

מרכז הדסה למחלות מעי דלקתיות
והעמותה לתמיכה בחולי קרוהן וקוליטיס כיבית (ע"ר)

מתכונים

אספנו בישול אמאובאי אמאומ אחי דאקמיות



חביתת PULAR (טכניקה שמקורה מצרפת)

מצרכים לחביתה

2-3 ביצים (תלוי בגודל המחבת)

מעט מלח

2 כפיות שמן זית

להגשה: מעט עירית קצוצה

1 כף ריקוטה

אופן הכנה

מפרידים חלבונים וחלמונים

את החלבונים מקציפים לקצף יציב

את החלמונים מקשקשים עם מזלג

על מחבת חמה מוזגים שמן זית ומעליו באיטיות את החלמונים,

מיד מוסיפים את הקצף, מכסים עם מכסה זכוכית

אופים כ 8-10 דקות על מאד נמוכה

מוצים על צלחת גדולה, חוצים לשניים, ומקפלים אחד על השני

מגישים עירית קצוצה מעל וכף ריקוטה בצד

פנקייק מקמח כוסמין

מצרכים לפנקייק

1 יוגורט יווני

3/4 כוס חלב שקדים ללא סוכר וללא חומר משמר

2 אבקת אפייה

1/4 כפית סודה לשתייה

3 ביצים

1+3/4 כוס קמח כוסמין לבן (180 גר')

1 כף מייפל טבעי(אם משתמשים בפנקייק לארוחה מלוחה ניתן להוריד את המייפל)

כף שמן קוקוס

אופן הכנה

בעזרת מטרפה טורפים ביצים, מוסיפים את חלב השקדים והיוגורט, ממשיכים לטרוף.

מערבבים את אבקת האפייה עם הקמח + סודה לשתייה ומוסיפים לבלילה

מחממים מחבת על אש נמוכה, שמים כפית שמן קוקוס, מוזגים כ 2 מצקות מהבלילה של הפנקייק,

מכסים את המחבת, לאחר כ 10 דקות פותחים את המכסה, רואים שנוצר קרום מלמעלה, מטפטפים

כפית שמן קוקוס והופכים את הפנקייק לאפייה נוספת כחמש דקות.

אגסים ותפוחים במייפל

מצרכים לפנקייק

2 אגסים חתוכים ל-4

2 תפוחים חתוכים ל-4

כף עד 2 כפות מייפל טבעי

כפית קינמון

אופן הכנה

מערבבים את התפוחים והאגסים עם המייפל, מלהיטים מחבת צולים כ 10 דקות, חשוב לא לשרוף אלא רק לשזף, לשמור את הרוטב במחבת.

מנה עיקרית

רול דף אורז ממולא בטפנד אגוזים ודג אפוי

3 דפי אורז

3 תרד חלוט

3 כפות טפנד אגוזים

כ 100 גר' נתחי דג לבן אפוי

אופן הכנה

מרככים את דף האורז בקערת מים קרים

את התרד חולטים כ 5 דקות במים חמים

מניחים תרד על דף אורז, מורחים כף טפנד אגוזים, מעליו מניחים חתיכות דג, מגלגלים.

במלך הדף הבא

רול דף אורז ממולא בטפנד אגוזים ודג אפוי

דג אפוי

מצרכים

פילה דג לבן

כף שמן זית

עשבי תבלין לפי הטעם

אופן הכנה

מורחים שמן זית וישבי תבלין על הדג

אופים בחם גבוה בתנור כ 10 דקות

מקררים לטמפ' החדר

טוחנים במעבד מזון את האגוזים והירוקים

מוסיפים את שאר המרכיבים

לשים ביד לקבלת עיסה הומוגנית

טפנד אגוזים

מצרכים

100 גר' אגוזי מלך

100 גר' אגוזי קשיו

1/4 צרור כוסברה שטופה

10 עלים נענע שטופה

מעט שמיר

מעט פטרוזיליה

מלח

כוסברה יבשה טחונה דק

גרידת ליים מ 2 ליים

מיץ ליים מ 2 ליים

מיץ לימון לפי הטעם

אופן הכנה

טוחנים במעבד מזון את האגוזים והירוקים

מוסיפים את שאר המרכיבים

לשים ביד לקבלת עיסה הומוגנית