



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.

# תוכן עניינים

- 3-4.....רוטב עגבניות פולפה "קנור"
- 5.....רוטב לפיצה
- 6.....מטבל לפוקצ'ה
- 7.....סלט מטבוחה
- 8-9.....חמשוקה- חומוס ביתי, רוטב עגבניות פיקנטי עם ביצה, גרגירים, טחינה גולמית ועשבי תיבול
- 10-11.....כריך פועלים, לחם אחיד ממולא שקשוקה
- 12-13.....שקשוקה צפון אפריקאית עם גרגירי חומוס, פלפלים קלויים, לימון כבוש ועשבי תיבול
- 14-15.....פסטה פנה ברוטב בולונז ואפונה
- 16-17.....מוסקה
- 18-19.....בול ים תיכוני עם קוסקוס דורום, גרגירי חומוס ואריסה
- 20-21.....בול מקסיקני עם צ'ילי קון קרנה
- 22-23.....בול ניו דלהי עם דאל, אורז וסלקים צלויים
- 24-25.....תבשיל דגים בנוסח מזרחי עם ירקות שורש על מצע קוסקוס דורום
- 26-27.....קציצות בקר בנוסח טורקי ברוטב עגבניות עם נענע וחצילים
- 28-29.....תבשיל בקר בנוסח מקסיקני ברוטב עגבניות שעועית וקבנוס





# רוטב עגבניות פולפה



- חומר גלם איכותי להכנת מגוון מנות: פיצות, רוטב לבשר ולדגים, תבשילים, שקשוקה וכו' 
- עגבניה איטלקית איכותית 
- צבע אדום עז 
- מרקם סמיך ועשיר 
- טעם מאוזן אל מול חמיצות העגבניה הישראלית 

## רוטב לפיצה

### רכיבים:

**10 ק"ג רוטב עגבניות פולפה "קנור"**

250 מ"ל שמן זית או שמן סויה

200 גר' סוכר חום

### אופן הכנה:

1. מכניסים את כל המרכיבים לקערה

ומערבבים עד לקבלת מסה אחידה

### מתכון נוסף אופציונאלי:

### רכיבים:

**10 ק"ג רוטב עגבניות פולפה "קנור"**

2 קופסאות רסק עגבניות \* 2.5 ק"ג

1 ק"ג תבלינים: מלח סוכר, אורגנו, אבקת שום

200 מ"ל שמן

20 ליטר מים

### אופן הכנה:

1. טוחנים הכול בעזרת רמבו בכלי מתאים.



## מטבל לפוקצ'ה

### רכיבים:

#### 1 ק"ג רוטב עגבניות פולפה "קנור"

100 מ"ל שמן זית

קורט מלח ים אטלנטי

5 עלים אורגנו טרי

צי'לי גרוס (אופצייה)

### אופן הכנה:

1. מכניסים את כל המרכיבים לקערה

ומערבבים עד לקבלת מסה אחידה

## סלט מטבוחה

### רכיבים:

#### 10 ק"ג רוטב עגבניות פולפה "קנור"

300 גר' שום טרי כתוש

10 יח' פלפל ירוק חריף

2 ליטר שמן סויה

250 גר' סוכר

50 גר' מלח

100 גר' פפריקה מתוקה

פלפל שאטה יבש חריף לפי הצורך

### אופן הכנה:

מחממים את הפולפה בסיר תוך כדי ערבוב ונזהרים שלא יישרף, מוסיפים את השום והפלפל החריף ומבשלים כחצי שעה, מוסיפים סוכר, מלח ופפריקה וממשיכים לבשל 10 דקות נוספות.

מתקנים חריפות עם שאטה גרוס לפי הצורך, מוסיפים את השמן תוך כדי ערבובו עד שכול הכמות נספגת באופן אחיד במטבוחה, אורזים ומקררים.

