



נשפית האורחת

מירי הבר

צילום: אלי אטראט

## 6 מנות מרגיעות



### ניסואז סלמון עם עלים ירוקים ואבוקדו ברוטב יוגורט ושמיר

4 מנות

**ערכים תזונתיים למנה:**  
395 קלוריות, 3 גרם פחמימות, 18 גרם חלבון, 34 גרם שומן

- מה צריך:**
- 2 נתחי סלמון ללא עור ועצמות (150 גרם ליחידה)
  - 2 כפות שמן זית (כף לכל נתח)
  - מלח ים ופלפל שחור, לפי הטעם
  - 10 עלי חסה רומית ארוכה
  - 1 כוס עלי ארוגולה
  - 1 אבוקדו פרוט
- לרוטב:**
- 1/3 כוס יוגורט עזים 5%
  - מיץ מ-1/2 לימון
  - 1 שן שום
  - 1 עלה שמיר קצוץ
  - 2 כפות שמן זית
  - מלח ופלפל שחור, לפי הטעם
- מה עושים:**
- מחממים מחבת פסים על להבה גבוהה, מברישים את הסלמון בשמן הזית, מתבלים במעט מלח ים ובפלפל שחור וצורבים על המחבת 4 דקות מכל צד.
  - מערבבים בקערת הגשה את החסה עם הארוגולה, מוסיפים את האבוקדו, פורסים חתיכות סלמון ומפזרים על הסלט.
  - מערבבים את חומרי הרוטב בצנצנת, יוצקים על הסלט ומגישים.



### סלט עשבי תיבול עם ג'אלה קוואקר ואוכמניות מיובשות

4 מנות

**ערכים תזונתיים למנה:**  
326 קלוריות, 23 גרם פחמימות, 5 גרם חלבון, 23 גרם שומן

- מה צריך:**
- 1 כוס עלי פטרוזיליה מופרדים מהגבעול
  - 1 כוס שמיר מופרד מהגבעול
  - 1 כוס עלי נענע מופרדים מהגבעול
  - 1/2 כוס עלי אורגנו/זעתר טריים
  - 1/2 כוס עלי רוקט קצוצים
  - 1/2 בצל סגול, קצוץ דק
  - 1/2 כוס אוכמניות מיובשות
- לרוטב:**
- 1/3 כוס שמן זית
  - 1 לימון סחוט
  - מלח ים ופלפל שחור, לפי הטעם
  - 1 כוס שיבולת שועל עבה
  - 1 כפית שמן זית
  - מלח, לפי הטעם
  - 1/2 כפית זעתר יבש
  - 1/4 כפית פלפל שטאה יבש
- מה עושים:**
- מכינים את הג'אלה: מחממים מחבת ומוסיפים 1/2 כוס שיבולת שועל ומקפיצים למשך דקה. מוסיפים את שמן הזית, המלח, הזעתר ופלפל השטאה ומקפיצים 3-2 דקות נוספות עד לקבלת מרקם פריך. מעבירים לצלחת להתקרר.
  - מערבבים את כל העלים הירוקים והבצל בקערה. מתבלים בחומרי הרוטב ומערבבים.
  - מוסיפים את האוכמניות המיובשות ומערבבים.
  - מפזרים על הסלט את תערובת הג'אלה ומגישים.

### הצעת הגשה:

מחממים טורטייה על מחבת למשך דקה מכל צד, מורחים בטחינה או בחרדל, מניחים חזה הודו פרוס, פרוסות עגבנייה, מלפפון חמוץ ועלי חסה טריים ומגישים.



### ערכים חזנותיים לכל הכמות:

945 קלוריות, 59 גרם פחמימות, 125 גרם חלבון, 18 גרם שומן



### מה עושים:

1. מערבבים בכלי רחב ועמוק את כל חומרי המשרה ומניחים בתוכה את חזה ההודו. מכסים בניילון נצמד ומכניסים למקרר למשך הלילה.
2. שוטפים את חזה ההודו מחומרי המשרה ומורחים אותו בחומרי הציפוי.
3. מחממים תנור ל-160 מעלות, מניחים את חזה ההודו על רשת ומתחיתה תבנית עם מים ואופים כ-15 דקות. הופכים צד ואופים 40 דקות נוספות.
4. מוציאים את חזה ההודו מהתנור, מקררים ופורסים בעזרת סכין חדה.

