

תרבות
נוער
וצעירים
בדרום השרון

ספר המתכונים של
דרום השרון

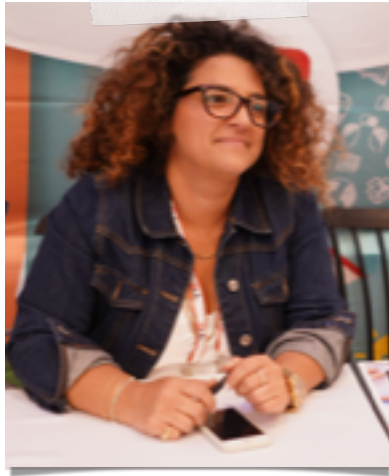
לט"ו בשבט



התשפ"א



מועצה אזורית דרום השרון



פאי תפוחים

אורלי שובל זריהן | כפר סירקין

מצרכים:

1.5 כוסות קמח שקדים

1/2 כוס טחינה גולמית

1/4 כוס סילאן או דבש

1 שקית אבקת אפיה

4-5 תפוחים

1 כף סוכר חום

שקדים קלופים לא קלויים

ללוש את הקמח, טחינה, סילאן או דבש ואבקת אפיה לכדור בצק יפה. לכסות בניילון נצמד ולהכניס לחצי שעה למקרר.

לקלף את התפוחים ולפרוס לפלחים.

לאחר שהבצק יצא מהמקרר, להניח על נייר אפיה ולכסות עם עוד נייר אפיה ולרדד את הבצק לגודל נייר האפיה, את הבצק שיוצא מהצדדים לשמור בצד.

להניח את הבצק על תבנית אפיה ולסדר את התפוחים במניפה, מעל לפזר את הסוכר והשקדים את הבצק שנתר לפזר לפירורים מעל התפוחים.

לאפות על 180 מעלות 40 דקות.

בתיאבון



עוגת בריאות

יונה רזומסקי / כפר סירקין

מצרכים:

200 גרם חצאי אגוזים

(או לגוון באגוזי מלך, פקאנים, קשיו ושקדים שלמים...)

200 גרם צימוקים בהירים (או לגוון בצימוקים כהים, חמוציות)

1 כפית קינמון

2 כפות סוכר קנים

7 כפות קמח כוסמין מלא (או קמחים אחרים, אפשר גם ללא גלוטן)

1 שקית אבקת אפיה

2 ביצים XL או 3 M

2 כפות יין או ליקר

לשים בקערה את כל החומרים היבשים ולערבב היטב.

להוסיף את הביצים והיין, לאחד את התערובת לשים בתבנית אינגליש קיי.

לאפות בחום של 180 מעלות בערך 3/4 שעה עד שהעוגה קשה וכשמכניסים קיסם הוא יוצא יבש.

להוציא מהתנור להניח בצד, אחרי שהעוגה התקררה להוציא מהתבנית להניח על קרש חיתוך ועם סכין משוננת לפרוס פרוסות דקות דקות.

לאחסן במקרר.

טעימה וקלה להכנה, בהצלחה!



קינוח טבעוני ללא סוכר אירה הורקלי / נירית

מצרכים:

2 כוסות אגוזי מלך או אגוזים מעורבים

4 תמרים

200 גר' שוקולד 100% קקאו

4 כפות גדושות שמן קוקוס

4 כפות סילאן (אפשר לשנות לפי הטעם)

כף מייפל טבעי

בסלייסר של הסלט (או עם סכין) קוצצים את האגוזים והתמרים. משטחים את התערובת על תבנית זכוכית.

ממיסים בסיר את השוקולד עם שמן הקוקוס, המייפה והסילאן (אם סמיך מדי אפשר להוסיף עוד קצת שמן).

שופכים את התערובת מעל למשטח האגוזים הגרוסים, ומעבירים למקפיא. אחרי שעה חותכים לקוביות.

למהדרין אפשר גם להכין הכל במתקן קוביות קרח עם צורות.

ניתן לגוון עם מגוון פירות מיובשים קצוצים ללא סוכר וניתן להוסיף שבבי קוקוס לתערובת השוקולד.

קינוח מעולה, טבעוני, פרווה וגם בריא!



