



השולחן המשפחתי של המדינה 2018



כל המתכונים
מהתחרות
בשיתוף אסם,
"ידיעות אחרונות"
ו-y net
שבושלו באהבה,
ביחד ועל בסיס
רכיבים בריאים



משפחת אינדיג מאורנית



משפחת אינדיג: דביר (39), אביטל (39), יואב (12), נתי (9), גיא (6), עמית (4) והתינוקת נאווה | צילום: צביקה טישלר

שניצל אורגני עטוף בצל ופירורי פנקו מלח לצד פירה כתום על טהרת החקלאות האורגנית

מנת שמינית הגמר של משפחת אינדיג

אופן ההכנה: שניצל:

"דופקים" את פרוסות חזה העוף כדי שיגיעו לעובי של 1 ס"מ. מכינים בלילה של הביצים, אבקת השום, הפפריקה, חלב הקוקוס, מלח ופלפל. קוצצים דק את הבצל ומערבבים עם פירורי הפנקו. מקמחים את פרוסות חזה העוף בקמח המלא. טובלים את חזות העוף בבליה. מצפים היטב את חזות העוף בפירורי הפנקו המעורבבים בבצל. מטגנים משני הצדדים עד שמתקבל צבע זהוב־חום.

פירה:

חותכים את הבצל לרצועות קצרות ומטגנים במחבת עם שמן הקנולה. לאחר שהשחימו, מוציאים לייבוש על נייר סופג. מקלפים את תפוחי האדמה, הבטטות הכתומות ואת ראש השום ושמים להרתחה בסיר עם מים מינרליים או מסוננים. לאחר שהמים רתחו, מורידים לאש בינונית עד להתרככות הרכיבים. בגמר הבישול מסננים החוצה את המים. מועכים היטב את הירקות שבסיר ליצירת עיסה, מוסיפים 3 כפות שמן זית ואת רצועות הבצל המטוגן ומערבבים היטב תוך הוספת מלח, פלפל וזעפרן.

מוצרים: לשניצל:

- 2 ק"ג חזה עוף טרי אורגני
- שמן קנולה מכבישה קרה
- 1 חבילה קמח מלא
- 5 ביצים אורגניות
- 2 בצלים גדולים
- 1 חלב קוקוס
- 2 שקיות פירורי פנקו
- קורט פפריקה
- קורט אבקת שום
- קורט מלח
- קורט פלפל שחור
- לפירה הכתום:**
- 5 תפוחי אדמה גדולים
- 2 בטטות
- שמן קנולה מכבישה קרה
- שמן זית איכותי
- 1 ראש שום
- 1 בצל
- מלח ופלפל
- זעפרן

משפחת אדלר מפתח תקווה



תקווה (36), אילן (40), יעקב־בניה (12 וחצי), זאב (10 וחצי), הדס (5) ואייל (שנתיים וחצי) אדלר | צילום: יאיר שגיא

חזה עוף עם ירקות

מנת שמינית הגמר של משפחת אדלר

אופן ההכנה:

מערבבים רוטב ברביקיו עם בהרט, כורכום ומלח. יוצקים את המשחה על חזה העוף, מכסים בנייר כסף ומכניסים לתנור שחומם ל־180 מעלות. אופים 30-40 דקות (עד שמלבין לגמרי בפנים - לחתוך ולבדוק). מבשלים את העדשים בסיר עם מים, מסננים, ורק אז מוסיפים מלח. חותכים את הגזר והבטטות לקוביות גדולות ומבשלים עד לריכוך. מטגנים בסיר בצל וסלרי עם תרסיס השמן. מוסיפים כרוב, נבטים, את הגזר והבטטה שכבר התבשלו, מבשלים כמה דקות, מוסיפים את העדשים המבושלות וחתיכות מחזה העוף (שכבר יצא מהתנור), מוסיפים רוטב סויה, מערבבים ומבשלים עוד דקה־שתיים.

מוצרים:

- 4 יחידות חזה עוף
- 1 בצל
- 1 גבעול סלרי
- 2 גזרים
- 1 בטטה
- 1/2 קילו עדשים כתומות
- 1/4 כרוב לבן
- חופן נבטים
- 1/2 כוס רוטב ברביקיו
- קורט בהרט
- קורט כורכום
- קורט מלח
- מעט שמן (עדיף תרסיס)

משפחת באור
מהוד השרון



מיכל (43), יגאל (42), עופר (14) והתאומות שני ואלה (9) באור | צילום: שאול גולן



פיצה

מנת שמינית הגמר של משפחת באור

אופן ההכנה:

מערבבים את חומרי הבצק במיקסר עד לקבלת בצק אחיד. מעבירים את הבצק לקערת זכוכית, מכסים בניילון נצמד או מגבת ומניחים לבצק לתפוח. צולים את הפלפלים בתנור שחומם לטמפרטורה של 220 מעלות במשך 20 דקות. הופכים מפעם לפעם כדי שכל הצדדים ייצללו. מוציאים את הפלפלים מהתנור, מצננים מעט, מכניסים לשקית ניילון וסוגרים. מחממים מעט שמן זית בתוך סיר קטן, מוסיפים את השום הכתוש ומטגנים על אש בינונית מספר דקות. מוסיפים את העגבניות ומבשלים יחד במשך 10 דקות. מוצאים את הפלפלים מהשקיות, מנקים מגרעינים, מסירים את הקליפה ומכניסים אותם אל הסיר לבישול של 5-6 דקות. מתבלים עם מלח, סוכר, פלפל אדום חריף, מעט אורגנו ועלה אחד של בזיליקום. טועמים לתיקון תיבול. לאחר שהטעם הרצוי מושג, מכבים את האש וטוחנים את הרוטב במיקסר/מוט מיקסר. מכינים מחבת עם ידית ברזל שניתן להכניס לתנור, שופכים לתוכה מעט קמח תירס ומפזרים אותו באופן אחיד. מרדדים את הבצק לעובי של חצי סנטימטר ומניחים אותו במחבת. מחוררים את הבצק עם מזלג ומניחים עליו שכבת פרוסות גבינת מוצרלה. מעל השכבה שופכים את רוטב הפיצה לגובה של סנטימטר עד סנטימטר וחצי. מעל שכבת הרוטב מפזרים קוביות קטנות של גבינת גרייר. מכניסים את הפיצה לתנור שחומם ל-220 מעלות. לאחר 10 דקות ניתן להוריד את החום ל-200 מעלות ולאפות במשך כ-20 דקות נוספות. כשהבצק מקבל צבע חום זהוב מוצאים מהתנור, מצננים כמה דקות, חותכים בעדינות ומגישים.

מוצרים:

- לבצק:**
250 גרם קמח לפיצה
200 גרם קמח כוסמין
1 חבילה אבקת אפייה
50 גרם חמאה מומסת
25 גרם שמן זית
100 מ"ל מים פושרים
3 גרם שמרים יבשים
5 גרם מלח
- למילוי:**
3 שיני שום כתושות
1 קופסת עגבניות שרי
1 כף אורגנו יבש
2 פלפלים צבעונים
200 גרם פרוסות מוצרלה
50 גרם קוביות גבינת גרייר
מלח
פלפל

משפחת אלקמל
מפתח תקווה



דוריס (45), יעקב (55), תהילה (10) ומיכל (9) אלקמל | צילום: שאול גולן



סלמון ברוטב חריימה עם קוסקוס מלא

מנת שמינית הגמר של משפחת אלקמל

אופן ההכנה:

מוציאים את הדגים מהמקפיא ומורידים את העור כשהם עדיין קפואים. שוטפים את הדגים במים, מניחים בקערה ומפזרים מעל מלח. מוסיפים מיץ לימון ומשאירים 15 דקות. בסיר רחב מטגנים את קוביות הגמבה במעט שמן. מוסיפים את הגזרים ומערבבים עד שהם רכים מעט. מוסיפים את שיני השום, את רסק העגבניות והמים. ומתבלים במלח ובפלפל. מוסיפים את הלימון הכבוש ואת הפפריקה, ומערבבים. מוסיפים את הקוסקוס ומערבבים. מניחים מעל את רצועות הסלמון, מכסים במים ומבשלים עם מכסה עד שכל הרכיבים מוכנים.

