

מבשלים יחד לשבועות ירוק



עוגת גבינה עם תותים קיווי וספירולינה

איתמר גלזר

תבנית בקוטר 24 ס"מ

לבסיס ביסקוויטים:

250 גרם ביסקוויטים

120 גרם חמאה מומסת

3 כפות סוכר

למלית הגבינה:

450 גרם (2 מכלים) גבינת שמנת 25-30% שומן

500 גרם (2 מכלים) גבינה לבנה 9% שומן

200 גרם סוכר לבן

1 כפית תמצית וניל

קורט מלח

2 כפות מיץ מלימון\תפוז

חצי כוס קמח

4 ביצים L

לציפוי שמנת:

200 מ"ל שמנת חמוצה

3 כף סוכר

1/2 כפית תמצית וניל

לציפוי קיווי-ספירולינה:

4-5 קיווי טרי

2 חבילות ספירולינה קפואה

2 כפות סוכר.

1-2 כפות קורנפלור

לקישוט וזיגוג:

300-400 גרם תותים טריים, חתוכים לפרוסות

2-3 קיווי טרי

4 כפות ריבת תות

1-2 כפות מים רותחים

הוראות הכנה:

בסיס ביסקוויטים:

1. מחממים תנור ל-170 מעלות.

2. במעבד מזון עם להב פלדה טוחנים את הביסקוויטים לאבקה דקה.

מוסיפים חמאה מומסת וסוכר ומעבדים עד שמתקבלים פירורים

לחים.



עוגת גבינה עם תותים קיווי וספירולינה

איתמר גלזר



3. מהדקים את הפירורים לתחתית ולדפנות בתבנית משומנת מעט, ואופים במשך כ-10 דקות, עד שהתחתית מתייבבת ומזהיבה מעט.

4. מצננים כמה דקות בטמפרטורת החדר לפני הוספת המילוי.

מלית גבינה:

5. בקערה גדולה טורפים יחד גבינת שמנת, גבינה לבנה, סוכר, מיץ תפוזים, וניל ומלח עד שמתקבלת תערובת אחידה.

6. מוסיפים את הביצים אחת אחרי השנייה, תוך ערבוב בין הוספה להוספה, עד שהן נטמעות בתערובת.

7. מוסיפים את הקמח וממשיכים לערבב רק עד שהוא נטמע בבלילה.

8. יוצקים את מלית הגבינה בתוך הבסיס האפוי.

9. מנמיכים את חום התנור ל-160 מעלות וממשיכים לאפות עוד 60-70 דקות או עד שהעוגה זהובה, תפוחה מעט והיא רוטטת קלות במרכז.

10. מצננים כ-10 דקות לפני הוספת הציפוי

ציפוי:

11. בקערה קטנה מערבבים יחד שמנת חמוצה, סוכר ווניל לתערובת אחידה.

12. יוצקים את ציפוי השמנת על גבי העוגה ומחזירים לתנור חם (אך מכובה) למשך 5-6 דקות.

ציפוי קיווי- ספירולינה

13. טוחנים במגן-מיקס את הקיווי הספירולינה והסוכר, מסננים, מוסיפים קורונפלור בהתאם למרקם שמתקבל (צריך להיות די סמיך) 14. יוצקים על גבי שכבת השמנת במרכז העוגה אחרי קירור ראשוני.

15. מצננים את העוגה לחלוטין בטמפרטורת החדר ומעבירים לקירור מוחלט במקרר במשך 7-8 שעות.

פורסים את התותים והקיווי לפרוסות דקות ואחידות, ומסדרים בצורת מניפה על גבי הציפוי.

בכלי קטן מחממים יחד ריבה ומים במיקרוגל עד שמתקבלת תערובת אדומה ודי נוזלית.

מברישים את התותים בריבה בנדיבות ומגישים.



קינוחי כוסות בשכבות 1

איתמר גלזר

מצרכים (10-14 כוסות):

ציפוי פירות יער:

2 כוסות (230 ג') תערובת פירות יער מוקפאים, חצי כוס (120 מ"ל) מים,

2 כפות גדושות (35 ג') סוכר

לציפוי קיווי-ספירולינה

4-5 קיווי טרי

2 חבילות ספירולינה קפואה

2 כפות סוכר

1-2 כפות קורנפלור

קרם גבינה:

2 מיכלי שמנת מתוקה/להקצפה (500 מ"ל)

חצי כוס (100 ג') סוכר

4 כפות מלאות (50 ג') אבקת אינסטנט פודינג וניל

חצי כוס (120 מ"ל) חלב קר

250 גרם גבינה לבנה 5% או 9%

פירורים קראמבל:

