



חוברת מתכונים

ספירולינה SIMPLIIGOOD

פסטו ספירולינה

מצרכים:

- 2 כוסות עלי בזיליקום טריים דחוסים
- 2 שיני שום גדולות
- ½ כוס גבינת פרמזן (לא חובה)
- ¼ כוס אגוזי מלך / צנוברים
- ½ כוס שמן זית כתית
- 20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון
- מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

טוחנים את הבזיליקום, השום, האגוזים, הגבינה והספירולינה הטרייה באמצעות עלי ומכתש / מעבד מזון (מומלץ שלא לגרוס את האגוזים לגמרי אלא להשאיר אותם בחתיכות קטנטנות).

מוסיפים את השמן בהדרגה בזמן הטחינה, מתבלים במלח ופלפל, וממשיכים לטחון בפולסים עד לקבלת המרקם הרצוי.

חומוס ספירולינה

מצרכים:

500 גרם גרגרי חומוס (שטופים)

1 שן שום

¼ כוס שמן זית

2 כפות מיץ לימון טרי

2 כפות טחינה (לא חובה)

1 כף כמון טחון

¼ כפית פפריקה

¾ כפית מלח

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה:

מרסקים את הספירולינה הטרייה עם גרגרי החומוס, השום, שמן הזית, מיץ הלימון, הטחינה, הכמון והמלח במעבד מזון עד לקבלת מרקם חלק וקרמי.
מוסיפים 1-2 כפות של מים בהתאם לצורך עד לקבלת הסמיכות הרצויה.
מעבירים את התערובת לקערה ומטפטפים מעט שמן זית מעל / מפזרים מעט פפריקה.

גספצ'ו ספירולינה

מצרכים:

- 4 פרוסות לחם יבש ללא הקרום
- 1 קילו עגבניות ללא הגבעול
- 1 פלפל אדום ללא הגבעול
- 1 מלפפון חתוך גס
- ½ בצל סגול (לא חובה)
- 3 שיני שום קלופות
- 2 כפות חומץ יין אדום
- ½ כוס שמן זית
- מלח ופלפל
- 20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה:

1. משרים את הלחם במים, סוחטים מעט ומכניסים את הלחם למעבד מזון.
2. מוסיפים את הירקות וטוחנים עד לקבלת מרקם חלק ככל שניתן.
3. מסננים את התערובת שנוצרה דרך מסננת דקה כך שהנוזלים יתנקזו לתוך קערה.
4. מוסיפים את החומץ יין אדום, המלח והפלפל לנוזלים שנוקזו.
5. מחזירים את הנוזלים למעבד המזון, מוסיפים את הספירולינה הטרייה ומערבבים תוך הוספת שמן הזית בהדרגתיות עד לקבלת מרקם קרמי ועבה.
6. טועמים כדי לבצע התאמות בתיבול. מכסים את התערובת, מקררים לכמה שעות ומגישים קר.



פירה דלעת עם ספירולינה

מצרכים:

- 2 דלועים
- 20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון
- 1 כוס מים
- מלח
- פלפל
- 2 כפיות שמן זית

אופן ההכנה:

1. חותכים את הדלועים לריבועים ובאמצעות כף מרוקנים את החוטים והזרעים.
2. שופכים כוס מים אחת לתוך סיר בישול חשמלי. מכסים עם מכסה, ומכוונים את פונקציית שחרור האדים לאטימה. לבסוף, באמצעות הלחצן הידני מכוונים ל-20 דקות.
3. לאחר 20 דקות התוכן אמור להיות קל להפרדה מהקליפה.
4. משליכים את הקליפה, מוסיפים 20 גרם ספירולינה טרייה ומועכים / מערבבים עד לקבלת מרקם ממרחי של פירה.
5. לבסוף – מוסיפים את המלח, הפלפל ושמן הזית.

צ'ימיצ'ורי עם נענע וספירולינה

מצרכים:

- 1 כוס של עלי פטרוזיליה
- ½ כוס של עלי נענע
- 2 כפות אורגנו
- 2 שיני שום בינוניות כתושות
- 1 כף של חומץ יין אדום
- 20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון
- ¼ כף מלח
- ¾ שמן זית

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המצרכים יחדיו, מגישים ונהנים!



צזיקי ספירולינה

אופן ההכנה

מניחים את המלפפון במסננת מעל לקערה.

