

גליון 35 | ו' כסלו | 30.11.22

# מועמיה



מגזין קולינרי בדיגיטל



**ציפי כהן**

מגישה מרקים קלאסיים

**השפית אביגיל מייזליק**

מגישה מרקים מסביב לעולם

**שמריהו בלוי**

מגיש מרקים סמיכים

# מרקים





**BARAMI**

ריצוף • חיפוי • אמבטיות • ברזים • מטבחים

הקומפלקס המתקדם בישראל  
לעיצוב הבית

**בר-עמי**  
הבחירה של המעצבים

אדריכלים, מעצבים, קבלנים ומשפצים פרטיים, בר-עמי שמחה להזמין אתכם לאולם התצוגה הגדול והמפואר בישראל, בר-עמי מאמינה באיכות ללא פשרות תוך הקפדה על מחיר הוגן. אתם מוזמנים לבדוק אותנו בשירות ובמחיר.

כתובתנו באינטרנט:  
www.barami.co.il  
חפשו אותנו ב-f

מרכז לוגיסטי & OUTLET BARAMI  
רחוב איתם 3, אזה"ת, מישור אדומים  
טלפון: 02-5357299 • פקס: 02-6509387

אולם תצוגה ראשי  
רחוב האומן 25, תלפיות, ירושלים  
טלפון: 02-5313444 • פקס: 02-5383740



לקבלת מנוי למגזין

**ב ה י נ ם**

לחצו כאן



שלחו את המילים:  
"להצטרף בחינם"

למייל: info@toamea.co.il



תמונת השער: שושי סירקיס

מו"ל: טועמיה  
עורכת: חן נקי  
הפקה: אליהו בכר  
מנהל שיווק: ישראל כהן  
עריכה לשונית: מירי פכטר  
עיצוב רקע: טועמיה

ליצירת קשר:  
Info@toamea.co.il

לפרסום:  
sales@toamea.co.il  
053-9522442 / 053-4761498

**בלחיצה על כל הפרסומת תועברו  
ישירות לדף העסק**

תוכן המודעות וסגנון באחריות המפרסם בלבד





הדרכה הסטורית  
חד פעמית.  
לא תהיה הזדמנות  
נוספת!!!

מתכננת לפתוח עסק קונדיטורי?

יש לך עסק פעיל ואת רוצה  
לדעת להתנהל בתבונה?

מלמדת סדנאות וחשוב לך  
לבנות אותן נכון?

יומיים של הדרכה מקצועית  
עם **תומר כבירי**  
שף קונדיטור מהעשירה  
הפותחת בארץ



20:00



יום רביעי כ' בכסלו  
יום חמישי כ"א בכסלו



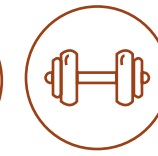
מס' המקומות מוגבל,  
להרשמה לחצי כאן <<<



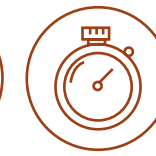
# ציפי כהן מגישה מרקים קלאסיים



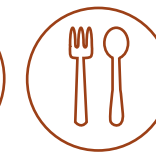
חלבי



בינוני



שעתיים



6 סועדים

## מרק בצל חלבי עם קרוטונים

### מצרכים:

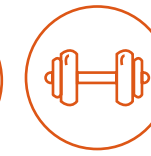
100 גר' חמאה	250 גר' גבינה צהובה מגוררת
2 כפות שמן או שמן לטיגון	לטוסטונים/ קרוטונים:
חצי כוס קמח	1 בגט
1.5 ק"ג בצל פרוס	קורט מלח
6 שיני שום	פלפל שחור גרוס
2 כוסות יין אדום יבש למרק חלבי	2 גבעולי תימין
3 ליטר ציר ירקות או מים	כפית אורגנו
פלפל ומלח	חמאה או שמן זית למריחה
אגוז מוסקט	
מעט טימין	

### אופן ההכנה:

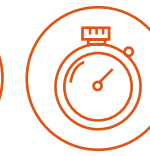
1. מרק- ממיסים את החמאה עם השמן בסיר גדול, מוסיפים את הבצל הפרוס ומאדים, מערבבים מדי פעם עד להזהבה קלה, כ-20 דקות, מוסיפים את השום ומטגנים קלות.
2. מוסיפים את הקמח לסיר, מערבבים עד לספיגת הקמח וקבלת מרקם דביק במעט.
3. מוסיפים את היין האדום או הלבן והמים, מתבלים ומביאים לרתיחה, מנמיכים ומבשלים במשך 30-40 דק'.
4. קרוטונים - פורסים את הבגט לפרוסות אלכסוניות. או לקוביות מערבבים בקערה את עשבי התיבול והשמן. מברישים בנדיבות את פרוסות הבגט, או קוביות הבגט, מעבירים לתבנית ואופים בטמפ' של 180 מעלות במשך כ- 20-30 דק'.
5. יוצקים מהמרק לקערה, מניחים פרוסת טוסטון או קרוטונים,
6. למרק חלבי- מפזרים גבינה צהובה, מחממים בתנור או במיקרוגל, ומגישים מיד כשהגבינה הצהובה נמסה.



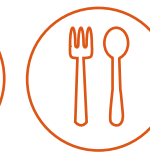
פרווה



קל



שעתיים וחצי



6 מנות

## מרק גריסים ופטריות

### מצרכים:

1 חבילה פטריות טריות  
 2 גזר פרוס  
 2 כוסות גריסי פנינה  
 1 בצל פרוס דק  
 1 ענף סלרי פרוס דק  
 1 כפית שמן  
 2 ליטר מים  
 מלח, פלפל שחור גרוס  
 רבע כפית תבלין אגוז מוסקט  
 לבחירה- כף אבקת מרק עוף

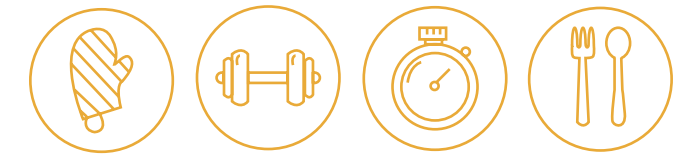
### אופן ההכנה:

מניחים בסיר את הבצל והירקות החתוכים, ומאדים בסיר כ-3 דקות, מוסיפים גריסים שטופים ומסוננים, מוסיפים מים ומביאים לרתיחה. מבשלים על אש נמוכה כשעתיים, מערבבים מדי פעם למניעת הדבקות בקרקעית הסיר. מוסיפים תבלינים, טועמים ומתקנים תיבול. מגישים חם.

### מילה מהשפית:

מרק בריא, טעים, מזין, מחמם ומשביע, בניחוח ביתי.