## צלחת חומוס ביתי, במרכזה רוטב עגבניות פיקנטי עם ביצה, גרגירי חומוס ונקודות של טחינה גולמית ועשבי תיבול. מוגש בליווי פיתות, פלחי בצל חי ועגבנייה, צנון וזיתים

### הכנת המנה:

מחממים מעט שמן במחבת, מוסיפים את רוטב הפולפה והפיקנטי ומכינים שקשוקה עם ביצה אחת  
מסדרים צלחת חומוס ובמרכזה יוצקים את השקשוקה ומקשטים בעזרת הפטרוזיליה  
מגישים לצד צלחת עם זיתים סוריים, בצל חי, עגבניה וצנון

### רכיבים:

500 גר' גרגירי חומוס מבושלים  
10 יח' ביצים  
1 חופן פטרוזיליה  
1 ק"ג רוטב עגבניות פולפה "קנור"  
1 ק"ג רוטב עגבניות פיקנטי "קנור"  
2.5 ק"ג חומוס איכותי מוכן



**שליש כיכר לחם אחיד ממולא בשקשוקה. מוגש לצד בצל ירוק, טחינה וסחוג.  
ניתן להפוך גם למנה בשרית על ידי הוספה של 2 קציצות בקר בתוך הכריך.**

## הכנת הכריך:

מחממים מעט שמן במחבת, מוסיפים את רוטב הפולפה והפיקנטי ומכינים שקשוקה עם 2 ביצים. מקשטים בפטרוזיליה  
מכינים טחינה ומורחים בתוך הלחם לאחר שרוקנו את הלחם מתוכנו  
ממלאים את הלחם בשקשוקה עם הביצים  
עוטפים את הלחם בנייר אפייה ומנישים בליווי בצל ירוק, טחינה וסחוג

## רכיבים:

20 יח' ביצים

1 ק"ג רוטב עגבניות פולפה "קנור"

1 ק"ג רוטב עגבניות פיקנטי "קנור"

טחינה גולמית



**שקשוקה פיקנטית עם גרגירי חומוס, פלפלים קלויים, לימון כבוש ועשבי תיבול. מוגשת בליווי לחם פרנה, מטבל טירשי דלעת וסלט מסייר ברוטב שמן לימון זית.**

## רכיבים לשקשוקה:

**1 ק"ג רוטב עגבניות פולפה "קנור"**

**1 ק"ג רוטב עגבניות פיקנטי "קנור"**

500 גר' פלפל צהוב קלוי וקלוף

500 גר' גרגירי חומוס מבושלים

800 גר' טונה משומרת

20 כפות לימון כבוש

1 חופן כוסברה טרייה קצוצה

## רכיבים לסלט מסייר:

2 יח' קולרבי פרום

2 יח' גזר פרום

2 יח' מקל סלרי פרום

2 יח' כרוב לבן חתוך לקוביות

2 יח' פלפל חריף פרום

**100 גר' רוטב לימון ושמן זית "הלמנ'ס"**

4 יח' צנוניות חתוכות לרבעים

## רכיבים לטחינה:

0.5 ק"ג טחינה גולמית

75 מ"ל מיץ לימון

## הכנת טירשי טריפולטאי:

0.5 ק"ג קוביות דלעת נקיות מקליפה וגרעינים

10 גר' קימל טחון

**15 גר' רוטב לימון ושמן זית "הלמנ'ס"**

**10 גר' רוטב צ'ילי חריף "קנור"**

## הכנת השקשוקה:

מחממים מעט שמן במחבת, מוסיפים את רוטב הפולפה והפיקנטי,

מוסיפים את החומוס ונתחי הטונה

מוסיפים את הביצים ומבשלים לדרגה הרצויה

מקשטים בעזרת הלימון הכבוש, הפלפל הקלוי והכוסברה

## הכנת סלט מסייר:

מערבבים בקערה את כל מרכיבי המתכון

ומתבלים ברוטב לימון ושמן זית

## הכנת טחינה:

מערבבים את כל המרכיבים עם ליטר מי קרח. טועמים ומתקנים

תיבול לפי הטעם

## הכנת טירשי טריפולטאי:

מבשלים את קוביות הדלעת עד לריכוך ומצננים על מסננת

מועכים את קוביות הדלעת ומתבלים בשאר מרכיבי המתכון

טועמים ומתקנים תיבול עם מלח



## רכיבים:

### 1 ק"ג פסטה פנה ריגטה "קנור"

- 1 ק"ג צוואר בקר טחון
- 200 גר' בצל קצוץ
- 100 גר' סלרי קצוץ
- 100 גר' גזר קוביות
- 2 כוסות ציר בקר