לעצלנים אפשר לעשות עם

פתי בר\עוגיות לוטוס

כוס (140 גרם) קמח לבן

2 כפות גדושות (35 ג') סוכר

50 גרם חמאה רכה בטמפ' החדר

2 כפות (16 ג') שמן

חלמון ביצה או 1-2 כפות מים לפי הצורך

גרסא לעצלנים עם פתי בר\עוגיות לוטוס

200 גרם ביסקוויטים

100 גרם חמאה

4 כפות סוכר

4. קרם גבינה נוסף

5. רוטב פירות יער\עוד שכבת קרמבל

----- המשך



קינוחי כוסות בשכבות 2

איתמר גלזר

הכנת פירורים קראמבל:

1. מחממים תנור מראש ל-180 מעלות. מערבבים בעזרת כף את כל החומרים לפי הסדר הרשום, עד לקבלת תערובת בצקית מעט פירורית.
2. פורשים נייר אפיה בתבנית ומשטחים את התערובת על נייר האפיה (בעזרת האצבעות). מכניסים לתנור החם ואופים במשך 10-12 דקות, עד להזהבה קלה.
3. מוציאים מהתנור ומניחים לבצק להתקרר. לאחר שהבצק התקרר
4. מפוררים אותו לפירורים קטנים.

גרסה עצלנית

5. במעבד מזון עם להב פלדה טוחנים את הביסקוויטים לאבקה דקה. מוסיפים חמאה מומסת וסוכר ומעבדים עד שמתקבלים פירורים לחים.

הכנת רוטב פירות יער:

טוחנים בעזרת מוט בלנדר ידני\נינגה את החומרים (פירות יער, מים וסוכר) עד לקבלת מחית אחידה (ניתן להוסיף כף קורונפלור במקרה והמחית יוצאת דלילה מדי

ציפוי קיווי- ספירולינה

טוחנים במגי-מיקס את הקיווי הספירולינה והסוכר, מסננים, מוסיפים קורונפלור בהתאם למרקם שמתקבל (צריך להיות די סמיך) יוצקים על גבי שכבת השמנת במרכז העוגה אחרי קירור ראשוני.

הכנת קרם גבינה:

מקציפים את השמנת במשך כחצי דקה עם הסוכר. מוסיפים חלב ואינסטנט פודינג וניל וממשיכים להקציף עד לקבלת קצפת יציבה. מוסיפים את הגבינה הלבנה ומערבבים בעזרת כף/לקקן בתנועות קיפול.

עיצוב הכוסות:

1. מניחים בתחתית כל כוס 3 כפות מהקראמבל.
2. מעל מזלפים קרם גבינה (מומלץ להשתמש בשקית זילוף או שקית אוכל גזורה בקצה).
3. 2 כפות מרוטב הקיווי ספירולינה



מוס גבינה ספירולינה לימוני

יהודית

מצרכים:

- 14 גרם אבקת גלטין, 70 מ"ל מים,
- 1/2 קג גבינה 9%, 1 שמנת חמוצה,
- גרידה מלימון אחד, כוס ורבע סוכר,
- 2 חלבונים
- 1 שמנת מתוקה, 20 גרם ספירולינה
- מופשרת

הוראות הכנה:

1. שמים את הגלטין והמים בקערה (שיכולה להכנס למיקרו), מערבבים ושמים בצד.

2. בקערה נוספת מערבבים את הגבינה, השמנת החמוצה, גרידת הלימון וחצי כוס סוכר

3. מקציפים את החלבונים עם חצי כוס סוכר לקצף יציב, מעבירים את

הקצף לתערובת הגבינות. מקפלים קלות.

4. מקציפים את השמנת מתוקה עם רבע כוס סוכר, מקפלים עם תערובת הגבינות.

5. ממיסים את הג'לטין (שהתגבש בינתיים) במיקרו 30 שניות.

6. ערבוב הג'לטין: מעבירים לג'לטין מצקת מתערובת הגבינות הקצף

והקצפת, ומערבבים במהירות, מוסיפים עוד מצקת ומערבבים עד שאין גושים. מוזגים את תערובת הג'לטין לתערובת הגבינה ומערבבים לעיסה אחידה.

7. לוקחים כוס מהתערובת לקערה נפרדת ומערבבים עם הספירולינה.

8. מוזגים לכלים מתאימים, כוסיות או תבנית סיליקון את התערובת הלבנה, מוזגים בעזרת כף נקודות מהתערובת הירוקה, אפשר להשair כך ואפשר לקשקש בעזרת סכין או קיסם ליצירת מראה משוייש.