6 סועדים שעתיים וחצי קל בשרי/פרווה

## מרק תירס מהיר

### מצרכים:

2 ליטר מים	שקית גרגרי תירס קפוא
מלח, פלפל גרוס	1ענף סלרי פרוס דק
כף אבקת מרק עוף	1גזר פרוס
כף רוטב סויה	1בצל קצוץ
כף יין לבן	1כף שמן
כפית סוכר	2 כפות קורנפלור
לבחירה: חזה עוף חתוך לרצועות דקות (מעין גפרורים קטנים)	2 ביצים

### אופן ההכנה:

בסיר למרק מאדים את השמן עם הבצל, מוסיפים את התירס והסלרי, מוסיפים מים ומרתיחים. מוסיפים אבקת מרק ותבלינים ומבשלים כ-5 דקות, מוסיפים יין, סויה וכף קורנפלור ומערבבים לכדי דילול במים, מבשלים דקה נוספת. (במידה ובחרתם לעשות באופציה בשרית: מערבבים חתיכות חזה העוף עם חלבון ביצה וכף קורנפלור, יוצקים לסיר לאט לאט תוך כדי ערבוב). את החלמון הנותר, בתוספת ביצה מערבבים עם מזלג, ויוצקים למרק בזרם דק תוך כדי ערבוב מתמיד ליצירת נטיפי ביצים. למרק פרווה מוסיפים 2 כפות קורנפלור מדולל למרק, ומערבבים את 2 הביצים בשלמותם לנטיפי ביצים. טועמים ומתקנים תיבול, מגישים מיד.

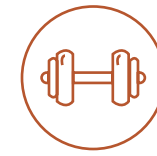
### מילה מהשפית:

מרק בזק, שקולע לטעם של כולם, ובמיוחד לילדים, טעים ומזין, הצלה לזמנים שממהרים עדיף להשתמש בתירס קפוא ולא בשימורים אשר אין בהם שום ערכים תזונתיים.





בשרי



קל



4.5 שעות



6 סועדים

## מרק בשר וירקות

### מצרכים:

- 1 ק"ג בשר אסאדו או בשר לגולאש (חתוך לקוביות)
- 1 קישוא גדול
- 2 גזרים
- 1 בצל פרוס
- 1 בכרשה/ לוף
- 1 בטטה גדולה
- 1 חתיכת דלעת או דלורית
- 1 תפוח אדמה
- 1 קולרבי קטן
- 3 שיני שום
- 1 ענף סלרי עם עלים, או שורש סלרי
- צרור פטרוזיליה וכוסברה
- מלח, פלפל שחור גרוס
- כפית תבלין חוויאג' תימני למרק
- מעט תבלין אגוז מוסקט
- כף שמן

### אופן ההכנה:

מטגנים את הבשר להשחמה קלה, מכל הכיוונים על מנת לסגור את מיצי הבשר. מוסיפים את הבצל, וממשיכים לטגן, מכסים במים רותחים, ומבשלים כשעה. חותכים את הירקות לחתיכות או טבעות, מוסיפים לסיר וממשיכים לבשל כשעתיים עד לריכוך מלא של הבשר, את הירק והתבלינים מוסיפים בחצי שעה האחרונה לבישול. טועמים את המרק ומתקנים את התיבול.

### טיפ השפית:

לגיוון - בסגנון מרק תימני, מוסיפים כף גדושה סחוג ירוק.







# זה הזמן שלך

להתחבר לטוב ביותר!

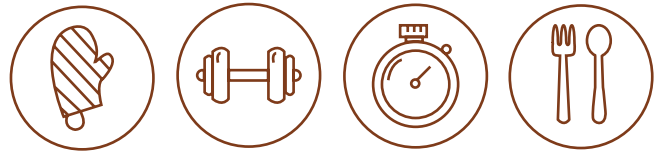
**3 חודשים במתנה ללא תשלום על ההגנה!**  
**+ חבילת תוכן פרימיום בשווי 360 ש"ח במתנה!**



- אין מצב שעוד אין לך הדרן!
- התאמנו את עצמנו למגוון היצרנים המבוקשים והאהובים!
  - הוספנו חווית תוכן חדשות וידאו ומוזיקה ברמה מעל כולם!
  - מחדשים יום יום את מערכת ההגנה הכי נוחה וחזקה בעולם!







בשרי קשה 3.5 שעות 10 מנות

## מרק עוף תימני עם קניידלך

חופן גדול של כוסברה קצוצה	<b>מצרכים:</b>
חופן גדול של פטרוזיליה קצוצה	3 כפות שמן זית
מלח ופלפל, לפי הטעם	3 בצלים גדולים
1 כפית סחוג ירוק או לפי הטעם	4 גזרים
<b>לקניידל'ך:</b>	4 גבעולי סלרי כולל העלים
2 כוסות קמח מצה	3 תפוחי אדמה
3 כפות שמן	800 גרם בשר בקר למרק (צלעות או צוואר), חתוך לקוביות בגודל 3 ס"מ
מלח ופלפל	400 גר' כנפי עוף
2 כוסות מים רותחים	2 כפיות חוואיג' למרק
2 ביצים	

### אופן ההכנה:

**מכינים את המרק:** פורסים את הבצלים לעיגולים ומטגנים אותם בשמן במשך כ-10 דקות, עד שהם מזהיבים. מקלפים את הגזרים ופורסים אותם באלכסון לעיגולים. חותכים גם את גבעולי הסלרי לעיגולים אלכסוניים וקוצצים דק את העלים. חותכים את תפוחי האדמה לפרוסות. מוסיפים לבצל את הירקות החתוכים, הבשר, הכנפיים וממלאים את הסיר במים. מביאים לרתיחה, מסירים את הקצף המצטבר מלמעלה, מנמיכים את האש ומוסיפים את החוואיג', הכוסברה והפטרוזיליה. מתבלים במלח ופלפל. מנמיכים את האש ומכסים את הסיר. מבשלים כ-3 שעות או עד שהבשר רך מאוד. לקראת רבע השעה האחרונה לבישול מוסיפים את הסחוג לפי הטעם.

בזמן שהמרק מתבשל מכינים את הקניידל'ך: מערבבים בקערה את קמח המצה עם השמן, מלח ופלפל. מוסיפים את המים הרותחים ומערבבים היטב. מצננים מעט ומוסיפים את הביצים, מערבבים היטב עד שהן נטמעות בתערובת ושומרים במקרר כחצי שעה. יוצרים כדורים עגולים בקוטר 3 ס"מ ושמים אותם בתוך המרק, כחצי שעה לפני סוף הבישול.

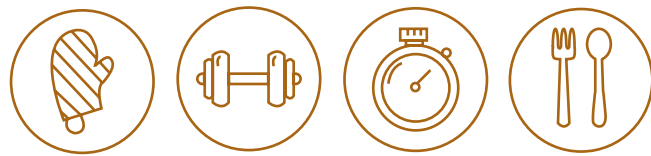
מגישים את המרק לכל אחד עם הירקות האהובים עליו ולא שוכחים להוסיף מספר כדורי קניידל'ך נפלאים.