לפזר ¼ כפית מלח מעל המלפפון, לערבב, ולהניח בצד ל-10 דקות.

באמצעות תרד / החלק האחורי של כף גדולה למעוך את המלפפון על מנת לנקז כמה שיותר נוזלים מהמלפפון, לערבב ולסחוט שוב.

להעביר את המלפפון לקערה קטנה, ולערבב עם היוגורט, מיץ הלימון, הספירולינה הטרייה, השום והפלפל השחור.

לטעום ולהתאים את כמויות המלח והפלפל לפי הטעם ולהכניס למקרר עד להגשה.

מצרכים

1 מלפפון מגודר

2 כוסות יוגורט יווני עם אחוז שומן גבוה,

יוגורט קוקוס או יוגורט שקדים

2 כפיות של מיץ לימון טרי

2 שיני שום טחונות / מרוסקות

¼ כפית פלפל שחור טחון

מלח

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

מצרכים

6 אבוקדואים בשלים

1 בצל קטן

1 עגבנייה

2 כפות שמן זית

4 כפות מיץ לימון טרי

צרוור כוסברה

¼ כפית פלפל שחור

20 גרם ספירולינה טרייה

מתבל גואקמולי ספירולינה



אופן ההכנה

1. בקערה גדולה מרסקים את האבוקדו היטב או לחילופין בפולסים במעבד מזון (לא לחלוטין על מנת שלא יהפוך לפירה).

2. לערבב את הספירולינה הטרייה, הבצל, העגבנייה, מיץ הלימון, שמן הזית, הכוסברה, המלח והפלפל עד לקבלת מרקם אחיד.

3. לטעום ולהתאים את כמויות מיץ הלימון, המלח והפלפל לפי הטעם. במידה והמרקם סמיך מדי, ניתן להוסיף מעט מים ולתבל מחדש לפי הטעם.

5. מקררים ומגישים.



גרין מוזלי

מצרכים

גרנולה - הכמות בהתאם לטעם האישי
1 כוס יוגורט
1 כוס של פירות חתוכים
(מומלץ - תפוזים, קלמנטינות, קיווי, תפוח ואגס)
דבש / סילאן - הכמות בהתאם לטעם האישי
20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה

מערבבים את היוגורט עם הספירולינה הטרייה עד לקבלת מרקם קרמי וחלק.

מניחים את התערובת בקערה ומפזרים מעליה את הפירות, הגרנולה והסילאן / הדבש ומערבבים ידנית.



ספירולינה פנקייק

מצרכים

2 ביצים

½ כוס של קמח נטול גלוטן

1 + ¼ כוס מים / חלב סויה / חלב שקדים

10 גרם חמאה מותכת

קמצוץ מלח אטלנטי

½ כפית תמצית וניל

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

אופן ההכנה

1. מערבבים את הביצים עם המלח בבלנדר.
2. בהדרגה מוסיפים את הנוזלים (חלב / מים לפי הבחירה) ואת הקמח עד לקבלת מרקם חלק ללא גושים.
3. לאחר מכן מוסיפים את החמאה והספירולינה הטרייה ומערבבים בבלנדר עד להטמעה מלאה של כל המרכיבים.
4. נותנים לתערובת לנוח במשך שעה במקרר, לאחר שעה מוציאים את התערובת ומערבבים שוב.
5. מחממים מחבת טיגון לחום בינוני ובאמצעות כף שופכים את התערובת לתוך המחבת כך שהעיגול הנוצר יהיה דק ככל שניתן.
6. כאשר השוליים מתייצבים, הופכים את הפנקייק לבישול הצד השני.
7. חוזרים על הפעולה עד לתום התערובת.



כדורי פלאפל עם ספירולינה

מצרכים

250 גרם גרגירי חומוס

1 בצל מקולף

2 שיני שום

חופן עלי פטרוזיליה עם הגבעול

חופן עלי כוסברה עם הגבעול

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

פפריקה מתוקה – כמות בהתאם לטעם האישי

2-3 כפות שטוחות של שיבולת שועל, כורכום / כמון /

מלח ורוד / פלפל שחור (ניתן לשלב הכל)

אופן ההכנה

משרים את גרגירי החומוס למשך לילה במים

(לא חובה – יאפשר מרקם יותר חלק ותערובת רכה יותר בהמשך).

טוחנים את כל המרכיבים ביחד במעבד מזון עד לקבלת מרקם אחיד.