### 500 גר' רוטב עגבניות פולפה "קנור"

- 2 גבעולי תימין

### 100 גר' אבקת דמי גלאס "קנור"

### (ניתן לערבב עם המים במתכון)

- 1/2 כפית פלפל שטה גרוס
- מלח, פלפל, מוסקט טחון
- 400 גר' אפונה קפואה
- 5 כפות שמן זית

## אופן הכנה:

מחממים סיר רחב עם שמן זית ומטגנים את הבשר ומפוררים בעזרת כף עץ, מתבלים מלח פלפל שטה גרוס ומעט מוסקט, מוסיפים את הירקות וממשיכים לאדות עם הבשר כ-15 דקות עד שרוב הנוזלים שהבשר הפריש מתאדים ומורידים משקע ע"י קרצוף תחתית הסיר עם כף עץ, מוסיפים את רוטב פולפה וחצי ליטר מים רותחים ודמי גלאס, מוסיפים את התימין ומבשלים על אש קטנה כשעה וחצי, מתקנים טעם

## להגשה:

מבשלים את הפסטה בסיר עם הרבה מים רותחים (10 ליטר לפחות) בתוספת מלח, לפני הסינון מוצאים 2 מצוקות ממי הבישול ושומרים בצד, מחממים את רוטב הבולונז במחבת בהתאם לכמות המוגשת (מנה או יותר) מוסיפים 40 גר' אפונה קפואה למנה ומעט ממי הבישול שעמרנו מוסיפים את הפנה ומערבבים עם הרוטב עד שרוב הנוזלים נספגים בפסטה ואין עודף נוזלים בתחתית ומגיעים.



## רכיבים:

2 ק"ג בשר טחון רזה

1.5 ק"ג חצילים

1 ק"ג תפוז

## 2 ק"ג רוטב עגבניות פולפה "קנור"

½ ק"ג בצל

שום

מלח פלפל

קינמון

1 ליטר רוטב בשמל

4 חלמונים

1 ליטר מים

## אופן הכנה:

טוחנים את הבשר, פורסים את החצילים לאורך פרוסות בעובי

1 סנטימטר, פורסים את תפוזי"א בעובי 5 מ"מ, קוצצים את הבצל.

מטגנים את הבצל להשחמה ומוסיפים את הבשר מטגנים עד קבלת צבע

חום מתבלים במלח פלפל וקינמון, מוסיפים פולפה עגבניות ואחד ליטר

מים ומבשלים 20 דקות על חום נמוך.

מתבלים את פרוסות החציל ותפוזי"א במלח פלפל וקינמון ומסדרים

בשכבות את תפוזי"א וחצי מכמות החצילים בתבנית משומנת.

יוצקים את תבשיל הבשר לתבנית ומכסים בשיכבת חצילים נוספת.

אופים בתנור 40 דקות 170 מעלות.

מכינים רוטב בשמל בתוספת 4 חלמונים לצורך הקרמה ויוצקים על

המוסקה 7-10 דקות אפיה נוספות.

מגישים עם פלח לימון.