# השפית אביגיל מייזליק עם מרקים מסביב לעולם



למתכונים  
נוספים  
של אביגיל  
לחצו כאן





בשרי

קשה

שלוש שעות

12 מנות

# דושפרה מרק קרפלעך בוכרי

למרק: מצרכים לבצק:

בצל גדול	חצי קילו קמח
חצי קילו בשר למרק (מס' 8, 10	קורט מלח
או' 2	כוס עד כוס וחצי מים
רבע קילו חומוס מושרה ומקולף	למילוי:
3 עגבניות	חצי קילו בשר טחון
ירקות לפי הטעם: גזר, קישוא,	1 בצל מגורר
כרפס, דלעת, שומר	מלח ופלפל
מלח ופלפל	שמן לטיגון
כוסברה קצוצה	

אופן ההכנה:

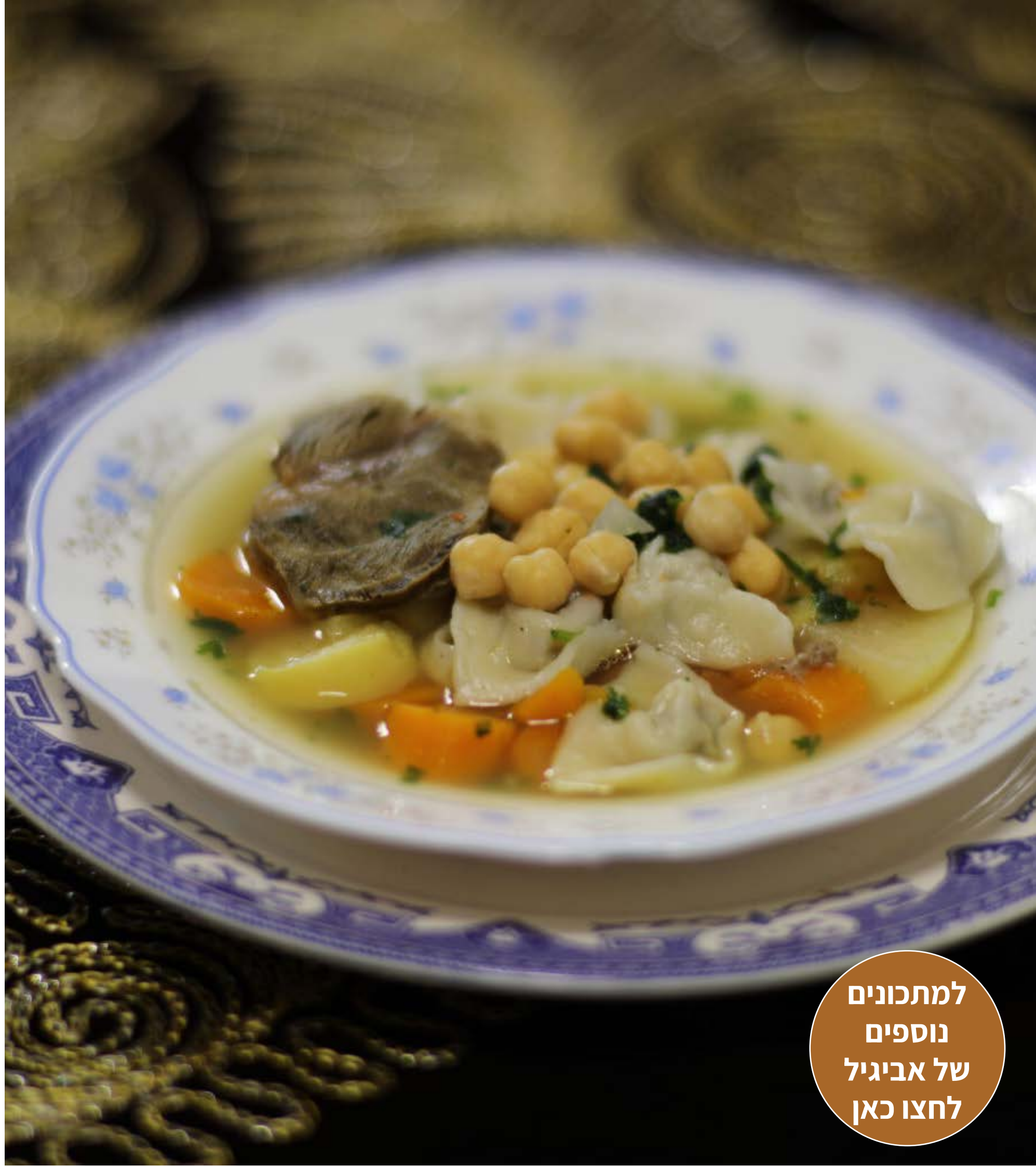
**מכינים את המלית:** במחבת רחבה שמים שמן ומטגנים את הבצל עד שהוא מזהיב. מוסיפים את הבשר ומערבבים היטב, ממשיכים לטגן ומתבלים במלח ופלפל. מערבבים עד שהבשר רך ומוכן. מוציאים ומצננים את המלית.

**מכינים את הכיסונים:** מערבבים יחד את כל חומרי הבצק, מוסיפים מים רק עד לקבלת בצק אחיד ולא דביק. ממשיכים ללוש ובמידת הצורך מוסיפים עוד מים או קמח. לשים 3-4 ד'. משהים את הבצק כרבע שעה ומחלקים אותו לשמונה חלקים. לוקחים חלק אחד ועוטפים את כל השאר בניילון. מקמחים את משטח העבודה ומרדדים את הבצק לעלה דקיק ככל האפשר ומרובע. (ניתן לרדד גם בעזרת מכונת פסטה במידה ויש). חותכים את העלה לריבועים בגודל 2 על 2 ס"מ. בעזרת כפית קטנה או שק זילוף שמים עיגול קטן בגודל חצי ס"מ בכל ריבוע. מקפלים חצי מהריבוע על החצי השני ומהדקים היטב היטב. מקפלים את החלק ללא הבשר לשנים כמו צווארון ומושכים את שני הקצוות כלפי הצד השני של הבשר, לקבלת כיסון. מהדקים את שני הקצוות של ה"צווארון" זה לזה. מעבירים לתבנית וממשיכים לייצר כיסונים באותה צורה. כשכל הכיסונים מוכנים מקפויים אותם עד להגשה.

**מכינים את המרק:** שמים את הבצל, הבשר, החומוס והעגבניות ומבשלים אותם כשעתיים. מוציאים את העגבניות ומוסיפים את שאר הירקות. מבשלים עוד שעה עד לריכוך.

**מבשלים את הכיסונים:** מביאים סיר עם מים וכף מלח לרתיחה. מוסיפים את הכיסונים ומבשלים אותם על אש גבוהה עד שהם צפים. מנמיכים את האש ומכסים. מבשלים עוד 15 ד'.