עוגת פירות יבשים עליזה תמא / אלישבע

מצרכים:

400 גרם אגוזי מלך קצוצים

200 גרם דובדבנים

200 גרם צימוקים בהירים

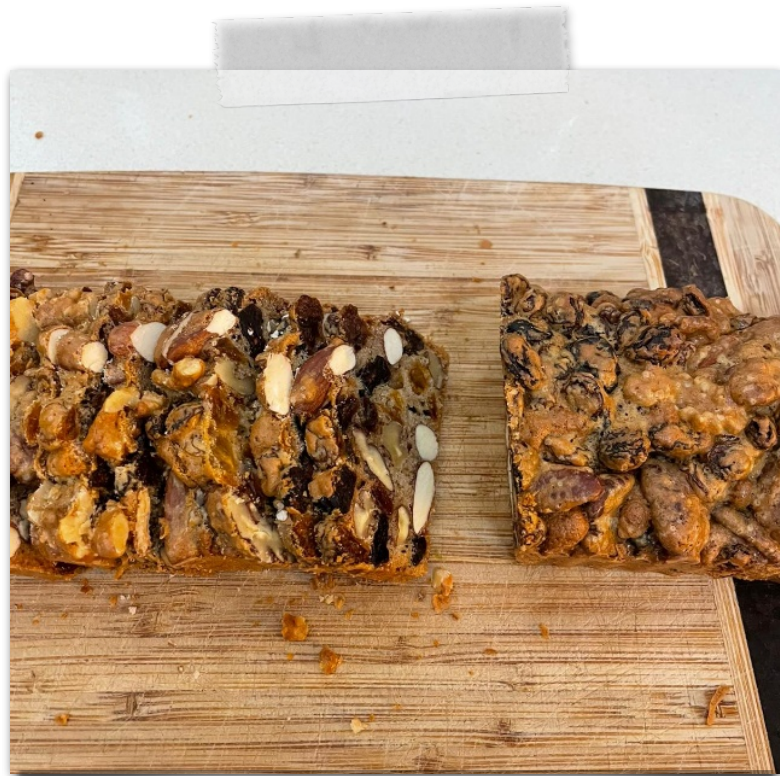
14 כפות קמח

12 כפות סוכר חום

4 ביצים L

לערבב הכל, לשמן תבנית אינגליש ולשפוך את התערובת,
להכניס לתנור 160 מעלות ל25 דקות.

להקפיא ובהגשה לחתוך דק.



עוגת פירות יבשים ענת הדלר / שדה ורקורג

מצרכים:

7 כפות קמח תופח

6 כפות סוכר חום

2 ביצים מקושקות

200 גרם צימוקים לבנים ושחורים (אפשר לגוון בחמוציות או פירות יבשים נוספים קצוצים כמו משמש, תאנים...)

200 גרם אגוזים - מלך, פקאן, שקדים, אפשר גם אגוזי לוז

לערבב בקערה את הקמח, הסוכר והביצים.

בקערה נוספת לערבב את הצימוקים והאגוזים.

לשפוך את הבלילה לתערובת האגוזים והפירות ולערבב היטב.

להעביר לתבנית אינגליש קייק, להדק בידיים רטובות.

לאפות בחום בינוני 180 מעלות כחצי שעה ולהשאיר בתנור עוד חצי שעה אחרי סיום האפיה.

כשמתקרר לפרוס לפרוסות דקות ולהגיש.

אפשר להכפיל כמויות, ניתן גם להקפיא.

לפתן פירות יבשים

חנה דגן ז"ל | רמות השבים

מצרכים:

פירות יבשים: מישמשים, שזיפים, תפוחים, צימוקים בהירים וכהים, חמוציות

סרט מקליפת תפוז


סרט מקליפת לימון

מקל קינמון

כמה גרגרי ציפורן.

המתכון המקורי ללא סוכר, המתיקות מהפירות היבשים. למי שחסר יכול להוסיף.

מכניסים את כל המרכיבים לסיר, ממלאים מים בגובה כפול מעל הפירות. מביאים לרתיחה, מבשלים על אש קטנה כחצי שעה, עד שהפירות מתרככים. לקראת סוף הבישול אפשר להוסיף קצת יין אדום או ליקר בטעם פירות. מקררים ומגישים.