מוצרים:

- 2 חבילות סלמון (טרי או מופשר), נקי
מהעור ופרוס לרצועות
1 ראש שום, קלוף ופרוס דק
1 גמבה, חתוכה לקוביות
2 גזרים מגורדים
רסק עגבניות עם עשבי תיבול
1 כפית פלפל
1 כף מלח
1 כפית צ'ילי גרוס
3 כפות בזיליקום יבש
2 כפות לימון כבוש
2 לימונים
2 כפות פפריקה מתוקה
¼ כוס שמן
3 כוסות מים
קוסקוס

**משפחת
גלברט־סונסינו**
מכרם מהר"ל



שירי (47), רובי (54), הבנות שרון (23), רוני (18) ואופיר (15) והבנים יהונתן (13 וחצי) ובן (4 וחצי) גלברט־סונסינו | צילום: ירון ברנר



פילה עוף עם פקעות שומר
מנת שמינית הגמר של משפחת גלברט־סונסינו

אופן ההכנה:

- מחממים את שמן הזית בסיר.
- מקפצים את פלחי השומר עד שהם משחימים - לפחות עשר דקות.
- מוסיפים בצל סגול, סלרי ואפונה ומערבבים.
- מניחים בסיר את חזות העוף ומטגנים דקה מכל צד
- מוסיפים מים חמים עד כיסוי העוף.
- יוצרים רוטב מהלימון, השום, הסוכר המלח והפלפל ומוסיפים לסיר.
- מכסים את הסיר, מנמיכים את האש ומבשלים כ-20 דקות.
- במקביל, מכינים את הבורגול:
- מקלפים את הבטטות וחותכים לקוביות.
- קוצצים את שני הבצלים ומטגנים אותם בשמן הקנולה בסיר נפרד.
- מוסיפים את הבטטות לשמן ומטגנים כחמש דקות, כשמידי פעם מערבבים.
- מבשלים את הבורגול (ניתן גם להכינו בהשריה) ומכניסים אותו לסיר.
- מוסיפים את החומוס ומטגנים כדקה תוך כדי ערבוב.
- מוסיפים תבלינים, אבקת מרק ומעט מים וממשיכים לערבב כמה דקות.
- מגישים את העוף לצד הבורגול.

מוצרים:

- 1 שקית בורגול מלא
- 3 בטטות
- 2 בצלים
- 1 חומוס מקופסה או קפוא משקית
- מים רותחים
- קורט כמון
- 1 כף מרק עוף
- קורט מלח
- 5 חתיכות של פילה עוף
- 2 שומר
- 1 בצל סגול
- 2 גבעולי סלרי
- 2 כוסות אפונה עדינה
- 3 כפות שמן זית
- 2 כפות שמן קנולה
- מיץ סחוט מלימון טרי
- 2 שיני שום
- 1 כפית סוכר חום
- 1 כפית מלח ומעט פלפל שחור

**משפחת
גדסי**
מרחובות



יפית (37), יובל (40), יהלי (10), ינון (7) וירין (4) גדסי | צילום: שאול גולן



המבורגר עם תפוח אדמה "מדורה"
מנת שמינית הגמר של משפחת גדסי

אופן ההכנה:

- מתחילים עם תפוחי האדמה: שופכים עליהם מלח גס, עוטפים בנייר כסף, מניחים בתבנית ואופים בחום של 200 מעלות כ-40 דקות.
- בשלב הבא מכינים את הרוטב: קולפים את השום, חותכים קצוץ קצוץ, מערבבים עם המיונז ומעבירים למקרר.
- לאחר מכן עוברים להמבורגר: מעבירים את הבשר לקערה גדולה, מערבבים עם הבצל המגורר ומוסיפים מלח דק, פלפל וסודה לשתייה.
- יוצרים כדורי בשר, מכניסים לרינג בקוטר 10 ס"מ, יוצרים המבורגרים בעובי סנטימטר ומכניסים למקרר (ניתן לשקול את הכדור למשקל הספציפי שרוצים).
- מקפצים במחבת עם שמן זית את רצועות הבצל עד שהן מקבלות גוון זהוב, מוציאים ומניחים בצד.
- צולים את הקציצה על מחבת גריל או במנגל לפי מידת העשייה הרצויה.
- באותה מחבת או גריל מחממים את הלחמניות.
- מורחים על הלחמניה חרדל, קטשופ ואת רוטב המיונז. מניחים חסה, פרוסות עגבניה, בצל מטוגן, מלפפונים חמוצים ואת קציצת המבורגר, ומגישים עם תפוח האדמה בצד.

מוצרים:

- 1/2 ק"ג בשר טחון צלעות
- 1/2 ק"ג בשר אסאדו טחון פעמיים
- 1 בצל לבן גדול מגורר
- 2 בצלים חתוכים לרצועות דקות
- סודה לשתייה
- שמן זית
- חרדל
- קטשופ
- מלח דק
- מלח גס
- פלפל שחור
- מיונז
- לחמניות המבורגר
- תפוח אדמה (אדום)
- מלפפונים בחומץ
- עגבניות
- שום
- חסה אייסברג

משפחת חן משקד



כרמית (40), מיקי (41), מאי (12 וחצי), אור (10 וחצי), שחר (9 וחצי) וזוהר (שנה) חן | צילום: ירון ברנר

קציצות בשר ברוטב עגבניות על קוסקוס מלא

מנת שמינית הגמר של משפחת חן

מוצרים:
לתערובת הבשר:
 1 קילו בשר בקר טחון איכותי
 מלח, שום יבש טחון, כמון, פפריקה מתוקה
 3 כפות פיזורי לחם
 1 כף סויה ללא מלח
 1/2 כוס סודה לשתיה
לרוטב:
 3 כפות שמן זית
 3 שיני שום
 10 עגבניות שרי חצויות
 אבקת שום גבישי, פפריקה מתוקה, כורכום, צנצנת עגבניות מרוסקות
 2 כפות רסק עגבניות
 10 עלי בזיליקום טריים
 1.5 כוסות מים רותחים
לקוסקוס:
 1 שקית קוסקוס מלא
 2 כפות שמן זית
 2.5 כוסות מים רותחים
 1 כפית אבקת מרק ללא חומרים משמרים
ניתן להוסיף עשבי תיבול קצוצים

אופן ההכנה:
 מערבבים את כל המרכיבים של הקציצות ביחד (את הסודה בסוף), יוצרים תערובת אחידה ומניחים במקרר לחצי שעה. בינתיים, בסיר רחב ונמוך שמים שמן זית, עגבניות שרי חצויות ושיני שום. מטגנים עד להשחמה קלה, מוסיפים את התבלינים ומטגנים מעט, מוסיפים את העגבניות המרוסקות והמלח, נותנים לרוטב לבעבע, מוסיפים רסק עגבניות ומים רותחים, מערבבים היטב ונותנים לרוטב לרתוח, להתבשל כמה דקות ו"להתייבב" מעט. מכינים קציצות מתערובת הבשר ומכניסים בעדינות אחת אחת לרוטב. לוקחים מהסיר רוטב עם כף ולשופכים על הקציצות מלמעלה. אחרי רתיחה, מכסים ומשאירים על אש קטנה בערך 25 דקות. טועמים את הרוטב, מתקנים תיבול ומוסיפים בזיליקום. במקביל, מכינים את הקוסקוס: בסיר קטן עם מכסה שמים שתי כפות שמן זית, מוסיפים שקית קוסקוס מלא ומערבבים. יוצקים על הקוסקוס מים רותחים לפי ההוראות על השקית, שבתוכם מומסת כפית אבקת מרק, מוסיפים מעט מלח, מערבבים היטב ומכסים את הסיר (הכל ללא אש) לשש דקות. אם הקוסקוס עדיין קשה, מוסיפים עוד מעט מים רותחים ומכסים שוב. כשהכל מוכן, יוצקים קוסקוס לצלחת הגשה עמוקה ומניחים למעלה קציצות ורוטב.

