



**אוכל טוב מתחיל כאן!
סדנה על בישול ומסעדות בקיבוץ**



תבשיל ירקות שורש טבעוני עם קטניות וטופו ברוטב דמי-גלאס ושזיפים, מוגש על אורז לבן

מרכיבים לתבשיל ירקות

מתכון ל-10 מנות

- 50 גרם שמן
- 300 גרם בצל חתוך לקוביות
- 300 גרם גזר חתוך לקוביות
- 200 גרם סלרי חתוך לטבעות
- 100 גרם רסק עגבניות
- 150 גרם דמי גלאס "קנור"
- 100 גרם רוטב שזיפים "קנור" / רוטב יין אדום "קנור" (ניתן לתחלף בין הרטבים לפי הצורך)
- 400 גרם שעועית לבנה מבושלת מראש
- 400 גרם גרגרי חומס מבושלים מראש
- 500 גרם טופו חתוך לקוביות מטוגן מראש (ציפוי קורנפלור, דגש טעם עוף "קנור" וכורכום)
- 1/2 ליטר מים להתאמת סמיכות – ניתן להפחית או להוסיף לפי הצורך
- 100 גרם פטרוזיליה קצוצה
- מלח ופלפל שחור גרוס

אופן הכנת התבשיל

1. מחממים סיר רחב עם שמן.
2. מוסיפים את הבצל, הגזר והסלרי ומטגנים עד הזהבה.
3. מוסיפים רסק עגבניות ומים.
4. מוסיפים את הדמי גלאס ורוטב השזיפים.
5. מתבלים עם מלח ופלפל שחור.
6. מערבבים היטב ומביאים לרתיחה קלה.
7. מוסיפים את הקטניות והטופו המטוגן.
8. ממשיכים לבשל ולשפר טעמים ומרקם ע"י הוספת מים במידת הצורך.
9. בסוף הבישול מוסיפים חופן פטרוזיליה קצוצה.

אופן הגשת המנה

בצלחת עמוקה מניחים אורז לבן ולצידו מוסיפים את תבשיל הקטניות. מקשטים עם פטרוזיליה.

חומרי גלם יונליוור

דמי גלאס "קנור"

רוטב שזיפים "קנור" / רוטב יין אדום "קנור" (ניתן לתחלף בין הרטבים לפי הצורך)
דגש טעם עוף "קנור"

פילה לברק ברוטב לימון וקרום קוקוס, מוגש על ריזוטו פתיתים בתוספת עלים ירוקים רעננים

מרכיבים להכנת הדג

מתכון ל-10 מנות

- 10 יחידות פילה לברק
- 125 גרם רוטב עם לימון ושמן זית "הלמנ'ס"
- 250 גרם קרום קוקוס
- 100 גרם רוטב צ'ילי מתוק "קנור"
- 25 גרם שום כתוש
- 25 גרם עלי כוסברה קצוצים
- 25 גרם עלי בזיליקום קצוצים גס
- מלח ופלפל שחור גרוס
- 500 גרם כרוב לבן חתוך דק (משמש כמצע לתחתית של פילה הדג בגסטרונום)

אופן הכנת הדג

1. בקערה גדולה מערבבים רוטב עם לימון ושמן זית "הלמנ'ס", קרום קוקוס, רוטב צ'ילי מתוק "קנור", שום, כוסברה ובזיליקום, מלח ופלפל שחור גרוס. טועמים ומתקנים טעמים.
2. מניחים את פילה הדג על גבי הכרוב בגסטרונום 5 כשהעור של הדג כלפי מעלה.
3. שופכים את הרוטב באופן שווה מעל כל הדגים.
4. מכניסים את הדג לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות לכ-20 דקות.