* אפשר לקשט בפירות יער. אם רוצים להכין את העוגה בתבנית עם בסיס, אפשר להמיס 100 גרם שוקולד לבן ולערבב עם כוס עד כוס וחצי פצפוצי אורז, לשטח בתבנית ההגשה, לקרר 10 דקות לפני שמוזגים מעל את המוס. לקרר לפחות 4 שעות במקרר (או שעתיים

במקפיא). המשך ---



מוס גבינה ספירולינה לימוני

יהודית

מצרכים:

14 גרם אבקת גלטין, 70 מ"ל מים, 1/2 כג גבינה 9%, 1 שמנת חמוצה, גרידה מלימון אחד, כוס ורבע סוכר, 2 חלבונים
1 שמנת מתוקה, 20 גרם ספירולינה מופשרת

הוראות הכנה:

1. שמים את הגלטין והמים בקערה (שיכולה להכנס למיקרו), מערבבים ושמים בצד.
2. בקערה נוספת מערבבים את הגבינה, השמנת החמוצה, גרידת הלימון וחצי כוס סוכר
3. מקציפים את החלבונים עם חצי כוס סוכר לקצף יציב, מעבירים את הקצף לתערובת הגבינות. מקפלים קלות.
4. מקציפים את השמנת מתוקה עם רבע כוס סוכר, מקפלים עם תערובת הגבינות.
5. ממיסים את הג'לטין (שהתגבש בינתיים) במיקרו 30 שניות.
6. ערבוב הג'לטין: מעבירים לג'לטין מצקת מתערובת הגבינות הקצף והקצפת, ומערבבים במהירות, מוסיפים עוד מצקת ומערבבים עד שאין גושים. מוזגים את תערובת הג'לטין לתערובת הגבינה ומערבבים לעיסה אחידה.
7. לוקחים כוס מהתערובת לקערה נפרדת ומערבבים עם הספירולינה.
8. מוזגים לכלים מתאימים, כוסיות או תבנית סיליקון את התערובת הלבנה, מוזגים בעזרת כף נקודות מהתערובת הירוקה, אפשר להשאי כך ואפשר לקשקש בעזרת סכין או קיסם ליצירת מראה משויש.

* אפשר לקשט בפירות יער.
אם רוצים להכין את העוגה בתבנית עם בסיס, אפשר להמיס 100 גרם שוקולד לבן ולערבב עם כוס עד כוס וחצי פצפוצי אורז, לשטח בתבנית ההגשה, לקרר 10 דקות לפני שמוזגים מעל את המוס. לקרר לפחות 4 שעות במקרר (או שעתיים במקפיא).





ספירלינה ים תיכון

אוהד קורי

מצרכים:

- 1 מלפפון מגורד
- 2 כוסות יוגורט יווני עם אחוז שומן גבוה/יוגורט קוקוס/ יוגורט 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 ל־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.



מאפינס ברוקולי ואגוזים בציפוי פסטו ספירולינה איתמר גלזר

מצרכים (ל-16 מאפינס קטנים או פשטידה אחת גדולה):

1 קוטג' 5%

2 כפות גבינה לבנה

3 ביצים

4-5 כפות שמן זית

1/2 כוס גבינה צהובה מגורדת דק

(קשקשבל, מוצרלה או כל גבינה

שבה לכם)

3/4 כוס קמח לבן

כפית אבקת אפייה

1 ברוקולי\כרובית,

ראש אחד גדול

או חצי חצי

(אפשר קפוא אבל לשטוף

ולסנן את הנוזלים)

כפית שטוחה מלח, פלפל

2 קפסולות ספירולינה מופשרות

חצי כוס אגוזים

אופן הכנה:

שוטפים את הברוקולי והכרובית קוצצים דק, אפשר עם

הגבעול ואפשר בלי. בקערה גדולה מערבבים את כל

המצרכים לפי הסדר ברשימת המצרכים. בהתחלה לערבב

עם מטרפה ואחר כך עם כף. משמנים היטב תבנית שקעים,

עדיף סיליקון אם יש לכם (ואפשר גם בתוך מנז'טים)

ומעבירים את הבלילה לתוך השקעים כמעט עד לגובה

השקע. לפזר מעל אגוזים, אפשר גם שומשום, גרעיני

חמנייה או גרעיני דלעת. אופים בתנור שחומם מראש

ל-170° במשך 25-18 דק' או עד שהחלק העליון מקבל

צבע זהוב עדין.