משפחת גלסר מאפרת



ידידה (42), דורית (42), הלל (13), יוחאי (10), בארי (בת 8) ואליה (5) גלסר | צילום: ירון ברנר

טופו וירקות מוקפצים על אטריות אורז

מנת שמינית הגמר של משפחת גלסר

אופן ההכנה:
 חותכים את הטופו לקוביות גדולות יחסית (1.5x1.5 ס"מ בערך, לא צריך לדייק). מחממים במחבת חצי כף שמן. מערבבים את התבלינים ביחד ומפזרים על קוביות הטופו. מכניסים את קוביות הטופו למחבת ונותנים לכלל צד להיצרב כמה דקות. מערבבים את הקוביות והופכים אותן עד שכל צדדי הטופו צרובים ומתובלים. במחבת ווק נפרדת מחממים 2 כפות שמן על אש בינונית. מוסיפים את הירקות לפי הסדר, עם הפרש של כמה דקות בין ירק לירק. ראשית את הבצל הקצוץ. אחר כך את השום הקצוץ. בשלב הבא את הגזר, אותו חתכנו לפסים דקים לאורך וחצינו פעם אחת לרוחב. אחר כך את הפטריות, אותן שטפנו ופרסנו. אז מגיע רבע ראש הכרוב, אותו קצצנו. ולבסוף הקישואים, חתוכים לעיגולים ואז לרבעים. מוסיפים את הסויה והדבש ומערבבים. מכינים את אטריות האורז לפי ההוראות. מניחים על הצלחת אטריות, מעליהם ירקות, שכבה מהטופו ומפזרים למעלה פטרוזיליה קצוצה.

מוצרים:
 2 חבילות טופו
 2 בצלים בינוניים
 2 גזרים
 1 קופסת פטריות שמפניון טריות
 3 שיני שום
 1/2 כרוב
 2 קישואים
 פטרוזיליה לקישוט
 רוטב סויה
 שמן זית
 קורט מלח
 1 כף דבש
 קורט צ'ילי גרוס
 קורט פלפל שחור
 קורט פפריקה
 קורט כמון - למי שאוהב
 קורט כורכום - למי שאוהב
 1 חבילת אטריות אורז דקות

משפחת כהן
מחזור הגלילית



אילנית (39), גיל (45), אריאל (12), עופרי (10), דריה (8), יהלי (6) ונועם ראובן (3) כהן | צילום: יאיר שגיא



מוקפץ אסייתי
מנת שמינית הגמר של משפחת כהן

אופן ההכנה:

מבשלים את הפסטה בסיר עמוק עם מעט שמן ומלח (שלא יידבק). מוציאים כשמוגיע לרמת אל-דנטה (לא יותר, כי הפסטה מתבשלת עוד עם המרינדה). מעבירים למסננת עם מים זורמים קרים לצינון. מטגנים קלות את הבצל במחבת ווק עם שמן זית. מוסיפים רצועות חזה עוף, בצל ירוק, גמבה, פטריות, שעועית ירוקה, כרוב, גזר, כרוב וכרובית ומטגנים עד להשחמה. מתבלים בפלפל שחור גרוס, מעט מלח (כי יש רטבים), כורכום, סויה, טריאקי, רוטב אסייתי וצ'ילי מתוק. כשהתערובת משחימה, מוסיפים מעט מים ומבשלים עד שהרוטב מסמיך. מעבירים את הפסטה לקערת הגשה רחבה, שופכים עליה את התבשיל ומערבבים בעדינות עד שהטעמים נספגים.

מוצרים:

- 1 חבילה פסטה מקמח מלא
- 2 יחידות חזה עוף, חתוך לרצועות
- 2 גזרים, חתוכים לרצועות
- 1 כרוב, פרוס לפרוסות
- 1 חבילת פטריות, פרוסות
- 1 שקית שעועית ירוקה קפואה, שלוקה במים רותחים
- 1 גמבה, חתוכה לרצועות
- 1 בצל פרוס
- צרוור בצל ירוק
- 1 שקית כרובית קפואה, שלוקה במים רותחים
- פלפל שחור
- מלח
- כורכום
- 3 כפות שמן זית
- רוטב סויה
- רוטב טריאקי
- רוטב אסייתי
- רוטב צ'ילי מתוק

משפחת ינאי
משערי תקווה



ההורים שמוליק ואיילת והילדים יואב (15), עידו (13), רועי (10), נופר (9), דניאל (7) ומיה (4) ינאי | צילום: צביקה טישלר



מפרום
מנת שמינית הגמר של משפחת ינאי

אופן ההכנה:

מקלפים את תפוחי האדמה והבטטה. חותכים לפרוסות בעובי 2 ס"מ (משאירים תפוח אדמה אחד בצד). קוצצים קישוא, תפוח אדמה אחד ובצל בסלייסר. סוחטים את הנוזלים. שמים בקערה. קוצצים חבילת כוסברה ומוסיפים לקערה. מוסיפים את הבשר לקערה. מוסיפים תבלינים ומערבבים הכל ביחד לעיסה. מניחים בשר על פרוסת תפוח אדמה או בטטה ומכסים בפרוסה שנייה. טובלים את תפוחי האדמה והבטטה הממולאים בקמח, ואז בביצה, ואז בפירורי לחם. מטגנים במחבת חמה עם שמן. לוקחים סיר נקי, שטוח ורחב וקוצצים לתוכו בצל. מסדרים יפה את כל המפורמים שטוגנו. מכינים בקערה נפרדת תערובת של מים רותחים, רסק עגבניות ואבקת מרק עוף, מערבבים היטב ושופכים לתוך סיר המפרום. מבשלים כחצי שעה בסיר מכוסה. מגישים לצד סלט של גמבות, גזר ומלפפונים מתובל בהרבה מיץ לימון.

מוצרים:

- 1/2 קילו בשר בקר טחון
- 1/2 קילו הודו טחון
- 7 תפוזים
- 1 בטטה
- 2 בצלים
- 1 קישוא
- 1 רסק עגבניות
- שמן לטיגון
- צרוור כוסברה
- קורט כורכום
- סויה לתיבול
- קורט קינמון
- אבקת מרק עוף לתיבול
- קורט פפריקה
- קורט פלפל שחור גרוס
- קורט מלח
- 1/2 כוס קמח
- 6 ביצים
- פירורי לחם
- 3 גזרים
- 3 גמבות בכל מיני צבעים
- 1 קילו מלפפונים
- 3 לימונים

משפחת נעים
מבאר שבע



אנטוניו (41), לימור (32), אורי (3 וחצי) וירין (שנה וחצי) נעים | צילום: ירון ברנר



פסטה מקמח מלא עם ירקות והפתעות

מנת שמינית הגמר של משפחת נעים

אופן ההכנה:

חותכים בטטות לקוביות קטנות (2 ס"מ)
מורחים אותן בשמן זית, מעט מלח, פלפל וחופן טימין טרי.
אופים עד שהבטטות רכות ומוכנות לאכילה.
מחלקים את הברוקולי לפרחים קטנים ומבשלים במים מומלחים כ-10 דקות.
מבשלים את הפסטה לפי הוראות יצרן, ומסננים.
במחבת גדולה מטגנים בצל קצוץ דק עד להזהבה.
מוסיפים 2 שיני שום פרוסות.
מוסיפים זוקיני פרוס לעיגולים דקים.
מוסיפים את הפסטה, צרור עלי בזיליקום חתוכים, מלח ופלפל.
מערבבים קלות, מסירים מהאש ומוסיפים מעט עגבניות מיובשות.
מגישים בצלחות עמוקות.
מפזרים מעל פטה מגורדת ומעט אגוזי מלך.