להגשה: מניחים בצלחת ירקות, בשר, חומוס וכיסונים. מפזרים על הכל כוסברה קצוצה ומגישים.



למתכונים  
נוספים  
של אביגיל  
לחצו כאן





חלבי



קל



40 דקות



10 מנות

# מרק קרם גזר ורוטב צ'רמולה מרוקאי

## מצרכים: לצ'רמולה:

1 בצל גדול קצוץ גס	4 כפות כוסברה
2 כפות שמן זית	שליש כוס שמן זית
4 שיני שום קלופות ופרוסות	3 שיני שום קלופות
2 תפוחי אדמה קלופים	כף פפריקה מתוקה בשמן
8 גזרים קלופים	כפית כורכום
מלח ופלפל	כפית כמון
כף אבקת מרק בטעם עוף (לא חובה)	חצי כפית צ'ילי גרוס (או לפי הטעם ורמת החריפות הרצויה)
100 מ"ל שמנת מתוקה או קרם קוקוס	שמנת חמוצה להגשה

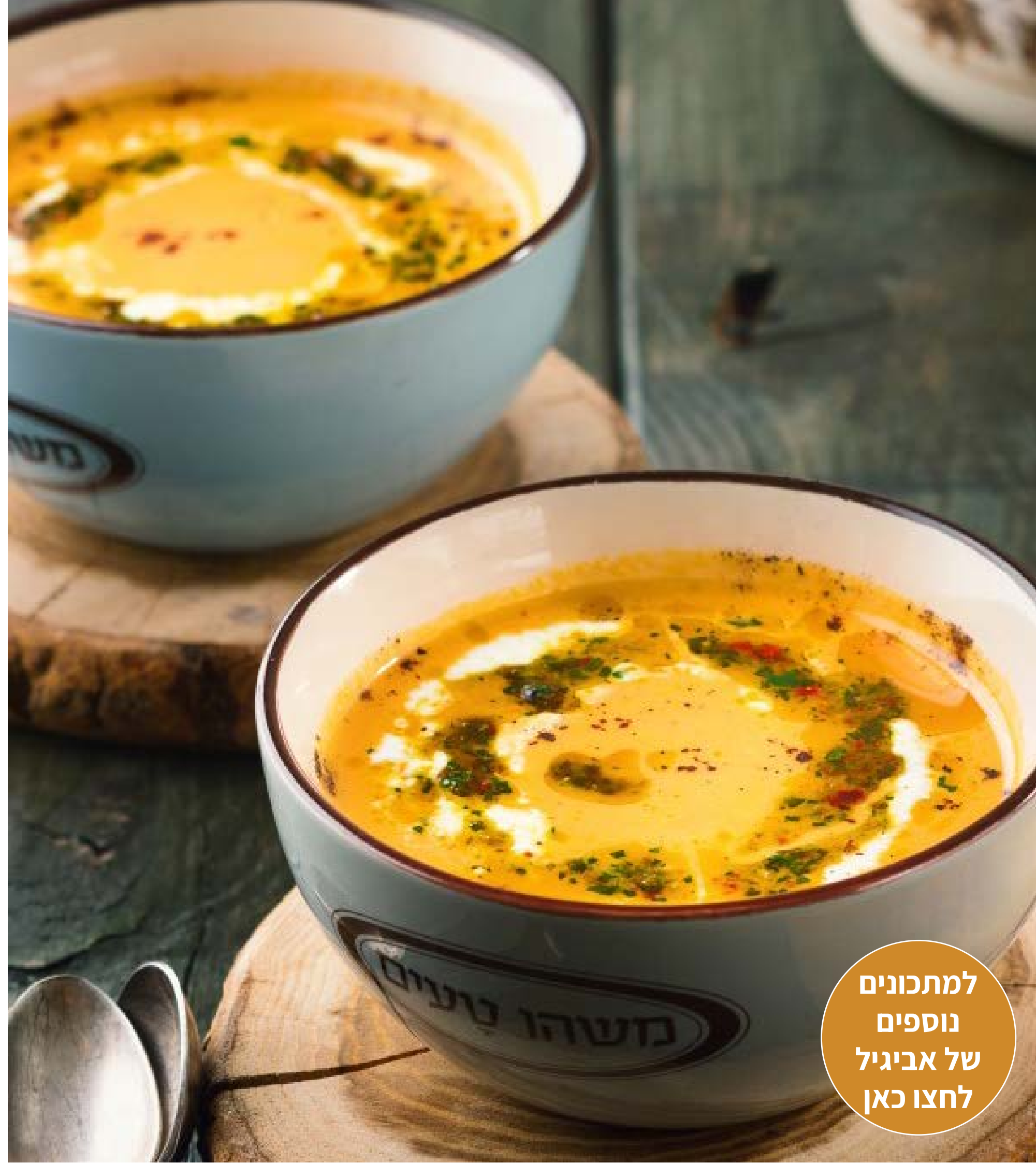
## אופן ההכנה:

**מכינים את המרק:** בסיר חלבי מזהיבים את הבצל והשום בשמן הזית למשך 5 ד', מערבבים מידי פעם. מוסיפים את תפוחי האדמה חתוכים לקוביות, את הגזר חתוך לפרוסות, מלח ופלפל וכ-8 כוסות מים. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים 40 ד'. טוחנים את המרק, מוסיפים את השמנת המתוקה, מביאים שוב לרתיחה, מבשלים 5 ד' ומכבים.

**מכינים את הצ'רמולה:** טוחנים יחד את כל החומרים במעבד מזון עד לקבלת ממרח אחיד וחלק ככל האפשר. שומרים בצנצנת. להגשה: שמים את המרק בקערות הגשה, מניחים כף של שמנת חמוצה בכל קערה (אפשר לעשות תנועה סיבובית על מנת לקשט את המנה בצורה עיגולית כמו בתנועה). מטפטפים על השמנת בערך כפית מהצ'רמולה בכל קערה ומגישים מיד.

## מילה מהשפית:

רוטב צ'רמולה הוא רוטב טחון על בסיס תבלינים ועשבי תיבול שמגיע אלינו הישר מהמטבח המרוקאי. יחד עם השמנת החמוצה והגזר מתקבלת כאן חגיגת טעמים אמיתית. אפשר להחליף את הגזר גם בבטטה, דלעת, או לעשות מרק כתום משלושת הירקות הנפלאים הללו. אך בעיני – דווקא הגזר הפשוט הופך להיות במנה זו חגיגי ועשיר בצורה לא רגילה.



