ לקצוץ את הבצל דק ולטגן בשמן חם עד שיזהיב ויתרכך, לסנן ולקרר.
- ✓ לקצק דק את הבצל המטוגן עם השמן, הפטרוזיליה והתבלינים עד קבלת מחית ולערבב עם התערובת.
- ✓ ליצור כדורים בקוטר של כ- 2.5 ס"מ (להקלה רצוי להרטיב את הידיים במים) לסדר בתבנית משומנת מעט ולאפות בתנור חם כ- 12 דקות עד שישחימו.
- ✓ להכין רוטב עגבניות מהחומרים בטבלה. (אפשר להשתמש ברוטב עגבניות בכל נוסח).
- ✓ להוציא מהתנור ולצקת את הרוטב לתבנית עם הכדורים ולאפות 20 דקות נוספות בתבנית מכוסה.

אפשרויות גיוון:

ניתן להוסיף יין לבן ושמן מתוקה/צמחית לרוטב לקבלת מתכון חגיגי ואלגנטי.

ישראל מרקט דיירקט בע"מ

מוסקה יונית משגעת

יאסו - שווה את המאמץ!

החומרים הדרושים:

מידות	50	מנות חומרים
ק"ג	1.5	בר-בורגר
ליטר	3.5	מים קרים
יחידות	16	חצילים
יחידות	16	עגבניות פרוסות
יחידות	10	בצל מטוגן
לפי הצורך		שמן לטיגון
כפות	1	מלח
כפות	2	פלפל לבן
גרם	800	רסק עגבניות
כפות	4	שום מרוסק
כפות	4	אבקת מרק עוף
כפות	4	אורגנו
רוטב בשמל		
גרם	200	מרגרינה
גרם	200	קמח
יחידות	4	ביצים (אופציה)
כוסות	6	מרק פטריות או חלב או מים

הוראות הכנה:

- ✓ להכין את תערובת ה"בר-בורגר" לפי הוראות ההכנה בתחילת החוברת.
- ✓ להוסיף לתערובת ה"בר-בורגר" את הבצל המטוגן המסונן, רסק העגבניות, והתבלינים ולערבב.

הוראות הכנה לחצילים:

- ✓ לחתוך את החצילים לאורכם, לפזר מלח ולהמתין עד שהחצילים "יזיעו".
- ✓ לשטוף וליבש את החצילים.
- ✓ לטגן את החצילים בשמן חם עד שישחימו.

הוראות הכנה לרוטב בשמל:

- ✓ להמיס את המרגרינה בסיר להוסיף את הקמח ולערבב.
- ✓ להוסיף את הנוזלים והביצים הטרופות, בהדרגה תוך כדי בחישה מתמדת, עד שהרביכה נעשית סמיכה.

הוראות הכנת המוסקה:

- ✓ לסדר חצילים על תחתית התבנית לצפות במחצית תערובת הבר-בורגר המוכן. לפזר עגבניות חתוכות ולצקת חלק מהרוטב הלבן.
- ✓ לחזור על הפעולה פעם נוספת ולסיים בחצילים מכוסים ברוטב לבן.
- ✓ לאפות מכוסה בתנור בחם גבוה במשך כ- 20 דקות ועוד 5 דקות ללא כיסוי.

אפשרויות גיוון:

ניתן לפזר גבינה צהובה בין השכבות וגם להקרים על ידי רוטב בשמל.

צ'ילי מכסיקני צמחי

פיקנטי ומחמם את הלב.

החומרים הדרושים:

מידות	50	מספר מנות חומרים
ק"ג	1.5	כמו טחון
כפות	4	שום מרוסק
יחידות	6	בצל
	ראש	סלרי
לפי הטעם		אבקת צ'ילי
כפות	2	אורגנו
כף	1	כמון
ק"ג	2	רסק עגבניות או עגבניות מרוסקות
כפות	3	סוכר חום
ליטר	8	מים
לפי הטעם		פלפל חריף
ק"ג	4	*שעועית אדומה מבושלת
עלים	4	עלי דפנה
כפות	8	אבקת מרק

*אפשר מקופסה

הוראות הכנה:

- ✓ להשרות את פתיתי ה"כמו טחון" במים ורותחים 20 דקות ולסנן.
- ✓ לטגן בשמן את הבצל הקצוץ והשום הסלרי הקצוץ והפלפלים החריפים עד שיתרככו.
- ✓ להוסיף את פתיתי ה"כמו טחון" המסונן ולהקפיץ 3 דקות על חם גבוה ולהוסיף את כל התבלינים.
- ✓ להוסיף רסק עגבניות ומים
- ✓ להביא לרתיחה ולבשל על אש נמוכה כ- 15 דקות, לערבב מפעם לפעם.
- ✓ להוסיף תבלינים לפי הטעם.
- ✓ להגיש עם אורז.

אפשר להוסיף גרעיני תירס, קוביות תפוחי אדמה מבושלים או אפונה, ולהגיש כמנה עצמאית או על קוסקוס.