מתכון לריזוטו פתיתים

מתכון ל-10 מנות

- 1 ק"ג פתיתים "קנור"
- 100 גרם שמן
- 200 גרם בצל קצוץ
- 150 גרם גבעולי סלרי קצוצים
- 150 גרם קוביות גזר
- 200 גרם אפונת גינה
- 3 ליטר ציר ירקות שמורכב מדגש טעם עוף, ירקות שורש (בצל, גזר, סלרי) ורוטב עם לימון ושמן זית "הלמנ'ס", מלח ופלפל שחור גרוס

אופן הכנה:

1. מרתיחים את ציר הירקות.
2. במקביל מחממים סיר נמוך ורחב עם שמן זית.
3. מאדים את הבצל, הגזר והסלרי כ-5 דקות.
4. מוסיפים את הפתיתים וממשיכים לטגן.
5. מוסיפים את הציר ירקות מביאים לרתיחה חוזרת כ-5 דקות.
6. מתבלים במלח ופלפל וטועמים.
7. מכבים את האש וממתינים כ-20 דקות.
8. פותחים את הפתיתים, מוסיפים לפי צורך את ציר הירקות עד לקבלת מרקם של ריזוטו.
9. מוסיפים את אפונת גינה ומערבבים בזהירות.

מרכיבים לסלט עלים ירוקים לקישוט

עלי פטרוזיליה

עלי כוסברה

טבעות צ'ילי אדום חריף

טבעות צנונית

רוטב עם לימון ושמן זית "הלמנ'ס" / רוטב ויניגרט הדרים "הלמנ'ס"

הוראות הכנה לסלט עלים לקישוט

מערבבים את כל הרכיבים לפני ההגשה ומוסיפים רוטב עם לימון ושמן זית "הלמנ'ס" / ויניגרט הדרים לסלט "הלמנ'ס"

אופן הרכבת המנה

בצלחת עמוקה מניחים את הריזוטו פתיתים. מניחים מעל את הדג ואת סלטון העלים ומגישים

חומרי גלם יונליוור

רוטב עם לימון ושמן זית "הלמנ'ס"

רוטב ויניגרט הדרים "הלמנ'ס"

פתיתים "קנור"

רוטב צ'ילי מתוק "קנור"

דגש בטעם עוף "קנור"

תבשיל אסאדו מפורק ברוטב דמי גלאס ויין אדום

מוגש על פולנטה תירס עם קרם קוקוס בתוספת "פרמזן של עניים"

חומרי גלם עבור אסאדו:

מתכון ל- 10 מנות

- 1.3 ק"ג בשר אסאדו בלי עצם
- 100 גרם דמי גלאס "קנור"
- 200 מ"ל רוטב יין אדום / רוטב שזיפים "קנור"
- 1.5 ליטר מים
- 50 גר שמן
- מלח פלפל שחור גרוס

אופן הכנת המנה:

1. בגסטרונום 10 מניחים את נתח הבשר מתבלים עם שמן, מלח ופלפל שחור גרוס.
2. מכניסים את הנתח לתנור שחומם מראש ל- 220 מעלות לפרק זמן של בין 15 ל- 20 דקות.
3. בנפרד בקערה עמוקה מוסיפים את המים, דמי גלאס ורוטב שזיפים ומערבבים היטב.
4. מוסיפים את הנוזלים מעל הבשר. חשוב שהנוזלים יהיו כמעט בגובה הבשר.
5. מכסים היטב את הגסטרונום עם נייר אפייה ונייר כסף.
6. מכניסים את הגסטרונום המכוסה לתנור שחומם מראש לטמפ' של 180 מעלות לפרק זמן של בין שעתיים וחצי לשלוש שעות.
7. לאחר שהבשר מוכן ומתפרק מקררים ומפרידים את הנוזלים מהבשר.
8. מפרקים את הבשר ומוסיפים מעל את הנוזל.
9. משפרים טעמים עם דמי גלאס ורוטב שזיפים/ רוטב יין אדום.

מרכיבים לפולנטה תירס עם קרם קוקוס

מתכון ל- 10 מנות

- 1.5 ק"ג תירס קפוא (גרעינים)
- 3 שיני שום קלופות
- 300 - 400 מ"ל קרם קוקוס
- מלח

אופן הכנת הפולנטה

1. שמים את גרעיני התירס והשום בסיר עם קרם קוקוס ומבשלים עד שהתירס רך מאוד.
2. מסננים את התירס מהקרם קוקוס ושומרים אותו.
3. מעבירים את התירס והשום למעבד מזון או בלנדר חזק. מוסיפים את קרם הקוקוס ומלח לפי הצורך.
4. טוחנים היטב עד למרקם חלק ככל האפשר.