מגלגלים את התערובת לכדורים ואופים בתנור מחומם מראש ל-200 מעלות צלזיוס.





(טבעוני)

כדורי שוקולד חמאת בוטנים וספירולינה

מצרכים

מצרכים לכדורי השוקולד:

85 גרם של שיבולת שועל דקה להכנה מהירה

20 גרם ספירולינה טרייה מזן קדרון

כ-1/2 כוס של חמאת בוטנים חלקה טבעית

1 כף אבקת קקאו / סירופ מייפל

קמצוץ של מלח (לא חובה)

מצרכים לציפוי:

100 גרם שוקולד מריר קצוץ

1 כף שמן

כ-1 כף חמאת בוטנים

אופן ההכנה

מניחים את כל המצרכים לכדורי השוקולד בקערה ומערבבים עד לקבלת מרקם דביק (ניתן להוסיף חמאת בוטנים / שיבולת שועל כנדרש על מנת להגיע למרקם הרצוי).

מניחים את התערובת במקרר למעט התייצבות (לא חובה) ובאמצעות הידיים מגלגלים לכדורים בקוטר 3-4 סנטימטרים. את הכדורים המוכנים מניחים על נייר אפייה.

ממיסים את השוקולד עד לקבלת מרקם סמיך וקרמי, מוסיפים את השמן ומערבבים היטב.

טובלים את הכדורים בתערובת השוקולד המומס ובאמצעות מזלג מוציאים אותם מהציפוי כך ששאריות הציפוי יטפטפו חזרה לקערה.

את הכדורים המצופים מניחים בצלחת ומכניסים למקרר למשך 30 דקות עד להתקשות הציפוי.

השלב הבא אינו חובה – לוקחים שקית סנדוויץ', גוזרים בה חור, ומצפים את הכדורים בחמאת בוטנים.

מגישים מיד לאחר סיום ההכנה / מכניסים למקרר עד למועד ההגשה הרצוי.

כדורי סושילינה במילוי טופו אבוקדו ושקדים

(טבעוני)

מצרכים ל-12 כדורים

לטופו:

כ-50 גרם טופו, חתוך לקוביות בגודל כ-1

ס"מ

2 כפות רוטב סויה

1 כפית שמן

מעט שום כתוש

מעט ג'ינג'ר כתוש

לאורז:

1 כוס אורז עגול לסושי

1 1/2 כוסות מים

3 כפות חומץ אורז (אפשר גם חומץ הדרים רגיל)

1 כפית גדושה סוכר (לא חובה)

1/2 כפית מלח

20 גרם (קופסא) ספירולינה טרייה, מופשרת

1/2 אבוקדו בשל, חתוך לקוביות

אופן ההכנה

מניחים את קוביות הטופו בקופסא קטנה, מוסיפים את חומרי המשרה (מרינדה) ומערבבים היטב. משהים לפחות ל-10 דקות ועד לילה.

שוטפים היטב את האורז במי ברז עד שהמים הופכים צלולים ומעבירים לסיר. מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים ומבשלים 20 דקות, עד שהאורז רך מאד וכל המים נספגו בו. משהים בסיר סגור כ-5 דקות נוספות, פותחים את הסיר ומניחים להתקרר.

בינתיים מחממים בסיר קטן חומץ, סוכר ומלח ומערבבים עד שהסוכר והמלח מתמוססים. מסירים מהאש ומניחים להתקרר.

יוצקים את התחמיץ שהתקרר על האורז הקר, מוסיפים את קרם האצה המופשר ומערבבים בכף עץ עד שהכל מתאחד. טועמים, ואם צריך מתקנים תיבול.

מחממים מחבת נון-סטיק ומטגנים את הטופו עם הנוזלים שבקופסא 5-10 דקות, עד שהוא נצרב יפה. מסירים מהאש.

מרטיבים את כפות הידיים (זה חשוב – אחרת האורז יידבק וגם הצבע הירוק) ומכדררים את האורז לכדורים בקוטר של כ-5 ס"מ. מניחים על כף היד ויוצרים במרכז גומה עמוקה בעזרת האצבע.

טומנים בגומה קוביית טופו או שתיים, קוביית אבוקדו (או שתיים!) ומעט שבבי שקדים ומכדררים חזרה לכדור שלם.

טובלים בשומשום ליצירת "כיפה" ומניחים על צלחת הגשה.