ישראלמרקט דיירקט בע"מ

לזניה איטלקית

החומרים הדרושים:

מידות	50	מספר מנות חומרים
1.5	1.5	כמו טחון
סטנדרט	72	עלי לזניה ללא בישול
		רוטב בשמל:
גרם	300	מרגרינה
גרם	300	קמח
יחידות	6	ביצים (אופציה)
כוסות	3	מרק פטריות או חלב או מים
כפות	4	אבקת מרק

הוראות הכנה לרוטב בולונז:

✓ לפי הוראות ספגטי בולונז (המתכון הקודם)

הכנת הלזניה:

✓ לכסות את תחתית התבנית המשומנת קלות בפרוסות עגבניות ועליהם בעלי לזניה (לשבור פינות בעלים ולהצמידם לפינת התבנית).

✓ לכסות את העלים בשכבה דקה של הבולונז המוכן.

הוראות הכנה לרוטב בשמל:

✓ להמיס את המרגרינה בסיר להוסיף את הקמח ולערבב.

✓ להוסיף את הנחלים והביצים הטרופות, בהדרגה תוך כדי בחישה מתמדת, עד שהרביכה נעשית סמיכה.

✓ לחזור על הפעולה עוד שלש פעמים ולכסות ברוטב בשמל.

✓ לכסות בניר כסף ולאפות בתנור בחום בינוני של 180 מעלות במשך כ- 20 דקות. לקרר לפני החיתוך.

לגיוון מומלץ לפזר גבינה צהובה מגורדת בין השכבות, ולהקרים מעל התבשיל, ב- 5 דקות האחרונות של האפייה.

ספגטי בולונז

החומרים הדרושים:

מידות	50	מספר מנות חומרים
ק"ג	1.5	כמו טחון
יחידות	4	בצל
יחידות	4	גזר
ראשים	2	סלרי
ק"ג	10	רסק גבניות מדולל במים או עגבניות מרוסקות טריות
לפי הצורך		שמן לטיגון
כפות	1	מלח
כפות	2	פלפל שחור
כפות	4	אורגנו
כפות	4	בזיליקום
כפות	4	סוכר
כפות	2	פפריקה
כפות	8	אבקת מרק
כפות	2	שום
גרם	20	אורגנו
גרם	20	בזיליקום

הוראות הכנה:

✓ להשרות את הכמו טחון במים שרתחו למשך 20 דקות או להרתיח במשך 5 דקות ולסנן.

✓ לטגן בשמן את הירקות החתוכים דק עד שיתרככו.

✓ להוסיף את הכמו טחון המסונן ולטגן יחד כמה דקות בחם גבוה. לפזר את כל התבלינים.

✓ להוסיף את העגבניות.

✓ לערבב היטב ולהביא לרתיחה

✓ לבשל על אש נמוכה כ- 15 דקות, לערבב מפעם לפעם.

✓ להגיש על פסטה או תפוח אדמה אפוי.

ישראלמרקט דיירקט בע"מ

מלית צמחית מגריסים

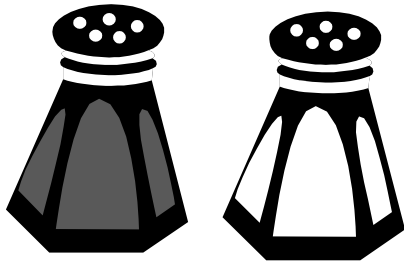
עם פטריות

המלוי מתאים לפשטידות, בצקיות, קרפים ולמלוי של בצק עלים.
חומרים:

גריסי סויה מן הכפר	2 ק"ג
בצל קצוץ	3 ק"ג
פטריות שמפניון קצוצות מסוננות	4 ק"ג
קמח	400 גרם
אבקת מרק פטריות	400 גרם
רוטב סויה	חצי כוס
שום כתוש	100 גרם
פלפל לבן	
אגוז מוסקט	

הוראות הכנה:

מבשלים את הגריסים לפי ההוראות ומסננים וסוחטים קלות מטגנים את הבצל עד הזהבה מוסיפים את הפטריות המסוננות והשום מוסיפים את כל הגריסים המסוננים וממשיכים לערבב מוסיפים את הקמח והתבלינים מוסיפים מים לפי הצורך מבשלים באש נמוכה עד 10 דקות למלא את המוצר ולאפות עד הזהבת הבצק.



חמיו – לאכול ולא להאמין

במתכון זה מחליפים את הבשר בגולש צמחי מתוך מתכון רגיל של חמין בשרי מכינים את הגולש בקר סויה לפי ההוראות מכינים חמין ומכניסים כמות לתוך החמין לכל סועד. מבשלים רגיל. אפשר להוסיף גם לחמין בשרי

גריסי סויה:

הוראות הכנה כלליות מרתיחים מים עם מעט מלח בכמות פי 5 יותר מהגריסים. מבשלים את הגריסים 3 עד 5 דקות ומסננים. משקל הגריסים יגדל עד פי 5 מהמשקל המקורי. אפשר להוסיף אבקת מרק או מלח למים.

