

## שם מתכון : קציצות כדורגל על מצע מגרש קוסקוס

### מצרכים לקציצות:

- 1/2 קילו בשר פרגית/עוף טחון
- 2 כרשה
- 1 שן כתושה
- קורט כמון
- 1 ביצה
- 4 כפות פירורי לחם
- שקית קוסקוס להכנה מהירה
- לנוזלי הכנת הקוסקוס:
- צרור גדול פטרוזיליה
- 1 קישוא ירוק
- 1 כרישה

### חומרים לציפוי:

- 1 שקית פנקו (מזרח ומערב)
- 2 כפות שמן זית
- מלח ופלפל

### אופן ההכנה:

1. קוצצים כרשה- החלק הלבן
2. במחבת בינונית מאדים את הכרישה עם מעט שמן ל4 דקות, מוסיפים 1/2 כוס מים ומבשלים על אש קטנה עד לריכוך מלא.
3. מעבירים למעבד מזון, מוסיפים שן שום וטוחנים למחית חלקה
4. לערבב ביחד עם הכרישה את יתר מרכיבי הקציצות
5. לחמם תנור לחום של 180 מעלות.
6. בקערה נכין תערובת של פירורי פנקו + 2 כפות שמן זית.
7. נרטיב ידיים וניצור קציצות עגולות ונצפה אותן בתערובת הפנקו ונניח בתבנית על נייר אפייה.
8. נאפה כ-20 דקות עד שהקציצות מוכנות (תלוי בגודלן)
9. מפרידים את שקית הקוסקוס לשתי קערות. בקערה אחת מוסיפים כמות מים רותחים לפי הוראות האריזה ובקערה השנייה מחליפים את המים בכמות זהה של נוזלים הירוקים שסחטנו מהפטרוזיליה, הקישוא והכרישה וחיממנו (אם חסרים נוזלים מהירקות אפשר להשלים כמות עם מים).
10. כשהקוסקוס מוכן, נסדר אותו בצלחת הגשה מלבנית או מגש קטן, שורה קוסקוס צבע טבעי ושורה קוסקוס ירקרק, לאחר שסידרנו את כל השטח בשורות, נשטח אותו על ידי הנחת נייר אפייה מעליו. את הקציצות האפויות נסדר על מגרש.

## שם מתכון : צ'יפס אפוי ובטטה כדורסל

### מצרכים :

- 3 בטטות גדולות קלופות
- 5 תפוחי אדמה מזן דזירה לא קלופים מבושלים במים חצי בישול (לא לריכוך מלא)
- 3 דפי אצות נורי
- למשחת התיבול לתפוחי האדמה
- חצי כוס שמן חמניות
- 1 כפית מלח גס
- 1\2 כפית פלפל שחור טחון
- 1 כף פפריקה מתוקה
- 1 כפית סוכר חום
- 1 כפית אבקת שום
- 3 כפות קורנפלור
- רוטב לבטטות :
- 1\2 כוס מים רותחים
- כף ג'ינג'ר כתוש – להשתמש רק במיץ שסוחטים ממנו
- 3 שיני שום קלופות וכתושות
- כפית פפריקה חריפה
- 2 כפות רוטב סויה
- 5 כפות סירופ מייפל
- מלח גס

### אופן ההכנה:

1. לחמם תנור מראש ל- 200 מעלות.
2. חותכים את תפוחי האדמה לחצאים וכל חצי לשלושה פלחים (נוצרות מעין סירות).
3. מערבבים חומרי המשחה בקערה, ומערבבים עם תפוחי האדמה.
4. מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה ושולחים לתנור ל-20 שעה, או עד שמגיעים לפריכות מלאה.

### אופן ההכנה לבטטות:

1. פורסים את הבטטות לפרוסות של חצי ס"מ
2. עם קורצן קורצים כל פרוסה לעיגול
3. מכינים קערה עם הרוטב
4. מכניסים את הבטטות לקערת הרוטב, מערבבים היטב, מוציאים ומסדרים בתבנית אפייה בשכבה אחת.
5. גוזרים את אצות הנורי לרצועות בדוגמת כדורסל, אם מכינים את הרצועות מראש כדאי לשמור בקערה מכוסה בניילון כדי שלא יתרככו.
6. כל עיגול בטטה נעטף ברצועת אצות נורי בעיצוב של כדור כדורסל, האצה תידבק היטב בגלל הרוטב הדביק.
7. מכסים באלומיניום ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות לכ 30-40 דקות

**כריך חביתה פסטו עם טחינה וירקות**

- לחמניה 2
- כפות רוטב פסטו
- 1 ביצה
- מלח פלפל
- 1 כף שמן זית
- טחינה מוכנה (להכנת הטחינה: 1 כוס טחינה גולמית, 3/4 כוס מים קרים, מיץ מלימון אחד, מלח, פלפל – לערבב למרקם קרמי)
- מלפפון פרוס

**הכנה:**

1. טורפים את הביצה עם רוטב הפסטו, מתבלים במלח ופלפל
2. מחממים מחבת ומשמנים, מטגנים את החביתה משני הצדדים.
3. פותחים את הלחמניה ומורחים על שני החלקים טחינה, מסדרים חביתה מלפפון פרוס דק
4. מומלץ לשלוח עם הילד גם שקית ירקות טריים חתוכים לנשנוש בריא.