למתכונים  
נוספים  
של אביגיל  
לחצו כאן





פרוזה



קל



שעה



4 מנות

# מרק בריאות ישראלי

## תבלינים:

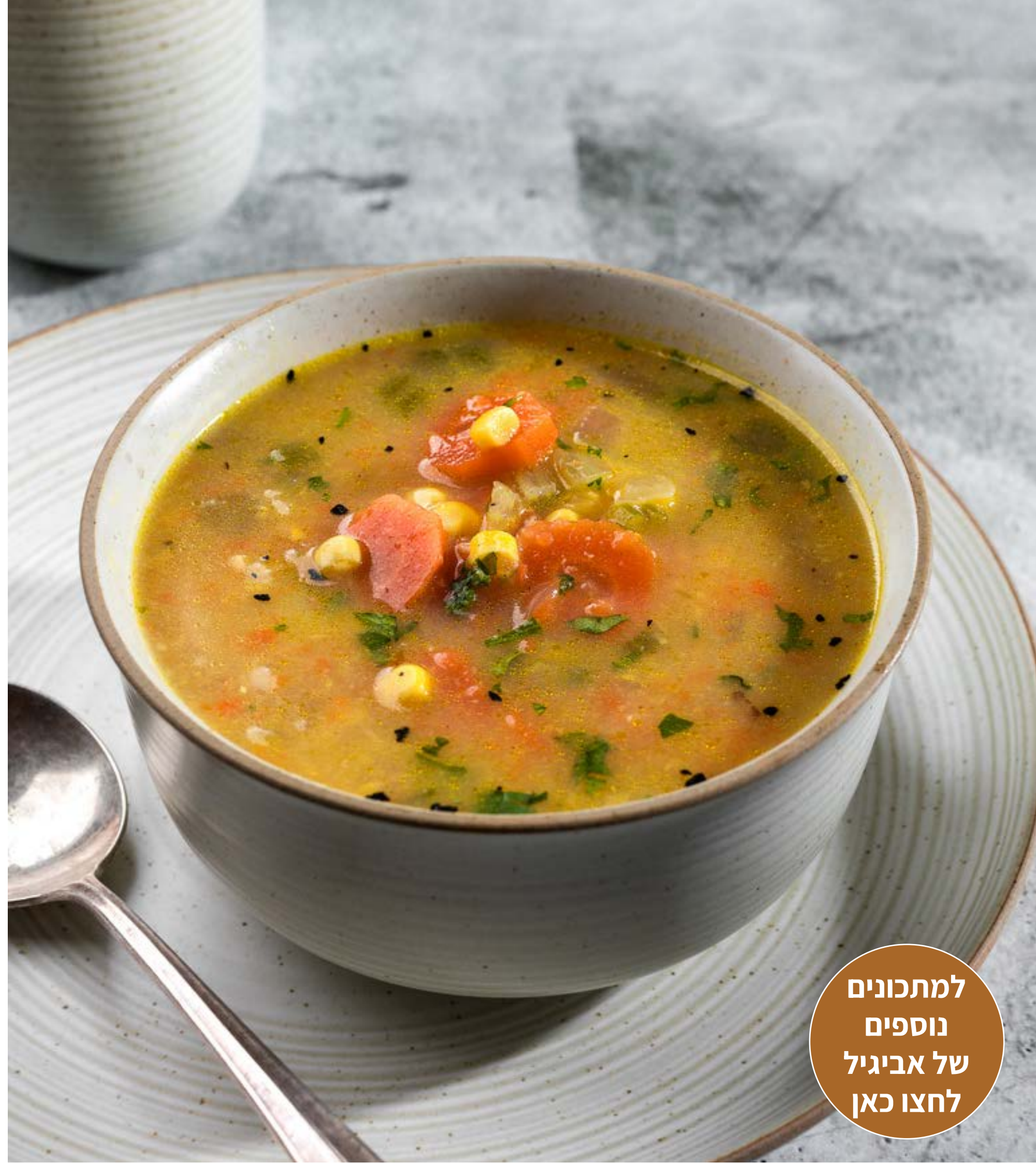
כף חוויאג' למרק  
כף פפריקה מתוקה  
כף וחצי אבקת מרק בטעם עוף  
חצי כפית צ'ילי גרוס (אם רוצים  
חריפות עדינה, לא חובה)  
מלח ופלפל

## מצרכים:

1 בצל גדול, קצוץ  
4 כפות שמן זית  
3 עגבניות בשלות או כף וחצי רסק  
עגבניות  
3 שיני שום קלופות  
חצי כוס עדשים כתומות  
3 גזרים קלופים וחתוכים לקוביות  
קטנות  
נתח דלעת יפה, חתוך לקוביות  
3 בטטות בינוניות קלופות וחתוכות  
לקוביות  
ירקות נוספים לפי הטעם

## אופן ההכנה:

**מכינים את המרק:** מחממים סיר רחב, מוסיפים את השמן והבצל ומטגנים תוך כדי ערבוב דקה או שתיים. מנמיכים את האש וממשיכים לטגן את הבצל עוד כ-10 ד' עד שהוא מזהיב קלות, מערבבים מידי פעם. טוחנים בבלנדר או מעבד מזון את העגבניות והשום לרסק אחיד, ויוצקים על הבצל. מוסיפים את העדשים ומערבבים. מוסיפים את הירקות וממלאים במים עד לגובה הנמוך ב-3 ס"מ מדפנות הסיר. מביאים לרתיחה, מתבלים, מנמיכים את האש ומבשלים מכוסה כשעה. לקראת סיום הבישול טועמים את המרק ובמידת הצורך מוסיפים עוד תבלינים.



למתכונים  
נוספים  
של אביגיל  
לחצו כאן



# יש לך חלום לעשות הרבה כסף מהאמנות שלך?

בואי ללמוד מהטובות בארץ  
ולפתח קריירה מאהבה שלך.

המסלול הקולינרי



**הקמפוס הקולינרי**

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

**02-652-2227**

התייעצו עם יועצות  
הלימודים שלנו ←

קורסים דיגיטליים מקצועיים עם מיטב השפים באתר הבית שלנו

גבעת שאול 40, ירושלים | office@cuca.co.il | [culinarycampus.co.il](http://culinarycampus.co.il)

**פרופשיונל  
שף**

50 מפגשים

**פטיסרי  
שף**

50 מפגשים

**עיצוב אירועים  
ושזירת פרחים**

35 מפגשים

מסלול שמקיף 4 עולמות:  
← שזירת פרחים  
← עיצוב והפקת אירועים  
← עיצוב מתנות  
← יזמות עסקית

התנסות בשטח ופרויקטים  
משותפים מלאי עניין

הקורס כולל

המסלול המקיף ביותר  
במגזר החרדי  
שיוציא אותך גם שוזרת  
מקצועית, וגם מעצבת על!