בתיאבון 

ענת דגן קבילי



עוגת לימון בחושה

אין אבידור / גן חיים

מצרכים:

4 ביצים

כוס ורבע סוכר

1/2 כוס מיץ לימון סחוט

1/2 כוס מים

3/4 כוס שמן

1/2 כוס אינסטנט פודינג וניל

1/2 כוס שקדים טחונים

1/2 כוס פצפוצי שוקלד לבן

להקציף יחד לקצף את הביצים והסוכר, להוסיף את הנוזלים לערבב מעט ואז להוסיף את היבשים לערבב מעט עד לאיחוד ואז להוסיף פצפוצי השוקולד.

לשפוך לתבנית בבקה/סיר פלא, להכניס לתנור על 170 מעלות ל45-40 דקות.

עוגת גזר

יפית מורשטיין / גן חיים

מצרכים ל-2 תבנית אינגליש קייק:

1 כוס סוכר חום

3/4 כוס שמן

2 ביצים

1 1/4 כוסות קמח תופח

1 כפית קינמון

1/2 כפית אבקת אפיה

1 כוס גזר מגורד

1 תפוח מגורד

1/2 כוס צימוקים/חמוציות



לערבב את כל המצרכים ולתנור



עוגיות תמרים ואגוזי סלך חגולגלות

אין אבידור / גן חיים

מצרכים:

1/2 ק"ג קמח

3 כפות אבקת סוכר

1 אבקת אפיה

200 גרם חמאה רכה

1/4 כוס שמן קנולה

1/2 כוס מים או מיץ תפוזים

1 ביצה M או רק חלמון

1 ממרח תמרים

200 גרם אגוזי מלך

לחמם תנור ל-180 מעלות

לרפד תבנית של תנור עם נייר אפיה

זמן אפייה: 20-25 דקות

לערבב יחד את כל החומרים במידה ופירורי להוסיף עוד כף מים במידה ודביק להוסיף מעט קמח.

לחלק ל-3 כדורים.

לרדד כל כדור על משטח מקומח מעט למלבן.

למרוח את ממרח התמרים ולפזר אגוזים מעל.

לגלגל, להניח בתבנית ולחתוך לעוגיות, להכניס לתנור.

לאחר האפיה לפזר מעל אבקת סוכר.



עוגת תפוזים

סיגל טבת / גן חיים

מצרכים:

4 ביצים

כוס וחצי סוכר

1 כוס שמן

2 ורבע קמח תופח

1 כף גדושה קורנפלור

1 סוכר וניל

1 כוס מיץ תפוזים

להקציף חלבונים עם חצי כוס סוכר בלבד, להעביר את התערובת לקערה גדולה.
באותו מיכל של המיקסר להכניס את יתר החומרים ולערבב. לאחד את שתי התערובות יחד בעזרת מרית.
אני מכינה בתבנית סבתא אפשר לבחור בכל תבנית אחרת ולזכור לא לשמן את התבנית!



עוגיות עירקיות עם תמרים

סיגל טבת / גן חיים

מצרכים:

1 קג קמח רגיל מנופה

1 כף שטוחה מלח

4 כפות סוכר

3 כפות שמרים יבשים

1 כף חוויג' (תבליון)

100 גרם חמאה מומסת

2/3 כוס שמן קבולה

2 ורבע כוסות מים פושרים

חבילה וחצי של תמרים דחוסים שאותם יש לנקות מהעוקץ.

1 כפית קנמון

מעט אגוזי מלך קצוצים

לבחוש היטב את כל החומרים היבשים וליצור באמצע גומה.

להוסיף את הנוזלים בתוך הגומה (חמאה, שמן, מים).

ללוש ביד היטב הכל יחד, לכסות בניילון נצמד ולהניח בצד לתפיחה עד שיכפיל את נפחו.

למלית ללוש את התמרים, קינמון ואגוזי המלך יחד וליצור כדורים קטנים בערך בקוטר של חצי שקל.

את הבצק שתפח קורצים לחתיכות לא גדולות מידי שניתן למלא בהן את כדורי התמרים.

בתוך כל חתיכת בצק שמים את כדור התמרים, סוגרים, מרדדים עם מערוך, טובלים בחלבון, שמים

על תבנית ומחוררים מעט עם מזלג. זורים איפה שומשום.

לאפות בתנור על 180 מעלות.