



מירי הבה בעלת Bon Miri, סדנאות בישול ברשפון

צילום: אלי אטיאס

צלון רק בן

בלי טיגונים, בלי כלים מלוכלכים ובלי קלוריות מיותרות. 6 מתכוני צלייה נפלאים שיגרמו לכם להפעיל את התנורים

+ צילום: יוסי סליס + סגנון והכנה: נטשה חיימוביץ' + ערכים תזונתיים: נירה אולנה, דיאטנית קלינית



דלורית צלויה עם ביצת עין

4 מנות

- החומרים:**
- 2 דלוריות שטופות ושלמות
 - 1/2 סלסילת עגבניות שרי
 - 4 כפיות שמן זית
 - 4 ביצים
 - קורט מלח ופלפל שחור
 - 50 גרם גבינת פטה עזים
 - 10 עלי אודגו טריים

- אופן ההכנה:**
1. מחממים את התנור ל-200 מעלות.
 2. מניחים את הדלוריות שלמות על נייר אפייה ואופים שעה וחצי עד לריכוך.
 3. מניחים את העגבניות על נייר אפייה בתבנית נוספת בשלמותן, אופים 12 דקות ומוציאים.
 4. מוציאים את הדלוריות וחוצים אותן. מזליפים על כל 1/2 דלורית 1 כפית שמן זית.
 5. שוברים ביצה בצלוחית ומניחים בזהירות בשקע של הדלורית. מפזרים בכל דלורית 4 עגבניות שרי, מתבלים במלח ובפלפל ואופים עוד 10 דקות.
 6. מוציאים מהתנור, מפוררים מעל כל דלורית גבינת עזים, מפזרים עלי אורגנו טריים ומגשים לצד אריסה מוכנה.

ערכים תזונתיים למנה:
199 קלוריות,
7 גרם פחמימות,
10 גרם חלבון,
14 גרם שומן



4

מנות

בטטות צליות עם טחינה ועלים

חומרים:

4 בטטות בינוניות, מקולפות
|והתכות לאצבעות

5 כפות שמן זית

קורט מלח ים ופלפל שחור

3 כפות טחינה אתיופית

חופן עלי פטרוזיליה, נענע זעתר טריים

אופן ההכנה:

1. מחממים את התנור ל-200 מעלות.
2. מניחים את הבטטות על נייר אפייה, מזליפים שמן זית, מתבלים במלח ובפלפל וצולים את הבטטות 45 דקות.
3. מסדרים על צלחת הגשה, מטפטפים טחינה ומפזרים את העלים הטריים.

ערכים תזונתיים למנה:

370 קלוריות, 24 גרם פחמימות, 6 גרם חלבון, 27 גרם שומן

4

מנות

פופקורן כרובית

החומרים:

2 כרוביות מפורקות לפרחים קטנים

קורט מלח ופלפל שחור

1/2 כפית כמון, 1/2 כפית כורכום,

1/2 כפית קארי

2 שיני שום

1/2 לימון סחוט

1/3 כוס שמן זית

2 כפות טחינה מוכנה

כמה עלי פטרוזיליה

אופן ההכנה:

1. מחממים את התנור ל-200 מעלות.
2. מערבבים את פרחי הכרובית עם התבלינים, השום, הלימון ושמן הזית, מניחים על נייר אפייה ואופים 20 דקות. מערבבים מדי פעם.
3. מוציאים את הכרובית מהתנור, מזליפים את הטחינה ומפזרים כמה עלי פטרוזיליה.

