

מבשלים יחד לשבועות ירוק



SIMPLIIGOOD
מנה פשוטה וטובה באופנים

בלינצ'ס ספירולינה

איריס גרינשפון

מצרכים (12-14 יח'):

כוס קמח תופח

כוס תחליף חלב או

מים או יחד

1 קפסולה של

ספירולינה טרייה

50 גר' תחליף חמאה

אופן ההכנה:

לערבב קמח ונוזל.

להמיס 50 גר'

של תחליף חמאה

ולהוסיף לבלילה.

להוסיף חצי קפסולה

ספירולינה מופשרת

ולערבב לתערובת אחידה, ניתן גם בבלנדר.

לבזוק למחבת חמה כחצי מצקת גדולה מהבלילה, להפוך אחרי 2

דק'. אין צורך להוסיף שמן למחבת.

מילוי מלוח:

בטטה מבושלת מעוכה עם בצל מטוגן/מאודה, בפנים מעט מלח

ופלפל, גבינה עם מלח ופפריקה, מעורבבת עם עלעלים,

פירה עם אבקת שום, מלח.

מילוי מתוק:

כוס תותים, 1 כף מייפל ו-1 כף מים, לערבב 3 דק' במחבת עד

ריכוזתפוח עץ ואגס אחד חתוכים לקוביות, כפית קינמון וכף מייפל,

4 דק במחבת עד ריכוך. בננה מעוכה עם כף סילאן וכף מים,

2 דק' במחבת.



קרקרים ביתיים שתמיד מצליחים!

איריס גרינשפון

מלאים גרעינים וזרעים שמוסיפים לנו בריאות והכי חשוב - עם ספירולינה, מזון על מהמם שצובע את הכל בירוק מגרה. קדימה, לעבודה (הכי קלה שיש) מצרכים:

מפשירים קפסולה אחת של ספירולינה ומתחילים לערבב את היבשים

1 כוס קמח שיפון/כוסמין/רגיל

1 כוס שיבולת שועל דקה

שלושת רבעי כוס זרעי פשתן

חצי כוס גרעיני דלעת

או חמנייה או שניהם

חצי כוס שומשום

כפית שטוחה מלח

אופן ההכנה:

לערבב 7 שניות

להוסיף 2 כוסות מים

(400 מ"מ)

ועוד 3 כפות שמן זית

להוסיף את הספירולינה

לקבלת צבע מהמם

עכשיו הזמן לשטח על 3 תבניות תנור.

הקפידו על 3 כדי לקבל קרקרים דקים ומאד קריספיים.

לדקק את הבלילה על 3 תבניות ולהכניס לתנור על 170

לרבע שעה. כעת ניתן לחרוץ חריצים לצורה מושלמת.

או לא להחזיר לתנור על 150⁰ לעוד 50 דק'.

מוכן. לבריאות ובאהבה.



קרקר גבינה צ'דר וספירולינה יהודית לוי

המצרכים:

כוס וחצי קמח (אני השתמשתי בתערובת קמח ללא גלוטן על בסיס קמח חומוס אפשר להשתמש בכל קמח)

חצי כפית מלח

חצי כפית אבקת אפיה

חצי חבילת גבינת שמנת טבעונית בטעם צ'דר או בכל טעם אחר שאוהבים (85 גרם)

רבע כוס שמן זית

1 עד 2 כפות מים

הוראות הכנה:

במיקסר עם וו גיטרה ללוש הכל חוץ מהמים עד

למרקם פירורי להוסיף מים כף אחרי כף לפי הצורך רק עד שמתגבש בצק. לחלק את הבצק לשניים כל חלק לרדד בנפרד על נייר אפייה דק ככל האפשר, אם רוצים להוסיף ספירולינה זה הזמן, למרוח על הבצק שכבה אחידה כ 10 גרם לכל חלק של בצק.

לקפל שליש בצק ושוב שליש ולרדד שוב לעובי דק, לפזר למעלה מלח גס, ותבלינים שאוהבים: סומסום, פשתן קצ'ח, זרעי צ'יה וכו' ולהדק בעזרת המערוך. להעביר את נייר האפייה לתבנית, לחתוך קוביות או רצועות בעזרה סכין חד או רולר זיגזג. על מנת שהאפייה תהיה אחידה ומהירה כדאי לפזר את הקוביות בצק במגש. לאפות ב 180 מעלות כ 10 דקות עד שתחתית הקרקר שחומה והחלק העליון זהוב. להגיש עם מטבל.