(מומלץ לקרר את התבנית לפני ההגשה לצורך חיתוך ואז לחמם שנית)



## עם קוסקוס דורום, גרגירי חומוס ואריסה

### רכיבים:

1.5 ק"ג קוסקוס דורום "קנור" 5 ק"ג

500 גר' עדשים שחורות מבושלות

1 ק"ג שומר חתוך לרבעים

1 ק"ג בצל סגול חתוך לרבעים

### רכיבים לתבשיל גרגירי חומוס עם אריסה ופולפה:

1 ק"ג גרגירי חומוס מבושלים

200 גר' רוטב עגבניות פולפה "קנור"

עם עגבניות מרוסקות "קנור"

100 גר' אריסה מרוקאית

### רכיבים לחזה העוף או הפרגית:

1.5 ק"ג חזה עוף

500 גר' רוטב לימון עם שמן זית לבישול "קנור"

### רכיבים לרוטב:

500 גר' רוטב ויניגרט הדרים "הלמניס"

500 גר' רוטב צ'ילי חריף "קנור"

500 גר' טחינה מוכנה

פטרוזיליה / טבעות בצל ירוק

### הכנות:

מבשלים את הקוסקוס והעדשים

חותכים לרבעים את השומר והבצל הסגול וצולים בתנור

### אופן הכנת תבשיל גרגירי חומוס עם אריסה ופולפה:

מבשלים את החומוס מראש

מחממים סיר עם שמן, מוסיפים שום פרוס ומטגנים קלות

מוסיפים רוטב עגבניות פולפה ומתבלים עם אריסה, מלח ופלפל

מוסיפים את החומוס, טועמים ומשפרים טעמים

### אופן הכנת חזה העוף או הפרגית:

משרים קוביות חזה עוף או פרגיות במרינדת לימון עם שמן זית לבישול

"קנור", מלח ופלפל שחור גרוס (ניתן להוסיף מעט פפריקה למישרה)

צולים בחום של 180 מעלות למשך 20-15 דקות

### אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה (קוסקוס, עדשים, עוף,

תבשיל גרגירי חומוס, וירקות)

להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים (מומלץ

להשתמש בבקבוקים לחיצים)

לקישוט מפזרים פטרוזיליה / טבעות בצל ירוק



## עם צ'ילי קון קרנה

### רכיבים:

**1.5 ק"ג פתיתים אפויים עם חיטה מלאה "קנור"**

2 ק"ג קוביות בטטה צלויית

1 ק"ג שעועיית ירוקה עדינה מופשרת

200 גר' בצל חתוך לקוביות

300 גר' שעועיית אדומה מבושלת

### רכיבים לתבשיל הצ'ילי קון קרנה:

1.5 ק"ג בשר טחון

**500 גר' רוטב עגבניות פולפה "קנור"**

**200 גר' רוטב ברביקיו קלאסי "הלמניס"**

**150 גר' דמי גלאס בסיס לרוטב חום "קנור"**

בצל חתוך לקוביות

מלח

פלפל שחור

כמון

פפריקה

100 גר' כוסברה

**1 ק"ג רוטב סלסה עגבניות עשיר "קנור"**

### רכיבים לרוטב:

טבעות צ'ילי חריף / בצל ירוק / כוסברה

**500 גר' רוטב צ'ילי חריף "קנור"**

**500 גר' רוטב ויניגרט צ'ילי הדרים "הלמניס"**

**2.6 ק"ג רוטב סלסה עגבניות עשיר "קנור"**

### אופן הכנה:

מבשלים את הפתיתים והשעועיית השחורה או אדומה חותכים את הבטטה לקוביות בינוניות וצולים בתנור מקפיצים את השעועיית הירוקה בשמן זית ושום חותכים את הבצל לקוביות

### אופן הכנת תבשיל הצ'ילי קון קרנה:

מחממים שמן במחבת ומטגנים את הבצל עד להשחמה מוסיפים את הברר הטחון עד שהברר משנה את צבעו מתבלים עם פפריקה, כמון, מלח ופלפל שחור גרוס מוסיפים את הרטבים ברביקיו, עגבניות פולפהואת הדמי גלאס ומערבבים

מבשלים את התבשיל עד שהרוטב מצטמצם ומשפירים טעמים מוסיפים את השעועיית השחורה או האדומה, מבשלים מספר דקות נוספות ולאחר מכן מוסיפים את הכוסברה

### אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה (פתיתים, תבשיל הצ'ילי קון קרנה, שעועיית ובטטה) להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים (מומלץ להשתמש בבקבוקים לחיציים) לקישוט מפזרים את טבעות הצ'ילי החריף / בצל ירוק / כוסברה



**עם תבשיל דאל, אורז וסלקים צלויים****הכנות:**

1.5 ק"ג סלק

1.5 ק"ג אורז לבן מוכן

200 גר' בצל חתוך לקוביות קטנות

**אופן הכנת עוף במרינדת סויה סיני:**

1.5 ק"ג חזה עוף

**500 מ"ל רוטב סויה בסגנון סיני "קנור"****אופן הכנת הדאל:**

1.5 ק"ג עדשים כתומות מבושלות

50 גר' שום כתוש

100 מ"ל שמן

תבלין קארי

בצל חתוך לקוביות קטנות

**500 גר' רוטב עגבניות פולפה "קנור"**

מלח

פלפל שחור גרוס

**אופן סידור המנה:****500 גר' רוטב ויניגרט הדרים "הלמניס"****500 גר' רוטב צ'ילי חריף "קנור"**

500 גר' עלי בייבי מיקס צעירים

טבעות פלפל חריף / כוסברה

**הכנות:**

מבשלים את האורז

חותכים את הסלק לקוביות וצולים בתנור

חותכים את הבצל לקוביות קטנות

אופן הכנת עוף במרינדת סויה סיני:

משרים עוף ברוטב סויה בסגנון סיני לפני הצלייה למשך שעתיים עד שלוש

צולים את הנתחים עד למידת העשייה הרצויה

ניתן להחליף את חזה העוף בפרגית או בטופו

**אופן הכנת הדאל:**

מבשלים את העדשים בסיר עם מים עד לריכוך מלא

בסיר נפרד, מחממים מעט שמן ומטגנים את השום, הבצל והקארי עד להזהבה

מוסיפים לסיר רוטב עגבניות פולפה, משפרים טעמים עם מלח, פלפל וכוסברה

ומבשלים מספר דקות

מוסיפים את העדשים המוכנות מראש לסיר עם רוטב העגבניות המתובל

ומערבבים, מביאים לרתיחה ומשפרים טעמים

**אופן סידור המנה:**

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה (אורז, עוף, תבשיל דאל וירקות)

להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים (מומלץ להשתמש

בבקבוקים לחיצים)

לקישוט מפזרים את טבעות הפלפל החריף / כוסברה



## עם ירקות שורש על מצע קוסקוס דרום

### רכיבים:

2 ק"ג פילה מושט / נסיכת הנילוס

150 גר שמן סויה

150 גרם בצל חתוך לקוביות

150 גרם פלפל אדום ירוק חתוך לקוביות

100 גרם סלרי חתוך לטבעות

150 גרם שומר חתוך 7-1/6

100 גרם קוביות דלעת

**500 גרם רוטב עגבניות פולפה "קנור"**

**150 גרם רוטב לימון עם שמן זית לבישול "קנור"**

**150 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"**

פלפל אדום יבש שלם לא חריף

50 גרם פפריקה מתוקה

כמון

50 גרם אריסה

50 גרם לימון כבוש

כוסברה קצוצה

100 גרם חומוס מבושל מראש

מלח ופלפל שחור גרום

**2 ק"ג קוסקוס דרום "קנור"**

### אופן הכנה:

בסיר רחב מטגנים בצל, סלרי, שום ואת קוביות הפלפל האדום עד להזהבה.

מוסיפים רוטב עגבניות פולפה, רוטב לימון עם שמן זית לבישול ומעט מים לפי הצורך, מוסיפים את השומר ומביאים לרתיחה.

מוסיפים פלפל אדום יבש שלם, מתבלים עם פפריקה, כמון, כורכום, מלח ופלפל שחור, מביאים לרתיחה ומשפרים טעמים.

תוך כדי רתיחה מוסיפים קוביות דלעת, חומס

ומוסיפים את הכוסברה לרוטב תוך שיפור טעמים.