לקישוט המנה - "קראסט פרמזן של עניים":

מתכון ל- 10 מנות

- 500 גרם קרוטונים "קנור"
- 100 גרם פטרוזיליה
- מלח במידת הצורך

אופן הכנת הקראסט

שמים את כל המרכיבים במעבד מזון וטוחנים עד לקבלת מרקם של קראסט ירוק

אופן הרכבת והגשת המנה:

מומלץ להגיש בצלחת עמוקה. בצד אחד של הצלחת נניח את הפולנטה ולצידה נגיש את האסאדו המפורק. מעל המנה נקשט עם קראסט קרוטונים.

חומרי גלם יונליוור:

דמי גלאס "קנור"

רוטב יין אדום "קנור" / רוטב שזיפים "קנור" (ניתן לתחלף בין הרטבים במידת הצורך)
קרוטונים "קנור"

נתחי עוף פריכים ברוטב לימון וצ'ילי מתוק, מוגשים עם אורז לבן, שומשום ובצל ירוק

רכיבים לנתחי עוף פריכים:

מתכון ל-10 מנות

- 1.5 ק"ג חזה עוף, חתוך לקוביות בגודל אחיד
- לבלילה: (טמפורה פריכה)
- 180 גרם קמח לבן
- 60 גרם קורנפלור
- 10 גרם אבקת אפייה
- 2 ביצים
- 180 מ"ל מים קרים מאוד
- 10 גרם דגש טעם עוף "קנור"
- 1 ליטר שמן לטיגון

אופן הכנת המנה:

1. מערבבים בקערה את הביצים עם המים הקרים. מוסיפים את שאר המרכיבים ומערבבים בעדינות לבלילה אחידה.
2. מחממים שמן עמוק ל-170-180 מעלות. טובלים את קוביות העוף בבלילה ומטגנים עד הזהבה.
3. מסננים על נייר סופג.

רכיבים להכנת רוטב לימון וצ'ילי מתוק.

מתכון ל-10 מנות

- 160 גרם רוטב צ'ילי מתוק "קנור"
- 150 מ"ל מיץ לימון איכותי
- 30 גרם שום פרוס דק
- 250 מ"ל מים
- 1 לימון חתוך לרבעים דקים
- 15 גרם דגש בטעם עוף "קנור"

אופן הכנה הרוטב:

בסיר מחממים את הרכיבים יחד עד לקבלת רוטב אחיד טועמים ומשפרים טעמים

אופן הרכבת והגשת המנה:

מערבבים את קוביות העוף עם הרוטב עד שהן מצופות היטב. מומלץ להגיש בצלחת עמוקה בתוספת אורז לבן, שומשום לבן קלוי וטבעות בצל ירוק לצד המנה ניתן להגיש רוטב צ'ילי חריף.

הערה: מומלץ להשיג מהספקים עוף או דג בציפוי טמפורה. זה יחסוך זמן רב בהכנת העוף או הדג המצופה.

חומרי גלם יונליוור:

- רוטב צ'ילי מתוק "קנור"
- רוטב צ'ילי חריף "קנור"
- דגש בטעם עוף "קנור"

סלט מלון וסלרי מרענן ברוטב לימון שמן זית / רוטב ויניגרט הדורים

מרכיבים לסלט:

מתכון ל-10 מנות

- 1.2 ק"ג מלון קלוף וחתוך לקוביות
- 300 גרם מלפפון חתוך לטבעות או קוביות
- 200 גרם סלרי פרוס דק (כולל העלים)
- 300 גרם עדשים שחורות מבושלות
- נענע ופטרוזיליה קצוצים
- 150 גרם רוטב עם לימון ושמן זית "הלמנ'ס" מעורבב עם מעט סילאן במטרה לעדן את הרוטב
- מלח
- אגוזי מלך קלויים

אופן הכנת הסלט:

1. לערבב את כל המרכיבים בקערה גדולה.
2. להוסיף את הרוטב לפי הכמות הרצויה, לערבב בעדינות ולפזר אגוזי מלך קלויים מעל הסלט.
3. לשפר טעמים ולהגיש.

חומרי גלם יונליוור:

רוטב עם לימון ושמן זית "הלמנ'ס"