מוצרים:

1 חבילה פסטה פנה מקמח מלא
שמן זית איכותי לטיגון
150 גר' פטה כבשים
3 בטטות בינוניות
1 זוקיני
1 ברוקולי
2 בצל סגול
6 שיני שום
חופן עגבניות מיובשות
חופן בזיליקום
קורט טימין טרי
חופן אגוזי מלך
קורט פלפל שחור גרוס דק
קורט מלח

משפחת לוי
מפתח תקווה



סמי (43), לוריסה (36), תפארת (6), ברכה (4) ויהודה (שנתיים וחצי) לוי | צילום: צביקה טישלר



טורטיות מקסיקניות

מנת שמינית הגמר של משפחת לוי

אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל התבלינים יחד.
מעסים את תערובת התבלינים לבשר.
מניחים בתחתית של סיר את הבצלים הפרוסים.
מניחים את הבשר המתובל על גבי בצל.
מוסיפים את מרק הבצל, מכסים ומבשלים בסיר חשמלי על חום גבוה במשך חמש שעות.
מפרקים את הבשר.
מערבבים את הבשר עם הירקות הקצוצים.
מערבבים יחד את חומרי הרוטב ויוצקים מעל הסלט.
ממלאים טורטיות בבשר עם הירקות.

מוצרים:

800 גרם בשר צלי נתח מספר 5
1 בצל פרוס
כפית פלפל שחור
1 כף פפריקה
1 כפית שום
1/4 כפית אבקת חרדל
1/2 כוס מרק בצל
לסלט:
2 אבוקדו מקולפים וקצוצים
2 עגבניות חתוכות לקוביות
1 פלפל צ'ילי סראנו טחון (אופציונלי)
1/2 ראש חסה קצוץ
1/2 בצל אדום, חתוך לחצאי פרוסות
צרור קטן של עלי כוסברה קצוצים
רוטב לסלט:
מיץ מליים או לימון אחד
2 כפות שמן זית כתית מעולה
כף של חומץ לבן
פלפל לפי הטעם
1/4 כף מלח
טורטיות מקסיקניות מקמח תירס

משפחת פרג מאבן יהודה



מיטל (40), גיא (42), מאיה (10), שירה (8 וחצי), אורי (6 וחצי) ובארי (3 וחצי) פרג | צילום: יאיר שגיא



קציצות דגים אפויות עם סלט קינואה
מנת שמינית הגמר של משפחת פרג

אופן ההכנה:

מחממים בסיר שמן זית, מוסיפים את הקינואה ומערבבים. מוסיפים את המים ומביאים לרתיחה. מגמיכים לאש נמוכה, מכסים את הסיר ומבשלים כ-20 דקות. מקררים, ולאחר שהקינואה מגיעה לטמפרטורת החדר מוסיפים לה אגוזי מלך, צרור כוסברה, בצל ירוק, עגבניות שרי, שמן זית והרבה לימון. מכינים את הטחינה לפי הוראות ההכנה עם מים קרים, לימון, מלח, שום כתוש ושמן זית (לא חובה) עד קבלת טעם רצוי. מערבבים בקערה לברק, בצלים, צרור כוסברה קצוץ, 2 כפות לימון בלאדי, כף אריסה, פלפל שחור גרוס, מלח ושמן זית. לאחר הכנת הבלילה מומלץ להשאיר אותה כחצי שעה בקירור. יוצרים קציצות דמויות קבב, מחממים מעט שמן במחבת. מטגנים את הקציצות מכל צד כדי לסגור בעזרת צריבה על מנת שהנוזלים יישמרו בפנים. מכניסים לתנור על גבי תבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים בחום גבוה כ-10 דקות. מגישים את הדג על מצע קינואה ויוצקים מלמעלה טחינה.

מוצרים:

- 1 ק"ג דג לברק טחון
- 1 חבילת כוסברה
- 2 בצלים בינוניים קצוצים
- צרור כוסברה קצוצה
- שמן זית
- לימון בלאדי, אריסה, מלח ופלפל
- 1/2 קילו עגבניות שרי
- ראש שום
- עלי רוקט
- לימון
- 1 כוס קינואה שטופה
- 2 כוסות מים
- 1/2 כפית מלח
- 1 כפית שמן זית
- לימונים
- אגוזי מלך קצוצים
- עגבניות שרי חתוכות
- בצל ירוק קצוץ
- טחינה
- שום כתוש

משפחת פפושדו משהם



מיכאל (47), התאומים עמית ושיילי (14) ואביב (9) פפושדו | צילום: ירון ברנר



פילה סלמון לצד אספרגוס
מנת שמינית הגמר של משפחת פפושדו

אופן ההכנה:

מחממים מחבת נונסטיק או פסים, מוסיפים כף שמן זית ומניחים את הפילטים של הדג לצריבה מכל צד. מוסיפים את רוטב הטריאקי ומפזרים מעט מלח גס. מביאים לדרגת צלייה רצויה. מוציאים מהמחבת ונותנים לדג "לנוח". מטגנים במחבת את בצלי השאלוט החתוכים עד להזהבה קלה. מוסיפים את האפונה העדינה ומקפיצים יחד. מוסיפים חמאה, ממיסים ומוסיפים את האספרגוס. מוסיפים את השום ומקפיצים הכל יחד עד שהשום רך (אך לא נשרף). מוסיפים סילאן, מלח ופלפל וממשיכים להקפיץ על לכיסוי מלא של המרכיבים. מגישים את פילה הסלמון מעל סלט האספרגוס. שוחטים לימון מעל הכל.

מוצרים:

- למנת הדג:**
- 4 יחידות פילה סלמון, כל אחת כ-120 גרם
- חופן מלח גס
- 2 כפות רוטב טריאקי
- 1 לימון גדול, חתוך לרבעים
- 1 כף שמן זית
- למנת הצד:**
- 1 חבילה של אספרגוס צעיר טרי
- 1/4 כוס בצלי שאלוט או בצל סגול אחד
- 1 כוס אפונה עדינה קפואה
- 1 כף מלח
- פלפל גרוס
- 3 כפות סילאן 100% טבעי
- 20-30 גרם חמאה לא מלוחה
- 1 שן שום כתושה

משפחת שפר מכפר סבא



עפרה (41), רני (12) והתאומות תהל והילי (10) שפר | צילום: שאול גולן



פילה אמנון וקוסקוס

מנת שמינית הגמר של משפחת שפר

אופן ההכנה:

לבשל את החומס.
לשטוף במים את חתיכות פילה הדג.
להשרות את הדג במיץ לימון ולפזר מלח גס למעלה ולמטה.
להמתין 10 דקות ולשטוף.
לחמם שמן בסיר, להוסיף את הגזר והגמבות ולערבב.
אחרי מספר דקות להוסיף את העגבניות הקצוצות.
להוסיף את כל התבלינים והלימון הכבוש.
לשים את הדג בסיר ולפזר עליו את מיצי הרוטב.
אחרי 15 דקות, להוסיף את גרגירי החומס מבושלים ואת הכוסברה.
לבשל 5 דקות נוספות.
להגיש על מצע קוסקוס עשוי לפי הוראות היצרן.

מוצרים:

- 6 חתיכות פילה אמנון חתוך למנות מיץ לימון
- 3/4 כוס שמן זית
- 3 גמבה חתוכות לרצועות
- 1 גזר חתוך לעיגולים
- 4 עגבניות קצוצות
- 1 צרור כוסברה קצוץ
- 1 כוס מים
- 1 כוס גרגירי חומס
- 1 שקית קוסקוס
- קורט מלח
- קורט פלפל
- קורט פפריקה
- קורט כורכום
- קורט כמון
- קורט חוואייג'
- 1 כפית לימון כבוש

משפחת צנוירט מירושלים



הדס (37), שמעון (39), יהלי (14) ומייה (10) צנוירט והסבתא נילי | צילום: ירון ברנר



שקשוקת בריאות לצד לחמניות מקמח שמרים מלא

מנת שמינית הגמר של משפחת צנוירט

אופן ההכנה:

מקפידים בשמן את הבצלים.
מוסיפים את העגבניות הקצוצות, החצילים, רסק עגבניות ומעט מים.
מבשלים מספר דקות ומוסיפים את הביצים בחלוקה שווה במחבת.
מפזרים את התירס, הפטריות והזיתים.
מכסים למספר דקות.
כשהשקשוקה מוכנה, מפזרים מלמעלה פיתית גבינה בולגרית.
מגישים את הלחמניות לצד השקשוקה.

