



### שם מתכון : קציצות קיפוד צמחוניות עם סויה וקטניות

#### מצרכים :

- 2 כוסות אורז יסמין
- 1 קוביית טופו משי
- 1 כוס עדשים כתומות מבושלות לרכות ומסוננות
- כף ג'ינג'ר מגורד בפומפיה דקה – משתמשים רק במיץ
- כף שמן שומשום "מזרח ומערב" באריזה מקורית
- 1 שן כתושה
- 2 גבעולי עירית קצוצים דק דק
- 2 כפות רוטב סויה
- 2 כפות מירין
- 1 ביצה
- מלח, פלפל
- כוס פירורי לחם
- עלי חסה יפים לריפוד סיר האידוי

#### לרוטב קטשופ אסיאתי שילדים אוהבים

- 2 כפות רסק עגבניות
- 1 כף רוטב סויה
- 1 כפית מיץ לימון
- 2 כפות סילאן
- 1 כף שמן שומשום
- 1 כפית ג'ינג'ר מגורר סחוט לרוטב
- 1 כפית צ'ילי מתוק (כדאי לסנן)

#### אופן ההכנה:

1. מניחים את האורז בקערה, מכסים במים רותחים, מכסים בניילון נצמד ומחכים עד שיתקרר (כ-40 דקות) מסננים את המים שנתרו.
2. מערבבים את כל חומרי הקציצה לתוך מעבד מזון וטוחנים למסה חלקה.
3. מעבירים לקערה, קורצים עם יד מעט רוטבה קציצות
4. עוטפים את הכדורים באורז, כדור כדור על ידי גילגולם בקערת האורז.
5. מרתיחים מים בסיר המתאים בגודלו להנחת סיר האידוי
6. מרפדים את תחתית סיר האידוי בעלי חסה, מניחים את הקציצות, ומכסים את סלסלת האידוי. מאדים בסביבות ה-15-20 דקות
7. בוצעים גרגר אורז תפוח ורך – סימן שהכדור מוכן
8. מערבים את חומרי הרוטב, מעבירים לצלוחית ומגישים את סיר האידוי לצד הרוטב.

**שם מתכון : מרק עוף וקרובות של עוף טחון ותירס****לקציצות:**

- 500 גרם חזה עוף טחון
- 1 כוס גרגירי תירס – טחון בבלנדר מוט
- 1 שן שום כתושה
- מלח פלפל
- מעט פפריקה
- מעט כורכום
- מעט כמון
- 1/2 בצל מגורר בפומפייה וסחוט מנוזלים
- לציפוי הקציצות:
- 1 שקית פירורי פנקו
- 2 כפות שמן זית
- 2 ביצים טרופות עם מלח פלפל בקערה

**למרק צח עם ז'ולין גזר**

- 3 ליטר ציר מרק עוף מתובל במלח ופלפל
- 2 גזרים חתוכים לגפרורי ז'ולין + 2 גזרים קלופים

**אופן ההכנה:**

1. מערבבים את מרכיבי הקרובות היטב למסה אחידה
2. משטחים את החומר בעובי של כ- 1/2 ס"מ בתבנית אפיה המרופדת בנייר אפיה, מניחים עוד נייר אפיה על התערובת ומכניסים להקפאה.
- \*לחילופין ניתן להכניס את התערובת לתבנית סיליקון של קרח בצורות שונות שיחליפו את הצורך בחותכנים, להקפיא ולהמשיך לציפוי ולאפייה.
3. מחממים תנור ל 180 מעלות
4. כשהתערובת קפאה, קורצים צורות עם חותכנים בצורה הרצויה למשל כוכבים או לבבות
5. מכינים קערה עם פירורי הפנקו ושתי כפות שמן זית
6. וקערה עם הביצים הטרופות
7. טובלים כל צורה בביצה ואז בפירורי פנקו ומניחים בתבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה.
8. אופים עד להזהבה כ 10-15 דקות.
9. במקביל לאפייה מרתיחים את הציר והגזר בסיר
10. מגישים את הקרובות האפויים בתוך או ליד המרק.

**כריך ממרחי גבינה ביתיים**

- לחם ברמן אקטיבי פרוס
- 3 גביעי גבינה 5 % (או כל גבינה שאוהבים בבית)
- 10 זיתים מגולענים וקצוצים דק
- 1 שן שום כתושה
- 2 ענפי שמיר קצוצים דק
- 10 גבעולי עירית קצוצים דק
- 1-2 ביצה
- 1 כף שמן זית
- מלח פלפל.
- שקית ירקות- מרינה

**הכנה:**

1. מחממים מחבת קטנה
2. בקערה טורפים את הביצה
3. מחממים מחבת עם מעט שמן זית, שופכים למחבת להכנת חביתה דקה, הופכים ומקפלים על צלחת.
4. גביע גבינה אחד מערבבים עם הזיתים הקצוצים
5. גביע גבינה שני מערבבים עם השמיר והשום הקצוצים.
6. גביע גבינה שלישי מערבבים עם העירית הקצוצה ומעט מלח
7. מורחים על שתי הפרוסות לחם אחד מהממרחים ואז את החביתה המקופלת.
8. ושולחים את הילד עם כריך ושקית ירקות של "מרינה" ירקות צבעוניים ובריאים.