עוגת שמרים-קראנץ שוקולד וספירולינה

איתמר גלזר

מרכיבים:

840 ג' קמח (6 כוסות), 200 ג' חמאה טבעונית רכה מאוד, 2 כפות שמרים יבשים / 50 ג' שמרית טריים, כוס חלב סויה, כוס מים, כפית מלח, 80 ג' סוכר (4 כפות), כפית דבש
מילוי: ממרח שוקולד השחר העולה פרווה\ צ'וקטה
 2 חבילות ספירולינה קפואה- 40 גרם
סירופ: 200 ג' סוכר (כוס), 240 מ"ל מים (כוס), כפית תמצית וניל

הוראות הכנה:



1. לשים במיקסר את הקמח, סוכר ומלח ולערבל כמה שניות, להוסיף את השמרים ולהמשיך לערבל, להוסיף חמאה בהדרגה וחלב עד שמתקבל בצק חלק ורך. לשמן קערה להניח את הבצק לכסות ולהכניס למקרר ללילה.
2. לחלק את הבצק לשלושה חלקים, לרדד למלבן,
3. הכנת מילוי: לחמם במיקרו את ממרח השוקולד 30 שניות, להוסיף את הספירולינה
4. למרוח מילוי ולגלגל, לחצות כל רולדה לאורכה ללפף לצמה ולהדק בקצוות.
5. להתפיח בסביבות 20 דקות במקום חמים כשהן מכוסות. לחמם תנור ל 180 מעלות. להבריש את הרולדות בסילאן ומים חמים ולאפות במשך 30 דקות או עד שהן זהובות ויפות.
6. לקראת סוף האפייה להכין את הסירופ, לבשל את המים, סוכר ותמצית וניל כמה דקות כשהעוגות יוצאות מהתנור להבריש אותן בנדיבות. למי שלא רוצה לאכול מיד כדי להקפיא ברגע שהעוגות יוצאות מהתנור.

הערות: מי שמעדיף לעבוד רגיל עם הבצק, כלומר, התפחה רגילה ולא ארוכה שיוסיף עוד כוס קמח לבצק ואז אפשר לחלק את הבצק לארבעה חלקים.

פסטה ספירולינה יהודית לוי

מצרכים:

2 כוסות קמח דורום או קמח לחם, 1/2 כפית מלח, 20 גר',
ספירולינה מופשרת, כפית שמן זית, 150 מ"ל מים (3/4 כוס)

הוראות הכנה:

לערבל לבצק אחיד ביד או במעבד מזון. הבצק צריך להיות רך אך לא דביק, להוסיף קמח במידת הצורך. לעטוף בניילון ולהניח במקרר למנוחה כחצי שעה.

רידוד הפסטה: לחלק את הבצק ל-4. לקמח היטב כל חלק ולרדד עם מערוך או מכונת פסטה, לקפל ולרדד כמה פעמים. ברידוד האחרון להגיע לעובי דק ככל האפשר (במכונה מס 6). לחתוך לרצועות או בעזרת המכונה או באמצעות רולר, יצא כמו פטוציני. לקמח היטב את הרצועות, לתלות או להניח על מגש מרופד נייר ליבוש לכשעתיים. **רביולי:** ברידוד האחרון יש להניח על משטח עבודה ולקרוע עיגולים **מלית בטטה עם גבינה טבעונית:** לאדות בטטה בסיר עם כ-2 ס"מ מים ומכסה עד לריכוך (נועצים קיסם בקלות). לקרר, לקלף ולמעוך, לתבלן במלח ופלפל שחור, להוסיף כפית גדושה חמאה טבעונית ו2 כפות גבינה טבעונית

מגורדת (בתמונות יש את המוצרים שהשתמשתי) לערבב טוב. בכל אחד מעיגולי הפסטה שהכנו יש להניח כפית מילוי במרכז לקפל את העיגול ל-2 ולהדק טוב לסגירה (אפשר עם מזלג וליצור צורה) לשים על נייר אפיה מקומח עד לבישול. אפשרות נוספת להדק את שני קצוות חצי העיגול הממולא ולהדק יחד ליצירת טורטליני.