♥ צוות מרצות מקצועי

16 מפגשים

ניהול פרויקטים קולינארים ומטבחים כשרים ברחבי העולם

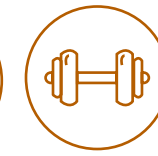
שף חו"ל

חדש! קורס לטבחים

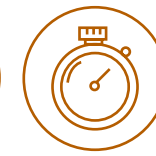




פרווה



בינוני



שעה



6 מנות

## מרק כתום עם פיסטוק מקורמל

מצרכים:	4 שיני שום
רבע כוס שמן	חצי בצל
4 ליטר מים	2 גזרים
לקישוט פיסטוק מקורמל:	3 בטטה
150 גרם פיסטוק	1 דלורית
כפית מלח הימלאיה דק (אפשרי גם רגיל)	300 גרם דלעת
3 כפות סוכר חום	כף מלח
2 כפות שמן זית	כפית כמון

### אופן ההכנה:

1. נטגן את השום והבצל עד להזהבה קלה, נוסיף את הירקות ונבשל יחד כשעה עד לריכוך.
2. מוסיפים לאחר מכן את התבלינים ומערבבים היטב.
3. טוחנים בבלנדר עד למרקם קרמי אחיד.

מכינים את הפיסטוק המקורמל:

1. מניחים את הפיסטוק בתבנית עם נייר אפייה.
2. מפזרים מעל הפיסטוק את המלח, הסוכר חום ושמן הזית.
3. קולים את הפיסטוק בתנור שחומם מראש על 200 מעלות למשך כ-15 דק'.

נגיש את המרק ומעליו נפזר שברי פיסטוק מקורמל.

### מילה מהשף:

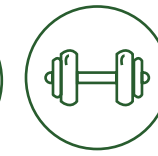
כמו שבטח שמתם לב עונת המרקים כבר כאן ואין כמו לשבת עם מרק מהביל בערב חורפי. את המרק הכתום בחרתי להגיש עם תוספת נחמדה של פיסטוק מקורמל אך אם אתם פחות בעניין אפשר כמובן לוותר עליו המרק עדיין יוצא מושלם!

שמריהו בלוי מגיש  
מרקים סמיכים





חלבי



בינוני



25 דקות



4 מנות

# פולנטה קלאסית עם פרמז'ן ופטריות

## מצרכים:

כוס קמח תירס  
כוס וחצי חלב (אפשרי רק מים)  
3 כוסות מים  
50 גרם חמאה (אפשרי עם שמן)  
כפית מלח  
קורט פלפל שחור  
חבילת פטריות  
עלי בזיליקום  
גבינת פרמזן מגורדת  
שמן זית  
רוטב סויה מרוכז

## אופן ההכנה:

- נרתיח בסיר את המים, החלב והחמאה נוסיף את כפית המלח.
- לאחר הרתיחה נוסיף את כוס קמח התירס בהדרגה תוך כדי בחישה עד שכל הקמח נספג במלואו ונמשיך לבשל למשך כ-20 דק' על אש בינונית.
- בינתיים נחתוך את הפטריות לחצאים/רבעים/או פרוסות תלוי איך אתם אוהבים. נטגן את הפטריות בשמן זית יחד עם עלי הבזיליקום ונוסיף לבסוף 2 כפות סויה מרוכז. מקפיצים יחד כ-3-5 דקות.
- נגיש את הפולנטה לקערית עמוקה, נפזר מעט פטריות חמות ונגרד מעל גבינת פרמז'ן.

## מילה מהשף:

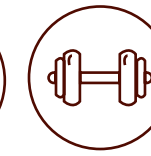
פולנטה היא אחד המאכלים עם הכי הרבה הילה סביבם, כזה שנשמע כמו מנה מתוחכמת של שפים. אבל בשורה התחתונה, אם אתם יודעים להכין דייסה אתם גם יודעים להכין פולנטה. מנה טעימה ומשביעה מאוד.

לגרסה טבעונית: מחליפים את החלב ב-2 כוסות משקה צמחי לא ממותק (למשל חלב שקדים לא ממותק או חלב קוקוס) ואת החמאה מחליפים ב-3 כפות שמן זית. מומלץ בחום להוסיף גם כפית גדושה שמרי בירה (קונים בחנויות טבע) או מיסו לבן בשביל טעם גבינתי (בוחשים אותם פנימה בתחילת הבישול).

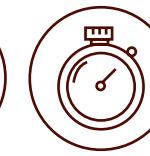




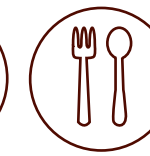
פרווה



בינוני



שעה



6 מנות

## מרק ערמונים קטיפתי

מצרכים:

200 גרם ערמונים קלופים קלויים

3 שיני שום

1 תפוז"א

1 בצל

חצי כוס סלרי קצוץ

1 כרישה רק החלק הלבן

3 כפות שמן זית

מלח

פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. מטגנים את השום והבצל יחד עם הכרישה עד להזהבה קלה.
2. מוסיפים את הסלרי והתפוז"א ומטגנים עוד 3 דקות.
3. מוסיפים את הערמונים ומערבבים.
4. מפזרים מלח ופלפל שחור, נערבב מעט ונבשל יחד כשעה על אש בינונית.
5. טוחנים את המרק עד למרקם אחיד. טועמים ומתקנים תיבול לפי הטעם.
6. מגישים את המרק חם עם שברי ערמונים.





חלבי/פרווה



בינוני



שעה



6 מנות

## מרק קרם אפונה

### מצרכים:

כוס וחצי אפונה יבשה או קפואה  
 חצי כוס סלרי קצוץ  
 1 תפו"א  
 1 בצל גדול  
 2 שיני שום  
 רבע כוס שמן זית  
 מלח  
 פלפל לבן  
 חצי כפית כמון  
 חצי כפית כורכום

### אופן ההכנה:

1. נטגן בסיר עם שמן זית את הבצל השום והסלרי עד לריכוך מלא.
2. מוסיפים את התפו"א ואת האפונה לעוד 3 דקות.
3. מוסיפים את התיבול ואת המים ומערבבים מעט.
4. נביא לרתיחה ונבשל על אש קטנה למשך כשעה.
5. לאחר מכן נטחן בבלנדר עד למרקם קרמי אחיד.
6. יוצקים לצלחות מקשטים באפונה ששמרנו בצד. מומלץ להגיש לצד קרוטונים



# לקבלת מנוי למגזין

# בחינם

לחצו כאן





# אתם עוד לא שם?

הגרות שוות 

מתכונים קטילים 

מאחורי הקלעים 

המלצות השפים 



הצטרפו לקהילת  
הווצאפ של טועמיה  
המונה כבר  
מעל 3000 מנויים

**לכניסה לקבוצה לחצו כאן**



# איתוסי האפייה סוכר



**שוברים  
מיתוס**



**כ**מו כמעט כל דבר שאנחנו נתקלים בו בימינו בין ברשתות בין במגזינים, עצות לגבי בישול יכולות להיות שילוב מבלבל של עובדות, פנטזיה ושקר מוחלט.