מוצרים:

- 3 בצלים
- 4 עגבניות
- 2 קופסאות רסק עגבניות
- שמן זית
- מלח
- פלפל שחור
- 2 קופסאות פטריות טריות
- 1 שקית תירס קפוא
- 10 זיתי קלמנטה שחורים מגולענים
- 8 ביצים
- 8 שיני שום
- 100 גרם גבינה בולגרית
- 2 חצילים



צילום: צביקה טישלר

קציצות עם קישואים וקוסקוס מנת רבע הגמר של משפחת גלברט־סונסינו

אופן ההכנה:

מגרדים את תפוחי האדמה, הבצל ו־3 קישואים. מערבבים עם הבשר, מוסיפים את כל התבלינים והביצה ומערבבים לתערובת חלקה. בינתיים מכינים את הרוטב: מטגנים בסיר את השום, רסק וקוביות עגבניות, מרק עוף, מלח וסוכר חום, מרתיחים, מוסיפים את המים החמים ומערבבים. מגלגלים את הקציצות ומכניסים לרוטב. מוסיפים חתיכות קישואים גדולות. מבשלים כ־20 דקות. את הקוסקוס מכינים לפי הוראות ההכנה שעל השקית. ניתן להכינו בבישול או עם מים רותחים בלבד.

לקוסקוס:

שקית קוסקוס
כף מרק עוף
קורט מלח
מים רותחים

מוצרים:

1 ק"ג בשר בקר טחון
1 שקית פיזורי לחם
1 כף מרק עוף
3 בצלים
5 קישואים
קורט פפריקה מתוקה
4 תפוחי אדמה
חופן שום כתוש
1 ביצה
קורט תבלין גריל עוף
קורט מלח
לרוטב:
1 כף שום כתוש
1 קופסה רסק עגבניות
1 צנצנת קוביות עגבניות
קורט סוכר חום
קורט מלח
1 כף מרק עוף
מים חמים
שמן לטיגון



צילום: יאיר שגיא

ההודי החריף מנת רבע הגמר של משפחת באון

מוצרים:

צ'פאטי:
200 גרם קמח חיטה מלאה
כף שמן זית
קורט מלח
1 כוס מים
מרינדה:
קורט פפריקה מתוקה
1 כפית ג'ינג'ר כתוש
1 כפית שום כתוש
קורט מלח
1 כף שמן
1 כפית גרגרי חרדל
קורט כורכום
קורט גראם מסאלה
זרעי כמון

חומרי המנה:

פרגית חתוכה לקוביות
2 כפות שמן
1 בצל קצוץ
אבקת פלפל חריף
4 עלי דפנה
1 ק"ג עגבניות
1 מקל קינמון
חופן זרעי כמון

אופן ההכנה:

מערבבים את חומרי המרינדה ומשרים את הפרגית 20-30 דקות. מניחים את הפרגית בתבנית מרופדת בנייר אפייה ומכניסים לתנור שחום מראש לטמפרטורה של 220 מעלות למשך כ־20 דקות. במחבת גדולה מחממים שמן, מוסיפים עלי דפנה, זרעי כמון, מקל קינמון ומעט פפריקה חריפה. כאשר מריחים את הכמון מוסיפים את הבצל הקצוץ ומבשלים תוך כדי ערבוב. לאחר שהבצל מקבל גוון צהוב כהה, מוסיפים כף מהמרינדה ומבשלים תוך ערבוב. כאשר ריח השום והג'ינג'ר מתפזר באוויר, מוסיפים את העגבניות ותוך כדי ערבוב מבשלים עד שרוב הנוזלים התאדו והעגבניות רכות. מוסיפים כוסברה יבשה, חצי כף אבקת פלפל חריף אדום, רבע כפית כורכום ומלח לפי הטעם. מערבבים היטב, וכאשר ריח התבלינים מתפזר מוסיפים 2-3 כפות ממרח קשיו. מוסיפים את הפרגית לרוטב, מדללים במעט מים רותחים, מוסיפים קוביות בצל, פלפל אדום וצהוב ואת העגבניות אל תוך הרוטב, ולאחר כמה דקות מוסיפים את קרם הקוסקוס, מפזרים מעל גראם מסאלה, כוסברה טרייה קצוצה ומוץ מחצי לימון. ממשיכים לערבב עד לאידוי מעט מהנוזלים. מכינים בצק מרכיבי הצ'אפטי, מכסים במגבת לחה, אחרי חצי שעה מחלקים לכדורים, מרדדים ומטגנים במחבת ללא שמן. מניחים על כל צ'אפטי מעט מהפרגית והרוטב, שופכים מיץ לימון טרי ומפזרים מעל כמה עלי כוסברה טרייה. אפשר לפזר גם כמה בוטנים קלויים.

קורט פלפל אנגלי
כף כוסברה יבשה
1 לימון
חופן כוסברה
1 פלפל אדום
1 פלפל צהוב
ממרח קשיו



צילום: יאיר שגיא

חגיגת אינצ'לדות מקסיקנית מנת רבע הגמר של משפחת לוי

אופן ההכנה:

קוצצים את העגבניות, השום, הבצל ומעט מים בבלנדר. מחממים בסיר את שמן הזית, מוסיפים את רוטב העגבניות ומבשלים 8-5 דקות, עד שהוא הופך לאדום עמוק. בסיר נפרד מטגנים בצל ושום. כשהבצל שקוף מוסיפים את השעועית עם כוס וחצי מים. מרסקים עם בלנדר ידני, מתבלים במלח ופלפל ומערבבים שוב. מערבבים את הביצים בקערה ויוצרים חביתה מקושקשת במחבת. מחממים את הטורטיות במחבת יבשה, או ישירות על להבה. שומרים את הטורטיות המחוממות במגבת כדי לשמור אותן חמות. בחצי מהטורטיות שמים 2-1 פרוסות גבינה צהובה ומקפלים אותן לשניים. מניחים כל טורטיה במחבת חמה ויבשה עד שהגבינה נמסה. את שאר הטורטיות ממלאים עם ביצים מקושקות ומקפלים לשניים. מלאה בגבינה. יוצקים את רוטב העגבניות מעל שורת הטורטיות עם הביצים ואת רוטב השעועית מעל שורת הטורטיות בגבינה. מפזרים את הגבינה הבולגרית על כל הטורטיות ומגישים עם פרוסות אבוקדו ושמנת חמוצה.

מוצרים:

6 ביצים
1 חבילת גבינה צהובה
רוטב עגבניות
1 כפית שמן זית
2 עגבניות
2 שיני שום
ציפורן
מלח לפי הטעם
1 פרוסה עבה של בצל
קמצוץ פלפל שחור
רוטב שעועית
3 כוסות שעועית שחורה מבושלת
2 שיני שום
1 בצל
1.5 כוסות מים
1 אבוקדו פרוס
100 גרם גבינה בולגרית 5%
100 גרם שמנת חמוצה 9%
חבילת טורטיות
מלח



צילום: יאיר שגיא

לחמניות ומרק כתום אסייתי מנת רבע הגמר של משפחת גלסר

מוצרים:

1 דלורית קלופה, חתוכה לקוביות, בלי גרעינים
4 גזרים קלופים וחתוכים
2 בטטות קלופות וחתוכות לקוביות
5 שיני שום קצוצות
נתח שורש ג'ינג'ר טרי קלוף וחתוך דק דק
? כוסות מים
קורט מלח
קורט פלפל
פחית חלב קוקוס
פטרז'יליה קצוצה
מצרכים ללחמניות:
5 כוסות קמח כוסמין מלא
3 כפות שמרית
3 כפות סוכר לבן
5 כפות דבש או סילאן
1/2 כוס שמן
1.5 כוסות מים
1 כף מלח
1 חלמון ביצה להברשה
שומשום לפיזור מעל

אופן ההכנה:

מחממים כף שמן זית בסיר גדול. צורבים את השום והג'ינג'ר על אש בינונית כמה דקות, מוסיפים את הירקות וסוגרים את המכסה. מקטינים את האש ונותנים לירקות לספוג את הטעמים 8-10 דקות. מוסיפים מים עד כיסוי הירקות ועוד קצת. מרתחים, ולאחר מכן משאירים על אש בינונית כחצי שעה (עד שהירקות רכים). מורידים מהאש, מצננים, ועם מעבד מזון ידני טוחנים את המרק עד שיהיה חלק מאוד. מוסיפים כפית מלח, פלפל לפי הטעם ופחית חלב קוקוס ומערבבים היטב. מוזגים לקערות, ולמי שאוהב - אפשר לקשט עם כוסברה קצוצה.