ערכים תזונתיים למנה:

194 קלוריות, 5 גרם פחמימות, 3 גרם חלבון, 18 גרם שומן



4

מנות

קפרזה עגבניות צליות

החומרים:

6 עגבניות פרוטות דק

10 עגבניות שרי שלמות
עגולות

2 ראשי שום חצוי בלי הראש

2 כפות שמן זית

קורט מלח ופלפל שחור

200 גרם מוצרלה באפאלו

10 עלי בזיליקום טרי

1 כף חומץ בלסמי

אופן ההכנה:

1. מחממים את התנור ל-200 מעלות.
2. מניחים את העגבניות ואת השום בשכבה אחידה על נייר אפייה, מזליפים את שמן הזית ומתבלים במלח ובפלפל. אופים 15 דקות.
3. מסדרים את העגבניות והשום על צלחת הגשה, קורעים את המוצרלה בידיים, מפזרים מעל את עלי הבזיליקום הטריים ומטפטפים את הבלסמי.

ערכים תזונתיים למנה:

235 קלוריות, 8 גרם פחמימות, 12 גרם חלבון, 17 גרם שומן



אגסים צלויים

4 מנות

החומרים:

2 כפות פיסטוקים שבורים	4 אגסים חומים, עם הקליפה
2 כפות פקאנים מסוכרים	1 כף דבש
כמה עלי תימין טריים	1 כפית חומץ בלסמי מצוצמם

אופן ההכנה:

1. מחממים את התנור ל-200 מעלות. עוטפים את האגסים בנייר אפייה, ומעליו מניחים נייר אלומיניום. אופים 50 דקות.
2. מוציאים מהתנור וחוצים כל אגס לשניים. מורחים מעל כל אגס מעט דבש וחומץ בלסמי, ומפזרים פיסטוקים, פקאנים ועלי תימין. אפשר להגיש לצד קרם פרש.

ערכים הזונתיים למנה:
125 קלוריות, 19 גרם פחמימות, 2 גרם חלבון, 4 גרם שומן



ירקות צלויים עם סלמון

4 מנות

החומרים:

2 סלקים חתוכים לקוביות	2 קולרבי חתוכים לקוביות
2 גזרים לא מקולפים, חתוכים לקוביות	2 בצלים סגולים חתוכים ל-4
10 שיני שום	1/2 כרוב סגול, חתוך
1/3 כוס שמן זית	קורט מלח ופלפל שחור
4 נתחי סלמון (150 גרם כל אחת) מפולט עם עור	1 לימון שחוט

לחיבול:

1/3 כוס פירורי לחם פנקו	2 עלי מרווה
1 שן שום	1 עלי רחמנין (ללא הגבעול)
1/3 כפית כורכום	

אופן ההכנה:

1. מעבירים את מרכיבי החיבול לקערת מעבד מזון ומעבדים בפולסים קצרים. מחממים מחבת וקולים את התערובת במעבד מזון 2 דקות.
2. מחממים את התנור ל-200 מעלות, מסדרים את כל ירקות השורש החתוכים, מזליפים מעט משמן הזית, מתבלים במלח ובפלפל ואופים 35 דקות (מערבבים מדי פעם).
3. מוציאים את הירקות מהתנור, מניחים את נתחי הסלמון כשהעור כלפי מטה, מושחים על כל נתח כף שמן זית, מפזרים את תערובת הפנקו הקלויה ומניחים נייר אפייה מעל התבנית. אופים 12 דקות, מוציאים את נייר האפייה ואופים עוד 2 דקות ללא כיסוי.
4. סוחטים מעט מיץ לימון ומגישים.

ערכים הזונתיים למנה:
572 קלוריות, 29 גרם פחמימות, 48 גרם חלבון, 27 גרם שומן

שימו טיימר

מדליקים את התנור
על 200° ומחכים.
כמה זמן צולים כל ירק?

60+ דקות
דלעת שלמה 60
ראש שום 60
דלורית שלמה 90

35:25 דקות

כרובית 25 | פטריות 25
גזר 25 | קולרבי 25
בצל 30 | סלרי 30
חציל 30 | בטטה 35
סלק 35

20:15 דקות

אספרגוס 15
זוקיני 15 | עגבניות 15
ברוקולי 20
פלפל 20
תפוחי אדמה 20

10 דקות
עשבי תיבול