הצלחה במטבח פירושה לחפש מקורות מהימנים למתכונים וטיפים. לפעמים זה אומר ספקנות בריאה ולעיתים קרובות נכונות לבדוק דברים בעצמך. ניסיון בונה ידע, יחד עם ביטחון עצמי.

אם האמנתם לכל מה שקראתם או שמעתם, אולי תחשבו שזה באמת רעיון טוב לחתוך את הבצלים שלכם מתחת למים זורמים בכיור שלכם, או שקטשופ הוא ירק. אבל הדברים שנשמעים יותר סבירים הם שמכניסים את רובנו לצרות.

האפייה משופעת במיוחד בידע כזה שתפס אחיזה לא בגלל שהיא בהכרח מדויקת אלא רק על ידי חזרה צרופה.

זמן לכל זה, אם זה לא בתיאור התפקיד שלך? לפנכם כמה מיתוסים שרוכזו על מנת לתת כיוון חדש לידע ותפיסה בנושא אפייה.

## סוכר נועד רק למתיקות

סוכר הוא מרכיב בלתי נפרד ברוב מתכונים האפייה.

מה מביא איתו הסוכר?

מתיקות, כמובן. אז לאלו שאומרים שהם לא אוהבים את הקינוחים שלהם מתוקים מדי, או שאולי מחפשים להפחית בסוכר מסיבות תזונתיות או רפואיות, הפיתוי הוא להתחיל לחתוך בסוכר.

עם זאת, זה יכול להוות מגוון של בעיות, שכן סוכר עושה הרבה יותר מאשר הוספת מתיקות. סוכר בבישול יוצר טעמים חדשים באמצעות (בשילוב עם חלבונים) וקרמליזציה. זה יכול לנטרל את התרכובות המרירות יותר של קקאו

וקמח מלא.

מה עוד? מכיוון שהוא מושך מים, סוכר עוזר למאפים לשמור על לחות, זה נכון במיוחד במקרה של דבש או ממתיקים נוזליים אחרים. לחמים ועוגות העשויים עם דבש יאבדו מים לאט יותר מאלה העשויים עם סוכר.

צריך גם מספיק סוכר להקרמה, שהיא שיטה מכנית ליצירת בועות אוויר, שבמהלכה גרגירי סוכר לוכדים אוויר בין מולקולות שומן הפחתת הסוכר מפחיתה את היכולת לקבל את האוויר ולעלות, בנוסף לתוצאה צפופה יותר, עלולים גם לקבל תחושה שמנונית יותר בפה.

הפחתת הסוכר בבצק יכולה להאט או לעכב את התפיחה.

סוכר גם עוזר ליציבות על ידי עיבוי תערובות.

לסיכום: אם אתם רוצים לאפות עם פחות סוכר שקלו להתחיל בהפחתות קטנות תחילה



# הסופאניה המואכלמת של ג'טלעק

100 שקלים  
ג'טלעק היא רשת כשרה למהדרין, חלב ישראל. "כל המוֹ-  
צרים שלנו כולל אלה שמיובאים מאיטליה, והם ברמה  
איטלקית גבוהה, בכשרות בד"צ בית יוסף. באמצעות  
ההקפדה שלנו, אנחנו מסייעים ללקוחותינו לאכול הכי  
טעים, בהכי כשר", אומרת מורג.

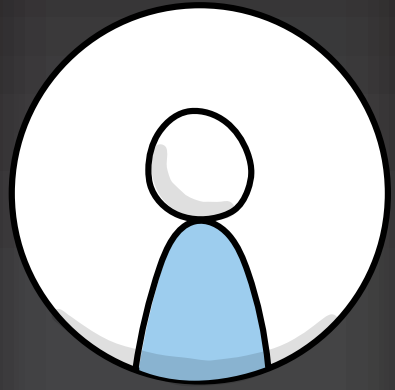
**סניפי ג'טלעק:**  
**חדרה, פתח תקווה, אשקלון, אשדוד, נתיבות, אופי-**  
**קים, ראשון לציון, באר שבע, שדרות**  
**ובקרוב - אילת.**

לקראת ימי החנוכה, מציעה רשת ג'טלעק - רשת גלידות  
פרימיום וקינוחים מושחתים, מגוון רחב של סופגניות  
ייחודיות במילויים שונים ביניהם: פירות יער, דובדבני  
אמרנה, הרשיז, פיסטוק ועוד מבחר טעמים מושחתים.  
מלבד המילויים המוגזמים, הסופגניות מצופות בשוקוֹ-  
לד רגיל, לבן וחלב ופינוקים נוספים.

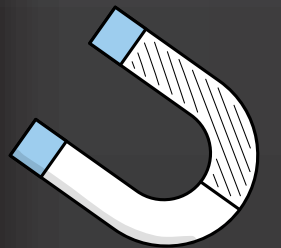
"הסופגניות ספוגות בכל הרטבים הרלוונטיים לכל המֹ-  
נות שיש לנו בג'טלעק", אומרת מורג כנפי, הבעלים של  
הרשת. עוד בסניפים: גלידות איטלקיות טריות חלב יש-  
ראל, במנעד רחב של טעמים וארומות ייחודיות לרשת.  
ולרגל החנוכה: סופגנייה מוגזמת מתנה בקניה מעל



**#Jettlek**  
קינוחים באקסטרים



**תוכן  
שיווקי**





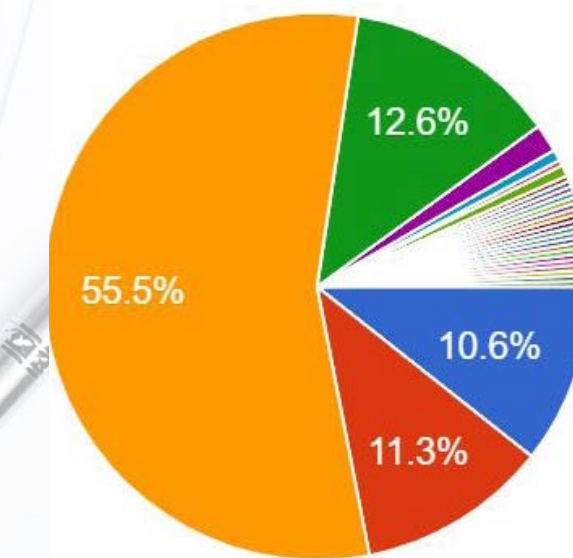
# תוצאות הסקר איך לומדים מתכון חדש?

וואו, בהחלט זהו הסקר הכי מגוון שהיה עד כה, שאלנו אתכם איך לומדים מתכון חדש, עם כל התגובות שקיבלנו בהחלט ניכר שהקהל שלנו מגוון ויצירתי מאד ראשית כבוד גדול שטועמיה בבחירה השנייה שלכם שמחים מאד שאנו מצליחים לגוון ולהוסיף לכם מתכונים לספר (: אין ספק שהאופציה הקלה ואולי הנוחה ביותר היא לכתוב בגוגל את מה שאתם מחפשים ולמצוא מתכון מנצח. הנה לכם כמה עצות לחיפוש בטוח.