לחמניות כוסמין

לשים את הקמח, השמרית, הסוכר, הדבש (או הסילאן), השמן והמים. לאחר שהעיסה הופכת לבצק רך מוסיפים כף מלח ולשים שוב. מניחים להתפחה כשעתיים. יוצרים כדורי בצק בגודל לחמניה קטנה וחורצים בחלק העליון X קטן. נותנים לתפוח עוד כ-15 דקות (הבצק צריך להיות גמיש וטיפיטיפה דביק. לא מעבר. ניתן להוסיף מעט קמח או מים כדי להגיע למרקם נכון. מורחים בחלמון ביצה ומפזרים מעל שומשום. מניחים על נייר אפייה שפרוס על תבנית. מכניסים לתנור בטמפרטורה של 180 מעלות. אופים 15-20 דקות.

מגישים חם עם חמאה למריחה.



צילום: יאיר שגיא

עוף בסאטה

מנת רבע הגמר של משפחת פפושדו

אופן ההכנה:

להכניס למג'מיקס את הכוסברה, סויה, צ'ילי אדום, שום, מיץ מליים אחד, גרידת קליפה משני הליימים וחמאת הבוטנים. מרסקים במג'מיקס ומניחים בקערה בצד. פורסים את חזה העוף לפרוסות שוות ומשפדים אותן. מניחים בקערה ומכסים בחצי מהרוטב. מכניסים למקרר לחצי שעה על מנת שהטעמים ייספגו בעוף. מחממים תנור לחום של 180 מעלות, עדיף בגריל. מכניסים לתנור ל-20 דקות. יש למרוח את העוף ברוטב תוך כדי הצלייה על מנת שלא יתייבש. כשהעוף בתנור מחממים בסיר נפרד כף שמן, מוסיפים את האורז, מערבבים דקה, מוסיפים שתי כוסות מים רותחים ומלח ומבשלים על אש קטנה... מגישים את השיפודים על האורז ושופכים מעל את שארית הרוטב (שבו ניתן לתבל גם סלט).

מוצרים:

2 נתחים של חזה עוף נקי
4 שיפודי עץ עבים
4 כפות חמאת בוטנים גרוסים (לא חלקה)
1 שן שום
2 ס"מ גינגר טרי מקולף
2 ליים (לימונים ירוקים מיוחדים)
1 צ'ילי אדום טרי
1 כוס סויה ללא גלוטן
צרו כוסברה
1 כף דבש
לאורז:
1 כף שמן
1 כוס אורז לבן
1 כף מלח
2 כוסות מים רותחים



צילום: צביקה טישלר

קציצות פרגית ברוטב תרד וגרגירי חומוס

מנת רבע הגמר של משפחת נעים

מוצרים:

400 גרם פרגית טחונה
1 בצל גדול קצוץ דק
6 שיני שום
1 קישוא מגורד (סחוט מנוזלים)
3-4 כפות שיבולת שועל דקה
צרו כוסברה
צרו פטרוזיליה
סלרי
1/2 ק"ג תרד/ מנגולד
2 גמבה
1 כוס גרגירי חומוס מבושלים עד לריכוך מלא
לימון
מלח
פלפל גרוס
כרום
כמון
שמן זית
סקית קוסקוס מלא

אופן ההכנה:

שמים בקערה את הפרגית הטחונה, חצי מהבצל הקצוץ, קישוא מגורד וסחוט, 2 שיני שום כתושות, שיבולת שועל, חצי צרו פטרוזיליה, חצי צרו כוסברה, כמון, מלח ופלפל. מערבבים היטב ויוצרים כדורים בגודל פינג פונג מעוכים מעט. מניחים את הקציצות בצד מכוסות למשך רבע שעה ומכינים את הרוטב. מטגנים בסיר את שאר הבצל עד להזהבה, מוסיפים 4 שיני שום פרוסות ואת התרד ומבשלים עד הורדת הנפט. מוסיפים כרום, פלפל שחור, מלח ו-2 כוסות מים רותחים. מערבבים מעט, מוסיפים גרגירי חומוס, מחכים לסף רתיחה ומכניסים את הקציצות אחת אחת. מוסיפים מעט כוסברה קצוצה וסוגרים את המכסה ל-40 דקות. מגישים עם קוסקוס מלא וחצי לימון.



צילום: יאיר שגיא

פילה דג אפוי לצד ירקות מנת רבע הגמר של משפחת שפר

אופן ההכנה:

דג - להשרות את פילה דג עם לימון ומלח גס כעשר דקות. לשטוף ולנגב. בקערה לשים מעט מלח, פפריקה מתוקה, פלפל שחור וכמון. להוסיף מיץ מלימון סחוט ושמן זית. להכין תבנית אפיה מרופדת בנייר אפיה, למרוח שמן זית ולפזר ככף כוסברה קצוצה דק. להניח מעל את הדג ולמרוח מעליו את נוזל התבלינים בעזרת מברשת.

ליד הדג ליצור כיס מנייר אפיה נוסף ולהניח בו רצועות דקות מאוד מבצל אחד, קישוא אחד, עגבנייה אחת, כוס שעועית ירוקה, וגזר אחד. לתבל במלח, פלפל שמן זית, טימין, חומץ בלסאמי איכותי ומעט דבש. לאפות באותה תבנית בשני כיסים נפרדים. לאפות 15 דקות בחום 200 מעלות.

תפוחי אדמה - לבשל את תפוחי האדמה עם הקליפה בסיר עם מים עד ריכוך קל (מזלג ננעץ). לשפוך את המים ולחכות מעט. להוציא את תפוחי האדמה ולהניח על תבנית מרופדת בנייר אפיה. לדפוק בעזרת פטיש שניצלים מכה קטנה על כל תפוח אדמה ולהזליף מעט שמן זית, מלח גס פלפל שחור וטימין (או להכין בקערה את כל התבלינים עם השמן ולמזוג מעל).

לאפות 45 דקות בחום 200 מעלות עד שתפוחי האדמה משחימים. ניתן להכין טחינה ולהזליף ליד המנה.

מוצרים:

לדג:

4 פילה דג אמנון
1 לימון
מלח גס
מלח

פפריקה מתוקה
פלפל שחור
שמן זית

לתפוחי אדמה:

10 תפוחי אדמה מיועדים לאפיה בגודל בינוני
1/2 כוס שמן זית
מלח, פלפל שחור
טימין טרי

לירקות:

1 בצל
1 קישוא
1 עגבנייה
1 כוס שעועית ירוקה
1 גזר
שמן זית
טימין טרי
מלח, פלפל שחור
חומץ בלסאמי
דבש



צילום: יאיר שגיא

אורז מוקפץ עם ירקות וטופו מנת רבע הגמר של משפחת פרג

אופן ההכנה:

מכינים בסיר אורז עם מים ומעט מלח.

מסגנים קלות טופו במחבת עם שמן שומשום ושמן זית.

מכינים חביתה מקושקשת.

חולטים ברוקולי וכרובית.

שמים על ווק מעט שמן זית ומקפיצים בסדר הבא: בצל, שום, ברוקולי, כרובית, קוביות גזר, אפונת גינה, ג'ינג'ר, כרוב ופטריות.