חשוב שהרוטב לא יהיה דליל מדי כי הדג עוד מפריש נוזלים.

בגסטרונום 7 מניחים רוטב מוכן עם ירקות.

מסדרים מעל את פילה המושט עם העור כלפי מעלה

ומוסיפים רוטב מעל הדג.

מכניסים לתנור על חום 170 מעלות למשך 25 דקות

### אופן הגשה:

ההגשה מתבצעת בתוך מחבת אישית.

מניחים קוסקוס דרום במחבת,

מוסיפים מעל את פילה הדג והרוטב.

מוסיפים כף גדושה של טחינה קרמית ומעטרים בכוסברה.

לצד המנה מגישים רוטב צ'ילי חריף בבקבוק לחיץ.



## ברוטב עגבניות עם נענע וחצילים

### רכיבים לקציצות:

2 ק"ג בקר מס' 2 טחון  
200 גרם תפוח אדמה מבושל ומגורד על פומפיה  
2 ביצים  
250 גרם בצל מטוגן שקוף  
40 גרם פטרוזיליה קצוצה  
1 כפית אבקת אפייה  
1 כפית בהרט גדושה  
תבלינים: מלח ופלפל  
100 גרם שמן לטיגון

### רכיבים לרוטב:

**1 ק"ג רוטב עגבניות פולפה "קנור"**  
**500 מ"ל נוזל דמי גלאס "קנור"**

50 גרם שמן  
150 גרם בצל חתוך לקוביות  
150 גרם גזר חתוך לקוביות  
150 גרם סלרי חתוך לטבעות  
40 גרם שום קצוץ  
50 גרם מיץ לימון  
30 גרם סוכר  
50 גרם נענע קצוצה  
400 גרם קוביות חצילים מטוגנים  
150 גרם אפונה קפואה

### אופן הכנת הקציצות:

מערבבים את כל המרכיבים במצב קר בקערה. שומרים במקרר חצי שעה לפחות. יוצרים קציצות במשקל 60-70 גרם, מסדרים על תבנית משומנת עם נייר אפייה וצולים בתנור חם 10 דקות בחום של 170 מעלות.

### אופן הכנת הרוטב:

מחממים סיר רחב עם שמן ומאדים את השום, הבצל הגזר והסלרי. מוסיפים לסיר את רוטב עגבניות פולפה ונוזל הדמי גלאס ומביאים לרתיחה. מוסיפים מלח, פלפל, כפיריקה ומבשלים 15 דקות. מוסיפים את החצילים המטוגנים והנענע וממשיכים לבעל ולבסוף מוסיפים את הקציצות לרוטב.

### אופן הגשה:

מומלץ להגיש את המנה עם אורז לבן או פתיתים אפויים.



## ברוטב עגבניות שעועית וקבנוס

### רכיבים:

- 2 ק"ג בשר בקר מספר 8 חתוך לקוביות מבושל מראש
- 300 גרם רוטב עגבניות פולפה "קנור"**
- 1 ליטר נוזל דמי גלאס "קנור"**
- 100 גרם רוטב מקסיקני "קנור"**
- 1 כף רוטב צ'ילי חריף "קנור"**
- 50 גרם רוטב ברביקיו "קנור"**
- 100 גרם שמן סויה
- 150 גרם קבנוס חתוך לקוביות / פרוסות
- 250 גרם קוביות בצל מטוגן
- 400 גרם שעועית לבנה ושחורה מבושלת מראש
- כוסברה

### אופן ההכנה:

מחממים סיר רחב עם מעט שמן. מאדים מעט את הבצל עם הקבנוס, מוסיפים רוטב עגבניות פולפה ונוזל דמי גלאס ומרתיחים. מוסיפים את השעועית ומתבלים עם רוטב מקסיקני, רוטב צ'ילי חריף ורוטב ברביקיו, מוסיפים את בשר הבקר המבושל לסיר ומבשלים כ- 15 דקות. מוסיפים כוסברה.





Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.