### פסטרמה ביתית

### מה צריך:

1/2 קילוגרם הודו נקבה

### למשרה:

2 כוסות מים

3 כפות רוטב סויה

1 כפית מלח

2 כפיות דבש

1 כפית לפלפל שחור

1 כף חומץ הדרים

### לציפוי:

3 כפות דבש

1 כפית פפריקה מתוקה או חריפה

2 כפות סויה

1 כפית חרדל חלק

1 כף שמן זית

### הודו מוקפץ עם נענע, ג'ינג'ר ובוטנים בעלה חסה

### מה צריך:

250 גרם הודו טחון

1 כף שמן זית

1 בצל סגול, חתוך לעיגולים דקים

2 שיני שום

1 לפפל אדום טרי, חרוף

2 כפות ג'ינג'ר טרי, קצוץ

1/3 כוס מים רותחים

2 כפות רוטב סויה בהירה

1 כפית שמן שומשום

1/2 כפית מייפל טבעי, אורגני

מיץ מ'1/2 לימון

### להגשה:

1/2 כוס עלי כוסברה

1/2 כוס עלי נענע

1 עלה חסה עגולה

2 כפות בוטנים קלויים, קצוצים

2 מנות

### מה עושים:

1. מחממים במחבת את שמן הזית ומוסיפים את הבצל, השום, הפלפל החריף והג'ינג'ר ומקפיצים לדקה.
2. מוסיפים למחבת את ההודו ומקפיצים יחד במשך 5 דקות. מוסיפים את המים הרותחים ומבשלים 10 דקות נוספות (אם צריך עוד נוזלים מוסיפים מים רותחים).
3. מוסיפים למחבת את הסויה, שמן השומשום, המייפל ומיץ הלימון, טועמים ומתקנים תיבול. מבשלים במשך 10 דקות נוספות.
4. מעבירים את תכולת המחבת לקערה, מוסיפים את הכוסברה והנענע ומערבבים.
5. מסדרים את תערובת ההודו בעלה החסה, מפזרים בוטנים קצוצים ומגישים.

### ערכים חזנותיים למנה:

474 קלוריות, 11 גרם פחמימות, 23 גרם חלבון, 37 גרם שומן

3  
מנות

### דייסת שיבולת שועל עם צ'יה ואוכמניות טריות

3 אגוזי קשיו

#### מה צריך:

- 1 כוס שיבולת שועל דקה
- 3/4 כוס חלב או חלב שקדים
- 1 בננה טרייה, קצוצה
- 2 כפות צ'יה
- 1 כפית גוג'י ברי מיובש
- 1 תמר קצוץ

#### להגשה:

- 1/2 כוס אוכמניות טריות
- 1 כפית דבש (לא חובה)

#### מה עושים:

1. מחממים בסיר את שיבולת השועל עם כל יתר החומרים ומבשלים יחד במשך 7 דקות.
2. מסדרים בקערה את הדייסה, מפזרים אוכמניות טריות, מעט דבש וקשיו ומגישים.

**ערכים**  
**חזנותיים למנה:**  
 194 קלוריות, 26 גרם פחמימות, 7 גרם חלבון, 6 גרם שומן



24  
פרלנים

### פרלנים משוקולד מריה, מאצ'ה וקשיו

#### מה צריך:

- 1 כוס שיבולת שועל דקה
- 1 כפית אבקת מאצ'ה (להשיג בחנויות הטבע)
- 1 כפית דבש
- 1/2 כוס קשיו
- 1 כפית חמאת בוטנים
- 4 כפות שמן קוקוס
- 200 גרם שוקולד מריה איכותי

**ערכים**  
**חזנותיים לפרלין:**  
 92 קלוריות, 7 גרם פחמימות, 1 גרם חלבון, 7 גרם שומן

#### מה עושים:

1. מכניסים לבלנדר (או למעבד מזון) את שיבולת השועל, אבקת המאצ'ה, הדבש, הקשיו, חמאת הבוטנים ו־1 כף שמן קוקוס (את יתרת שמן הקוקוס שומרים בצד) וטוחנים דקה.
2. ממיסים בבן מארי (סיר מעל סיר עם מים רותחים) את השוקולד המריר עם 3 כפות שמן הקוקוס שנותרו עד להמסה.
3. מוסיפים את תערובת שיבולת השועל לשוקולד המומס ומערבבים.
4. יוצקים את התערובת לתבניות סיליקון של פרלנים ומקפיאים שעה לפחות. שומרים בקירור.