מוציאים מהווק ומעבירים אליו את האורז, מערבבים עם הסויה, הצ'ילי, הטופו והביצה, מוסיפים את הירקות ומערבבים הכל.

להגשה: שמים מעל לאורז והירקות בצל ירוק חתוך, כוסברה קצוצה ובוטנים.

מוצרים:

1 חבילת טופו אורגני

3 כפות שמן זית

1/2 כפית שמן שומשום

1/4 כוס סויה דלת נתרן

1 חבילת פטריות שמפיניון

1/4 כרוב

1 כוס אפונת גינה או שעועית ירוקה

ג'ינג'ר טרי

1 בצל

3 שיני שום

בצל ירוק

כוסברה

1 ביצה

צ'ילי גרוס

1 ברוקולי

1 כרובית

2 גזרים

בוטנים

אורז בסמטי



צילום: ירון ברנר

המבורגר בלחמניית כוסמין וצ'יפס צבעוני

מנת חצי הגמר של משפחת נעים

אופן ההכנה:
המבורגר: מתבלים את הבשר עם מלח ופלפל. מערבבים עם הידיים (לא יותר מדי) ויוצרים קציצות במשקל 200 גרם בערך, רצוי בעזרת רינג. מטגנים את הקציצות על מחבת פסים משומנת מעט 3-4 דקות מכל צד.
לחמניות: מערבבים את כל הרכיבים היבשים בקערה ויוצרים גומה. מוסיפים בגומה בהדרגה את המים ושמן הזית ולשים כחמש דקות עד שנוצר בצק רך ונעים למגע.
 מניחים לתפיחה ראשונה עד שהבצק מכפיל את נפחו. מהבצק התופח יוצרים לחמניות בגודל הרצוי.
 מכסים ומתפיחים 15-20 דקות נוספות. מורחים בביצה טרופה ושומשום. מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים את הלחמניות 15-20 דקות. מצננים 5 דקות ומכסים קלות במגבת על מנת לשמור על לחות.
צ'יפס: מחממים תנור ל-200 מעלות.
 חותכים את הירקות למקלות (אפשרי ויפה חיתוך זיגזג) בעובי 1.5 ס"מ. מייבשים היטב את הירקות כדי שיהיו פריכים וקראנצ'יים.
 מערבבים את הירקות עם השמן, מלח ומעט פלפל עד שהכל מצופה. שמים את הירקות בשכבה אחת על נייר אפייה ואופים כ-20 דקות בערך, עד להזהבה.
 מרכיבים את המנה ומגישים עם מיונז, חרדל, קטשופ וירקות שאוהבים.

צ'יפס צבעוני אפוי
 3 תפוחי אדמה עם הקליפה האדומה
 2 בטטות
 1 סלק אדום גדול
 1 קולורבי
 מלח
 פלפל
 שמן זית
להרכבת המנה:
 חסה
 בצל סגול
 עגבנייה
 ומלפפון חמוץ

מוצרים:
להמבורגר:
 500 גרם שפונדרה (בטחינה גסה)
 500 גרם שייטל (בטחינה גסה)
 1 כפית מלח
 1 כפית פלפל שחור גרוס דק
לחמניות:
 250 גרם קמח כוסמין מלא מנופה
 250 גרם קמח כוסמין לבן מנופה
 1.5 כפות שמרים יבשים
 2 כפות סילאן טבעי
 1/3 כוס שמן זית
 1.25 כוסות מים חמימים
גוואקמולי:
 2 אבוקדו בשלים
 בצל סגול קטן
 עגבנייה
 פלפל חריף ירוק
 לימון
 מלח
מתבל:
 טחינה גולמית משומשום מלא
 לימון טרי
 מלח



צילום: יאיר שגיא

דניס בתנור עם לימון כבוש ואורז עם תרד

מנת חצי הגמר של משפחת גלברט-סונסונו

אופן ההכנה:
 לחמם שמן זית במחבת, להוסיף את התרד ולאדות אותו עד שמתרכך. להוסיף את האורז ולערבב. להוסיף תבלינים ומים רותחים. לערבב ולסגור את הסיר, לבשל 20-30 דקות. כשהאורז מוכן, לסחוט חצי לימון לסיר ולערבב.
 שמים בקערה את פילה הדניס ומעסים עם שמן זית. מערבבים לימון כבוש ושום ומורחים את התערובת על הדג עם מברשת. מפזרים מעל הדג מלח גס ואופים כ-20 דקות בתנור. מגישים יחד עם האורז.

מוצרים:
 שמן זית
 1 כוס אורז מלא
 2-3 חבילות תרד בשקית
 1 כף אבקת מרק עוף
 1/2 לימון
 שום כתוש
 2.5 כוסות מים רותחים
לדג:
 4 פילה דניס
 לימון כבוש
 שום כתוש
 שמן זית
 מלח גס
 נייר אפייה



צילום: ירון ברנר

פילה סלמון בפסטו לצד סלט עגבניות מנת חצי הגמר של משפחת שפר

אופן ההכנה:

רוטב פסטו: לחתוך את עלי הבזיליקום מהגבעולים, להניח בפוד פרוססור עם פרמזן, מיץ לימון ושום. לקלות את הצנוברים על מחבת יבשה ולהוסיף. להפעיל בפולסים ליצירת משחה גסה תוך כדי הזלפה של שמן זית ולתבל במלח ופלפל.

דגים: להשרות את הדג במלח גס ולימון לעשר דקות, לשטוף ולייבש. להכין לכל דג ריבוע אלומיניום ומעליו נייר אפייה.

להניח כחצי כוס שעועית ירוקה על נייר האפייה, ומעל את הדג. למרוח מעל הדג כף פסטו. להניח מעל 3 עיגולי בצל סגול ו-3 עגבניות שרי חתוכות לחצי. לסגור את נייר האפייה ונייר הכסף.

לאפות 15 דקות סגור וחמש דקות נוספות פתוח.

סלט עגבניות: לחתוך חצי קילו עגבניות שרי מסוגים שונים, להוסיף בצל סגול אחד חתוך דק. להכין טוסטים מלחם מחמצת ולמרוח עליהם את הפסטו. לחתוך את הטוסטים לקוביות שישמשו קרוטונים, להוסיף לסלט יחד עם המוצרלה (או האבוקדו) ולערבב. להכין רוטב מחומץ בלסמי, דבש, מלח, פלפל ושמן זית ולשפוך מעל הסלט.

מוצרים:

לפסטו:
3 חבילות בזיליקום
2 שיני שום
4 כפות צנוברים
1/3 כוס שמן זית
מיץ מלימון שלם
מלח
פלפל

2 כפות פרמזן
לדג:
4 פילה דג סלמון
2 כוסות שעועית ירוקה
2 בצל סגול
12 עגבניות שרי

לסלט עגבניות:
עגבניות שרי בצבעים וסוגים שונים
בצל סגול
בייבי מוצרלה (או אבוקדו)
מלח
פלפל
דבש
חומץ בלסמי
4 פרוסות לחם מחמצת איכותי



צילום: יאיר שגיא

קציצות הודו על אורז אדום וסלט סלק מנת חצי הגמר של משפחת פרג

אופן ההכנה:

שמים בקערה את ההודו והעוף הטחון ומוסיפים קישוא, גזר, בצל ותפוח אדמה מגורדים. מוסיפים פטרוזיליה וכוסברה קצוצות דק, ביצה וקוואקר. מתבלים ויוצרים קציצות.

בסיר רחב מחממים שמן זית, מוסיפים שום כתוש ובצל חתוך לטבעות. כשמתחיל להזהיב מוסיפים אפונה ירוקה, פפריקה, מעט עגבניות מרוסקות, מלח ופלפל.

מסדרים את הקציצות בסיר, מוסיפים מים עד כיסוי ומבשלים 45 דקות. בסיר נפרד מכינים כוס אורז אדום עם שתי כוסות מים ומעט מלח.