קציצות גריסי סויה

חומרים:

1 ק"ג	גריסים יבשים
2 ק"ג	בצל קצוץ דק
500 גרם	קמח או קמח מצה
10	ביצים
200 גרם	שמן
פטרוזיליה או כוסברה מרוסקות	
200 גרם	אבקת מרק טעם עוף
תבלינים:	פלפל לבן, פפריקה, כמון.
150 גרם	שום מרוסק,
2 כוסות	שמן

הוראות הכנה:

לטגן את הבצל והשום בשמן עד הזהבה. לערבב את הגריסים המסוננים לאחר הבישול עם התבלינים הקמח והביצים הבצל המטוגן יחד עם השמן עד לקבלת עיסה רכה. להכניס למקרר לפחות לשעה. ליצור לביבות דקות ולטגן להשחמה. ניתן לטגן את הכדורים בשמן עמוק ולאחר מכן להכניס לתנור עם רוטב.

הערה:

אם העיסה רכה מדי להוסיף פירורי לחם או קמח מצה. במקרה זה יש לשנות את כמות הגריסים

כופתיות סויה - הוראות הכנה כלליות

מוסיפי פי חמש מים. משרים במים שרתחו במשך 20 דקות ומסננים היטב. משקל הכופתיות יגדל עד פי 5 ממשקלם היבש.

ישראלמרקט דיירקט בע"מ

תבשיל גולש וירקות

חומרים:

כופתיות יבשות סויה	3 ק"ג
בצל קצוץ	3 ק"ג
קוביות גזר	2 ק"ג
קוביות פלפל אדום	1 ק"ג
עגבניות מרוסקות	3 ק"ג
אפונה	1 ק"ג
ראש סלרי עלים קצוץ	1
קטשופ	חצי ק"ג
אבקת מרק עוף פרווה	300 גרם
אבקת מרק בצל	200 גרם
שום מרוסק	200 גרם
פלפל לבן, פפריקה מתוקה, רסק פלפל חריף	

הוראות הכנה:

לטגן את כל הירקות בשמן טיגון מהיר להוסיף את הכופתיות המסוננות ולערבב להוסיף את השום ואבקות המרק ולערבב להוסיף מים לפי הצורך ואת שאר החומרים לערבב ולבשל 10 דקות

גולש כופתיות סויה עם

בוטנים

חומרים:

כופתיות יבשות סויה מן הכפר	3 ק"ג
פרוסות בצל	5 ק"ג
פלפל רצועות אדום	1 ק"ג
רצועות פלפל ירוק	1 ק"ג
ראש סלרי עלים	1
שעועית ירוקה או אפונה	2 ק"ג
חמאת בטנים	1 ק"ג
	500 גרם בטנים מטוגנים
	300 גרם אבקת מרק בצל
אבקת טעם עוף	200 גרם
שום מרוסק	200 גרם
פלפל לבן, פפריקה, קארי ושמן לטיגון	

הוראות הכנה:

לטגן את הירקות בשמן להוסיף את הכופתיות המסוננות ולערבב להוסיף את אבקות המרק והתבלינים להוסיף את חמאת הבטנים מדוללת מעט לבשל 10 דקות בחם נמוך להוסיף את הבטנים הקלויים בדקה האחרונה

סלט טונה מועשר:

מאפשר להרחיב סלט טונה עד פי שלשה מכמות הטונה.

חומרים:

2 ק"ג	גריסים סויה מן הכפר יבשים
3 ק"ג	טונה בשמן
3 ק"ג	גמבה ומלפפון חמוץ כבושים חתוכים לקוביות
1 ק"ג	זיתים ירוקים קצוצים ללא גרעינים
2 ק"ג	מיונז
1	צרוך פטרוזיליה קצוצה דק
1	צרוך שמיר קצוץ דק
1 כוס	מיץ לימון
	פלפל ומלח

הוראות הכנה:

משתמשים בגריסים המבושלים והמסוננים כאשר הם מצוננים. מפורדים את הטונה עם השמן ומערבבים עם הגריסים מוסיפים את שאר החומרים ומערבבים לקבלת תוצאות מירביות יש להכין יום קודם ולהשאיר במקרר

סלט צמחוני בטעם כבד

סלט זה מתאים מאוד למזוננים חלביים ולמלוי של מאכלים רבים

חומרים:

2 ק"ג	גריסים יבשים סויה מן הכפר
30	ביצים קשות מקולפות
8 ק"ג	בצל מטוגן
חצי ק"ג	מיונז
300 גרם	אבקת מרק בצל
	שמן לטיגון
	מלח סוכר פלפל שחור פפריקה מתוקה

הוראות הכנה:

מטגנים היטב את הבצל עד לקבלת צבע חום מוסיפים את הגריסים המסוננים והתבלינים מטגנים יחד עוד 10 דקות בחם גבוה מקדרים וטוחנים עם הביצים הקשות מוסיפים את המיונז ומערבבים יחד מגישים קר על פרוסת תפוח עץ