



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



2021

Nursing
the World
to Health

אני כאן, אתם לא



מתכונים מהלב



אירוע הוקרה למנהלות פורשות

מינהל הסיעוד - משרד הבריאות

4.3.2021



ד"ר שרה ניסים

כרוב ממולא בסגנון רומני – טעם הילדות



יש לקנות סיר לבישול איטי.

- ראש כרוב לבן – להכניס למקפיא לכמה ימים (בשקית ניילון) יום לפני שמחליטים לעשות, מוציאים אותו מהמקפיא, למקרר.

ביום שמכינים כרוב ממולא קונים:

- ½ ק"ג בשר בקר טחון.
- קופסת שימורים של כרוב כבוש
- קבנוס מעושן

להכנת המלית:

- מערבבים את הבשר עם כוס אורז שטוף, 1/3 מהכרוב הכבוש המסונן, מתבלים בפלפל שחור, מלח, פפריקה.

- את הכרוב, מפרקים לעלים. חותכים כל עלה לשתיים כאשר בחיתוך מוציאים את החלק הקשה. ניתן לשמור אותם ולהוסיף לסיר בישול, מי שלא אוהב לבזבז.
- מתיישרים מול הטלוויזיה ומתחילים לגלגל – בכל חצי עלה כפית גדושה מילוי.

בסיר הבישול האיטי מערבבים בתחתית: בצל מטוגן, את שאריות הקרוב הכבוש, את החלקים הקשים

- שחתכנו מהעלים, מטבלים בפפריקה, (אני משתמשת בפפריקה מעושנת כי אני אוהבת את הטעם) פלפל שחור, כף מרק עוף ושתי כפות שמן.

- מפזרים מעל קבנוס חתוך לאצבעות. (לא חייבים – שוב הטעם של הילדות שלי...)
- מניחים מעל את כל הכרובים הממולאים.

- מוסיפים לסיר 3 כוסות מים או עד כיסוי הכרוב.

- מכסים בנייר פרגמט למנוע אידוי. מכסים במכסה של הסיר ומעליו מגבת עבה גדולה.

- אני שמה על HIGH למשך כ 6 או 7 שעות. אפשר על גבוהה למשך כמה שעות ואז להוריד לנמוך. כמה שיותר זמן הבישול האיטי יותר טעים.

- רצוי לשים את הסיר במרפסת או בחוץ, כי הבית מתמלא בריח חריף שרוב האנשים לא ממש אוהבים.....



גב' תמי קנטי

סלט חצילים רומני שאבי ז'ל היה מכין
מידי שבת שהפכה למסורת בביתנו



מצרכים

- חציל בינוני
- עגבניה גדולה מרוסקת
- בצל קטן
- מלפפון ירוק בינוני קצוץ
- כף חומץ
- כף שמן קנולה
- מלח
- פלפל שחור

הכנה

קולים את החצילים מועכים למחית מוספים, שמן, חומץ, עגבניה, מלפפון,
בצל ופלפל שחור



גב' נעמי אידלשטיין

מתכון לִבְהָגָה Bhaja – מבית אמי ז"ל



מנה קלה של טוגני ירקות, מוגש עם צ'טני

לבלילה:

1.5 כוסות קמח חמוס

1 כפית מלח

1 כפית אבקת כמון

1/2 כפית פפריקה חריפה

1/2 כוס מים

ירקות לטיגון:

2 בצלים גדולים פרוסים לטבעות

עלי תרד שטופים

פלפלים חריפים שלמים

כרובית מחולקת לפרחים

תפו"א מבושל למחצה ופרוס לפרוסות בעובי 1/2 ס"מ

חציל פרוס לפרוסות בעובי 1/2 ס"מ

אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל רכיבי הבלילה.

מחממים שמן בסיר עמוק.

כשהשמן חם מאד טובלים את הירקות בבלילה ומטגנים עד שהם מזהיבים

מגישים חם לצד רוטב חריף או רענן, לפי הטעם

*כדי לקבוע את הסמיכות הרצויה טובלים כף עץ בבלילה ומוציאים, אם כל הכף מכוסה בשכבה דקה –

הבלילה מוכנה

בתיאון



גב' לימור שיימן

עוגת גבינה קלה ומהירה



בכל פעם שאני מכינה את העוגה כולם מלקקים את האצבעות. בעיני יש בה סמליות מקצועית.

עוגת הגבינה צחה וטהורה, יציבה ורכה, עלולה להיות שבירה אם לא נקפיד כראוי.

הנחיות מקדימות

לחמם תנור ל 180 מעלות בחלק התחתון ביותר לשים תבנית מלאה במים מהברז. לשים לב שעד להכנסת העוגה לתנור המים יבעעו.

חומרים להכנת העוגה

- 750 גרם גבינת סקי 5%
- 1 גביע שמנת רגילה 15%
- 4 חלמונים
- 5 כפות גדושות של אינסטנט פודינג וניל
- 3 כפות שטוחות של קמח
- 1/2 ספל סוכר (ספל = 300 מל)
- לערבב את כל החומרים היטב במערבל ידני

במקביל להכין קציפה מ:

- 5 חלבונים
- 1/4 ספל סוכר
- להוסיף את הקציפה לבלילת הגבינה בתנועות קיפוליות.