בזמן שהאורז והקציצות על האש מגרדים סלק חי, מוסיפים בצל סגול חתוך, פטרוזיליה, כוסברה קצוצה, מלא לימון, שמן זית וכמון.

מוצרים:

1/2 קילו הודו טחון
1/2 קילו עוף טחון
1 קישוא
1 גזר
2 בצלים
1 תפוח אדמה
3 שיני שום
1 חבילה פטרוזיליה
2 חבילות כוסברה
1 קופסה קטנה של עגבניות מרוסקות
1 ביצה
2 כפות קוואקר
מלח
כמון
פלפל שחור
פפריקה
1 חבילת אפונה ירוקה סנפרוסט
1 כוס אורז אדום
סלק
לימון
שמן זית



צילום: ירון ברנר



שווארמה דג

מנת האליפות של משפחת פרג

מוצרים:

- 1 פילה דניס צרור כוסברה
- 2 עגבניות שמן זית
- תבלין קארי
- תבלין שווארמה
- מלח
- 1 כוס טחינה גולמית
- 3 שיני שום
- 1 לימון
- 2 כפות סלק
- פלפל ירוק חריף

לטורטייה:

- 300 גרם כוסמת ירוקה שהושרתה לפחות 3 שעות
- 2.25 כוסות מים
- 1 כפית מלח

אופן ההכנה:

מורחים את הדג בשמן זית, תבלין קארי, תבלין שווארמה ומלח. אופים את הדג בתנור, 15 דקות בנייר כסף ו-5 דקות לא מכוסה. חותכים את פילה הדג לחתיכות קטנות. בצלחת נפרדת קוצצים כוסברה, מגרדים עגבניה אחת וחותרים את השנייה לקוביות, מכינים את הטחינה במעבד מזון עם שום, לימון, מים וסלק מבושל. את המרכיבים של הטורטייה מכינים במעבד מזון עד קבלת מרקם אחיד. לוקחים כל פעם קצת מהכמות, משטחים על מחבת חמה וצולים עד שמוכן. מורחים טחינה על הטורטייה, מפזרים את הדג, מוסיפים פלפל ירוק ואת סלט העגבניות והכוסברה, ומגלגלים.



צילום: ירון ברנר

שיפודי סלמון לצד סלט אסייתי

מנת הגמר של משפחת שפר

מוצרים:

- לדג: 1/2 קילו דג סלמון חתוך לקוביות. לנקות עם מלח גס ומיץ לימון, לשטוף ולנגב. להשרות 30 דקות במרינדה ובה: 4 כפות סויה
- כף שמן סומסום
- שן שום כתושה
- 5 ס"מ ג'ינג'ר כתוש
- 2 כפות עלי כוסברה קצוצה
- 1 כף דבש
- 3 כפות מיץ ליים/תפוזים/לימון (אופציה להוסיף גרידה).

סלט אסייתי:

- 1/4 כוס אורז מלא
- 1 גזר בינוני חתוך לפרוסות דקות
- 1 מלפפון חתוך לפרוסות דקות
- 1 אבוקדו חתוך לקוביות
- 1/4 בטטה חתוכה לרצועות (צלויית על מחבת פסים)
- עירית קצוצה/כוסברה קצוצה (אופציה)
- 1 אצת נורי חתוכה במספריים לרצועות דקות אופציה

אופן ההכנה:

לשפד את קוביות הסלמון על שיפודים קצרים, להבריז מחבת פסים בשמן ניטרלי ולהניח את השיפודים. לצלות מכל הכיוונים את הרוטב לסלט מומלץ לער בצננת סגורה.

לרוטב:

- 3 כפות רוטב סויה
- 1 כף מירין
- 1 כף חומץ אורז
- 1 שן שום
- חתיכת ג'ינג'ר טרי
- מלח ופלפל שחור
- 2 כפות מים קרים



מימין: אורלי פיינה, סיגל קפלן ואיילת הירשמן **צילום:** ירון ברנר

חברות "צוות חיים בריאים של אסם", שניקדו את המנות לפי הטעם, הערך התזונתי ושיתוף הפעולה בין בני המשפחה, מסכמות את התחרות

אורלי פיינה, דיאטנית קלינית ומנהלת תחום התזונה באסם

היצירתיים הם אלה שמבוססים על הנושאים השגרתיים בחייו. אנחנו נוטים להמעיט בערכם, לעיתים גם לא מודעים לתרומתם הרבה לנו, כיחידים וכמשפחה. "המסר שלי: תסתכלו סביבכם, תעריכו, תצפתו על השגרות המשפחתיות שלכם, תגונו, תחדשו, תיצרו, הקפידו להכין ולשבת לאכול יחד, לא רק בסופי שבוע או באירועים מיוחדים. אין לי ספק שתצאו נשכרים בכל המובנים".

"ארוחה בריאה בחברת אנשים אהובים - זו המהות של ארוחה משפחתית בעיניי. השנה החמישית של פעילות 'שולחן משפחתי' מגיעה לסיומה, ואני למדתי רבות מהמשפחות הנפלאות שהשתתפו השנה, משותפתיי סיגל קפלן ואיילת הירשמן ומהתגובות הנחרדות מהקהל הרחב. מעניין היה לראות כמה יצירתיות וחדשנות יש בפעילות לכאורה טריוויאלית: בסך הכל מנה שכל בני המשפחה מכינים ואוכלים יחד. אך הדברים המרתקים

סיגל קפלן, מדריכת הורים

ליצירת זמן משותף, איכותי, נטול הפרעות בין הורים לילדים. הוא גם משפר לטובה את יכולת ההשפעה של הורים על ילדיהם. יש מחקרים שמוכיחים את זה, אבל עזבו מחקרים: פשוט תעשו, ותגלו בעצמכם. "ב'שולחן משפחתי', משפחות בכל ההרכבים, עם מוגד ילדים בכל הגילאים, הוכיחו שוב ושוב שסביב הארוחה המשפחתית והאוכל המונח על השולחן אפשר להעביר עולם ומלואו: התייחסות מכבדת למסורת המשפחתית, לבריאות התזונתית - ואחד לשני".

"לשולחן משפחתי הגעתי לפני הרבה מאוד שנים - כשהייתי אמה לילדים צעירים שלא ממש ידעה איך לפצח את הקוד הגנטי של התקשורת איתם. מכיוון שהם אוהבים לאכול ולשחק, ושני הדברים האלה מתנגשים לא פעם בתוך סדר העדיפויות, הבאתי את המשחק לשולחן-האוכל. שילוב אוכל ושיחה דרך משחק לא רק גרם להם לשתף יותר, אלא גם לאכול טוב יותר. "אוכל הוא אמצעי. אמצעי לחיבור בין אנשים, להעברת חוויות וערכים,

איילת הירשמן, שפית ומנחת תוכניות בישול

כולם אופים לחמניות! שם קמחים לבנים הוחלפו בקמח מלא ובקמח כוסמין. "הבשלנים הישראליים הפכו יצירתיים ומוגוונים מתמיד, אמהות ישראליות מבריקות עם קיצורי דרך לבישול מהיר אבל איכותי, והילדים הישראליים, ברובם, פשוט יודעים לבשל! מדובר כנראה בשילוב של כשרון פנימי והרבה עבודה של ההורים, אבל בשורה התחתונה - הם פשוט יודעים. והכי הכי חשוב, כרגיל, זה לעשות את זה ביחד".

"כבר שנים אני משתפת בפעילות הזאת, וגם הפעם גיליתי משפחות שמחות, הורים מעניקים וילדים פורחים, כשהם נמצאים ביחד במטבח. נוכחתי שוב כמה זה מעצים, מפתח, מחזק, לבשל יחד. "מה שבשילוב המשפחות המשתפתות זה המטבח הישראלי האמיתי. מה חדש בו? הוא בריא בהרבה, יש בו הרבה יותר דגים, יש דגש גדול על שילוב ירקות בתפריט (תענוג לראות ילדים אוכלים אותם בתאוה) ועל החלפת חומרי גלם בבריאים יותר - במיוחד בתחום האפייה (פתאום