המשך ----





בישול הפסטה/הרביולי/הטורטליני יהודית לוי

להכין: סיר עם מים ומלח - להביא לרתיחה. מחבת עם עלה מרווה כפית חמאה טבעונית 2 כפות שמן זית. כשמכניסים את הפסטה לסיר להדליק אש תחת המחבת, הפסטה/ רביולי צפים כשהם מבושלים, גם צבע הבצק משתנה, בעזרת כף מחוררת להעביר ישר למחבת החמה ולנער/להקפיץ עד שכל הפסטה עטופה להוסיף קצת מלח ופלפל שחור להביא לצלחת, לגרד למעלה גבינה טבעונית בטעם פרמזן. רוטב עגבניות עגבניות מרוסקות + מלח פלפל בזיליקום ושום, מבושל וטחון. אפשר גם רוטב מוכן מצנצנת.





לחם בננה וספירולינה

איריס גרינשפון

מצרכים:

2 בננות מעוכות

חצי כוס רסק תפוחי עץ

רבע כוס שמן קוקוס או ממרח בטעם חמאה של vega

רבע כוס מייפל או דבש

חצי קפסולה ספירולינה

2 כוסות קמח ללג

כפית אבקת אפייה

חצי כוס אגוזים לבחירה

הוראות הכנה:

לערבב את הכל לפי סדר הכתיבה.

להכניס לתבנית ולתנור על 180° ל 40 דק'



סלט שומר מפתיע ורענן

איריס גרינשפון

בקץ אפשר לשחק עם פירות וירקות העונה ולשלב בניהם יחד לסלט רענן בריא וטעים מאוד.

במקרה שלנו נשתמש ב:

1 שומר, 2 פלחי מלון כתום/ירוק לבחירה
1 מלפפון

1 קפסולה של ספירולינה טרייה מופשרת

1 כף שמן זית, 1 כף סילאן, 1 כף מיץ לימון טרי

הוראות הכנה: לחתוך דק את המלפפון והשומר. את המלון לחתוך

לקוביות קצת יותר גדולות לערבב יחד ולהעביר לקצרת הגשה

לרוטב: לערבב הייטב את הספירולינה המופשרת עם סילאן, שמן

זית ולימון. לזלוף את הרוטב על הסלט - ניתן לערבב או להגיש כך

לפי הטעם



מאפינס ברוקולי וספירולינה

איתמר גלזר



מצרכים:

- 1 כוס קינואה מבושלת
- 1 חבילת פרחי ברוקולי\ כרובית קפואה
- 2 בצלים גדולים
- 3 גבעולים של בצל ירוק
- 3 שיני שום
- 1/4 כוס שמן זית/100 גרם חמאה טבעונית
- 1 כוס חלב אורז/שקדים/סויה

- 1/2 כפית מלח
- 2 חבילת ספירולינה קפואה
- 2 כפיות חרדל דיז'ון

1 כוס גבינה טבעונית בטעם מוצרלה (לא חובה)
תבלינים: פלפל שחור, כמון, אבקת שום, פטרוזיליה, כמה שאוהבים

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל 180°
2. שוטפים את פרחי הברוקולי במים חמים, מסננים
3. מעבירים למעבד מזון (אין צורך לבשל את הברוקולי).
4. מוסיפים את הקינואה, הבצל הלבן והירוק, שום, ומעבדים בכמה פולסים בודדים עד לקבלת מרקם גס ועבה (חשוב לא להגיע לעיסה חלקה, רק לעיסה קצוצה).
5. מעבירים לקערה ומוסיפים את שאר החומרים והתבלינים ומערבבים היטב.
6. מרפדים כוסות נייר בתערובת רק עד $3/4$ (לא עד הסוף).
7. אופים בתנור שחומם מראש למשך 30 דקות או עד שהמאפינס מקבלים צבע כהה בחלקם העליון.
8. מוציאים מהתנור ונותנים למאפינס להתקרר 10 דקות לפני שמגישים.

קיש ספירולינה עם חציל וגמבה קלויים ללא גלוטן

יהודית לוי

VEGAN
FOOD

מצרכים:

לבצק:

250 גר' קמח (ללא גלוטן תערובת של 125 גר' קמח אפונה ירוקה, 25 גרם קמח אורז לבן, 100 גר' קורנפלור), כפית שטוחה מלח, כפית סוכר, 10 גר' ספירולינה (אפשר להכפיל), 200 גר' נטורינה או מזולה ללא שומן טראנס, 1/3 כוס מים

למלית:

1 חציל, 2 גמבות, כוס קרם קוקוס (אפשר גם שמנת סויה), 1/4 כוס קונפלור, 2 כפות קמח דוחן (אפשר כל קמח), כפית אבקת שום, קורט פלפל שחור, קורט אגוז מוסקט, 1/4 כפית מלח, 1 כפית אבקת אפיה, 10 גר' ספירולינה, כף רסק עגבניות, 2 כפות שמן זית להברשה

הוראות הכנה:

לערבל במיקסר עם וו גיטרה את כל רכיבי הבצק חוץ מהמים עד שהתערובת פירורית מאוד, להוסיף מים כף אחרי כף עד שנהיה בצק רך וגמיש, אך לא דביק. לקרר את הבצק, לפחות שעותיים. בנתיים



להכין את הירקות למילוי, לשרוף את החציל והפלפלים על הגז או בסיר חשמלי (של פיתות), לקלף, לסנן ולקרר טוב. לקצוץ את החציל, לחתוך לרצועות את הגמבה. לרדד את הבצק על נייר אפיה ולהפוך על תבנית מתאימה, עם שאריות הבצק לסגור חורים, להצמיד לדפנות ולרפד טוב, להדק בעזרת האצבעות. לקרר ל-10 דק', לחורר במזלג ולאפות כ-10 דק' על 160°.

להכין את המלית:

בקערה לשים את החציל, קרם קוקוס, קמח, א.אפיה ותבלינים. עם מטרפה לערבב טוב שלא יהיו גושים.

הרכבת הקיש:

- לאחר שהבצק התקרר,
1. למרוח כף רסק עגבניות על תחתית הבצק
 2. למזוג את המלית, להשאיר חצי כוס מלית בצד.
 3. לסדר את רצועות הגמבה על קרם החציל. אני סידרתי ספירלה.
 4. לערבב את המלית שנשארה עם 10 גרם ספירולינה עד שהצבע אחיד, בעזרת שקית זילוף או כפית לפזר על קיש. שלא יסתיר את רצועות הגמבה
 5. לאפות כחצי שעה על 170° (תוכנית טורבו) עד שמשחים.
 6. כשמוציאים מהתנור להבריש עם שמן זית (לא חובה אבל נותן ברק יפה).

לביבות כרישה מנגולד וספירולינה איריס גרינשפון

מצרכים:

2-3 גבעולי כרישה

צרור עלי מנגולד

2 כפות קמח עדשים/ביצה גדולה

חצי כוס פרורי לחם/קוואקר/קמח עדשים או חומוס

1 קפסולה של ספירולינה טרייה מופשרת

הוראות הכנה:

לחתוך את הכרישה לעיגולים בעובי של עד 1 ס"מ ולטגן/

לאדות לטגן 2-3 גבעולי כרישה בכף שמן זית.

בינתיים להכניס למים רותחים צרור מנגולד או עלים שיש

בבית.

5 דק' חליטה ואז להוציא, לסחוט ולחתוך קטן.

להוסיף לקערה קפסולה ספירולינה, ביצה/קמח עדשים/צ'יה

ואת פירורי הלחם/שיבולת השועל/קמח עדשים/חומוס

להוסיף את הכרישה ואת עלי המנגולד הקצוצים ולערבב עד

לקבלת עיסה אחידה.

ליצור קציצות של כף מהתערובת ולהניח על נייר אפייה

בתבנית או לטגן במחבת עם מעט שמן

באפייה יש לחמם

תנור ל 180°

ולאפות 15 דקות

על צד אחד ואז

להפוך ולאפות

לעוד 15 דק'.





ספירלינה ים תיכון

אוהד קורי

מצרכים:

- 1 מלפפון מגורד
- 2 כוסות יוגורט יווני עם אחוז שומן גבוה/יוגורט קוקוס/שקדים
- 2 כפיות של מיץ לימון טרי
- 2 שיני שום טחונות/מרוסקות
- 1/4 כפית פלפל שחור טחון 1/4 מלח
- 20 גרם ספירולינה טרייה

הוראות הכנה:

מניחים את המלפפון במסננת מעל לקערה
לפזר 1/4 כפית מלח למלפפון
לערבב ולהניח בצד 10 דק.
באמצעות תרביד/החלק האחורי של כף גדולה למעוך את המלפפון
על מנת לנקז כמה שיותר נוזלעם
להעביר את המלפפון המסומן לקערה קטנה ולערבב עם מיץ
הלימון, היוגורט, הספירולינה, השום והפלפל השחור
לטעום ולהוסיף מלח לפי הטעם.
לקרר עד להגשה במקרר.