לשמן תבנית עגולה קפיצית קוטר 24, להעביר את הבלילה לתבנית ולהכניס לתנור 50 עד 60 דקות עד שקיסם עץ (ארוך) הננעץ במרכז יוצא יבש. להעביר סכין/מפריד בין דופן התבנית לעוגה. לכבות את התנור ולצנן את העוגה בתוכו כשהדלת פתוחה והמים ממשיכים להתאדות.

חומרים להכנת ציפוי:

- 2 מיכלי שמנת מתוקה השף הלבן 38%
- 3 כפות סוכר
- 2 כפות גדושות אינסטנט פודינג וניל 500
- 500 גר תותים או כל פרי עונה אחר

מקציפים את השמנת עם הסוכר ומוסיפים בהדרגה אינסטנט פודינג. כשהעוגה קרה מצפים בקרם הציפוי ומעטרים בתותים.



סא"ל אושרת גוזלן

עוגת קוקוס



מצרכים

- 6 ביצים מופרדות
- כוס וחצי סוכר
- סוכר וניל
- חצי כוס שמן
- חצי כוס מיץ תפוזים.
- חצי כוס לימון.
- גרידת תפוז או לימון
- 2כוסות קמח תופח כוס
- חצי כוס ריבה עדיף לתות.
- כוס וחצי שבבי קוקוס

אופן הכנה

מקציפים את החלמונים עם חצי כוס סוכר.
נוסיף את סוכר הוניל, ולהקציף עד לקצף תפוח, מוסיפים את השמן בזרם דק ולהקציף.
נוסיף את הקמח, מיץ תפוזים, מיץ לימון וגרידת תפוז, נערבב כדי שלא יהיו גושים
משמנים תבנית ומכניסים לאפייה ב-180 מעלות לתנור חם עד הזהבה. בערך עשרים וחמש דקות
להוציא את העוגה ולצנן מעט
נחמם את הריבה ל 30 שניות במיקרו ונמרח אותה על העוגה
את החלבונים נקציף עם כוס סוכר עד לקצף יציב, נערבב את הקוקוס תוך כדי קיפול, נמרח את
התערובת על העוגה, וניישר.
נאפה ב-180 מעלות בערך 20 דקות (עד הזהבה)
טיפ: לאוהבי המתוק אפשרי כוס ריבה...



גב' רונית קלמן

קרמשניט אמיתי כמו פעם



מצרכים:

- ק"ג בצק עלים צרפתי מרודד ומופשר במקרר.
- 1 ליטר חלב
- 4 שקיות סוכר וניל
- 4 חלמונים
- 1 כוס סוכר
- 3/4 כוס קמח
- 100 גרם חמאה

חותכים את הבצק המרודד לפי גודל תבנית האפייה.

מניחים את עלה הבצק על נייר האפייה ודוקרים אותו במזלג, לצמצום התפיחה.

מחממים תנור לחום של 200 מעלות ואופים כ- 10 דקות להזהבה.

חוזרים על פעולה זו פעם נוספת לשכבה העליונה.

מילוי:

מרתחים את החלב בסיר עם סוכר וניל, ומניחים לחלב לספוג את ארומת הווניל.

מכניסים לקערה את החלמונים עם הסוכר, ומקציפים במקצף יד. מוסיפים את הקמח, ומערבלים לבלילה בהירה ואחידה.

מוסיפים טיפין טיפין את החלב הרוחה, תוך הקצפה, עד לקבלת תערובת חלקה.

מחזירים את הבלילה לסיר ומבשלים על אש בינונית.

מקציפים כל הזמן, שלא ייווצרו גושים מלמטה, עד שהקרום סמיך ומבריק.

מסירים מהאש, מוסיפים את החמאה וממיסים אותה ע"י ערבוב.

כשהמילוי מצטנן יוצקים את הקרום על העלה התחתון. מיישרים בעזרת מרית את הקרום לגובה אחיד מכל הצדדים.

מניחים את העלה העליון ובוצקים אבקת סוכר. לחיתוך משתמשים בסכין לחם חדה.



גב' הניה פרי-מזרה

מתכון לעוגת שוקולד של אמא



עוגת שוקולד ללא גלוטן וללא לקטוז

החומרים:

כוס קמח ללא גלוטן (ניתן להשתמש בקמח רגיל)

כוס שוקולית

כוס סוכר (ניתן להשתמש ב $\frac{3}{4}$ כוס)

כוס שמן

כפית אפקת אפיה

4 ביצים

$\frac{1}{2}$ קופסת שמנת צמחית להקצפה

50 גר' אגוזים לפי הטעם

לציפוי:

$\frac{1}{2}$ קופסת שמנת צמחית מתוקה

חבילת שוקולד מריר

אופן הכנה:

מערבבים בקערה את כל החומרים

יוצקים לתבנית עגולה או מרובעת

מכניסים לתנור שחומם ל 180 מעלות

למשך כ 45 דקות.

מחכים שהעוגה תתקרר ומורחים את הציפוי.



**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר



2021

Nursing
the World
to Health

אני כאן, אתם לא



בתאבון...