1. בדקו את תאריך פרסום המתכון, זה יכול להעיד על מתכון מוצלח אם הוא נכתב מזמן ועדיין מדורג גבוה.
2. התייחסו לתגובות על המתכון במידה ויש, לפעמים הסודות נחשפים דווקא שם, שדרוגים של המתכון וטיפים נוספים.
3. אל תתפתו למתכון הראשון - גוגל תמצא לכם בדיוק את התוצאה שאתם מחפשים, אומנם בקרו בכמה אתרים בשביל למצוא את המתכון המנצח

השבוע בסקר נשאלתם אם תרצו לקבל את טועמיה במהדורה מורחבת, אנו שואלים אתכם בשביל לבדוק אופציה של גיליון מורחב עשיר במתכונים וכתבות, והטבות בלעדיות לחברי הקהילה השתתפותכם תעזור לנו מאד

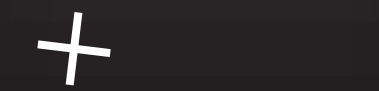
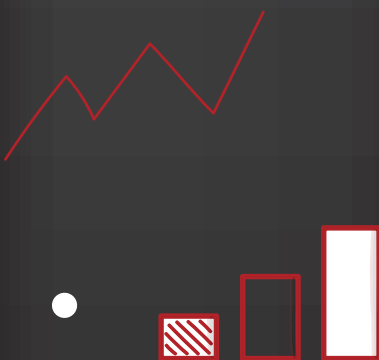
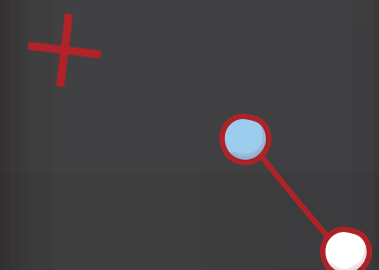
תודה



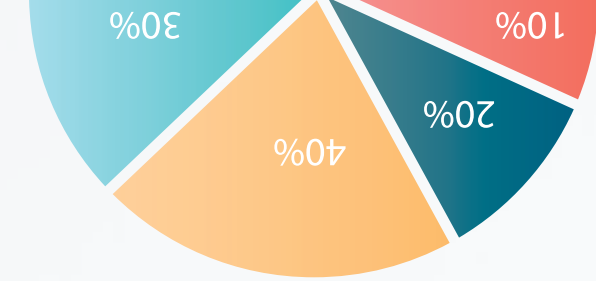
מספר המשתתפים: 16,923



מבדק  
טעימות







# האם תרצו לקבל גיליון מורחב של טועמיה יותר מתכונים יותר כתבות והטבות בלעדיות

לחצו על התשובה  
האם תרצו לקבל גיליון מורחב של טועמיה

אובה/ת את טועמיה  
כמו שהוא

כן ברור

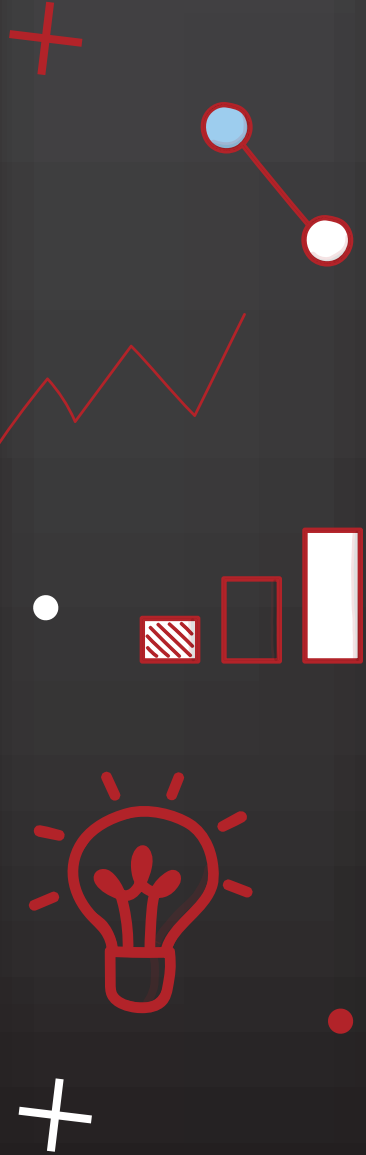
מתלבט/ת

רק אם זה בחינם

התוצאות וסיקור המוצרים יתפרסמו בגיליון הבא



מבדק  
טעימות





# קוראים. כותבים.

## אסנת אמינוב

לכבוד מגזין טועמיה  
ב"ה אני כבר חצי שנה רשומה שלכם  
ונהנית מאד מכל התוכן העשיר  
ה' יחזיר לכם בכפל כפליים

## מערכת טועמיה:

היי אסנת, תודה רבה על תגובות חמות,  
מחמם את הלב ונותן כוחות להמשך  
הדרך.

## בתשבע אבגי

למגזין טועמיה שלום, ראשית נציין  
כי נהנית מאד מהגיליונות שלכם,  
מאד מחכים ומעשיר, אני שולחת  
את המייל שנשלח אלי לקרובות  
שלא מגיע להם המייל שלכם, אמ־  
רתי להם שאולי זה גזל והם אמורות  
להיות רשומות, האם זהבסדר?

## מערכת טועמיה:

היי בתשבע, שמחים מאד שאת  
נהנית מהמגזין, אם קרובות שלך  
נרשמו ולא קיבלו נשמח לקבל  
את הפרטים שלהם על מנת לב־  
דוק מדוע הם לא מקבלות את  
המייל, יכול להיות שנשלח אליהם  
וזה נמצא בקידומי מכירות והן לא  
רואות את זה.

## יעלי שוורץ

שלום וברכה, האם יהיה  
מגזין לכבוד חנוכה עם  
מתכונים יחודיים לחג?  
אם כן מתי יוצא כי אני  
בונה על זה  
תודה

## מערכת טועמיה:

היי יעלי, אם את עוֹד־  
קבת אחר טועמיה  
בוודאי תראי שכל חג  
אנו דואגים לכם לתוכן  
עשיר בנושא החג, לגבי  
חנוכה בהחלט מתב־  
של לכם מגזין חג חגיגי  
במיוחד



טעים  
להכיר





# בשורה משמחת



לך הגננת המשקיעה כל מה שתמיד חלמת וחיפשת,  
להורדה בלחיצת כפתור באוצרות האגן, תכנסי ותופתעי.

ועוד  
ועוד...

משחקים  
דידקטיים

סיפורים  
בהפעלה

דפי משימה  
ויצירה

קירות תוכן

[www.otzrot-hagan.com](http://www.otzrot-hagan.com)

