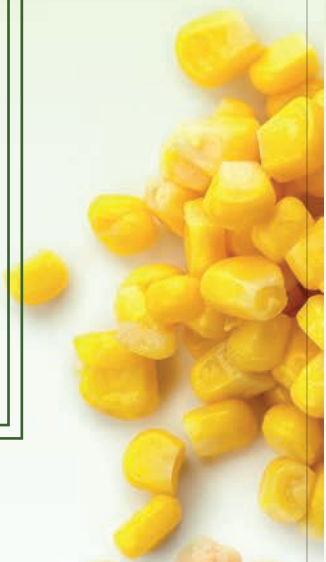





# יכין

יותר ירקות בחיים



מתכוני  
ממרחים  
נפלאים



# ממרח שעועית אדומה פיקנטי

· בנוסח דרום אמריקאי ·

מתאים ל-5 סועדים

## אופן ההכנה

1. מעבירים את השעועית יחד עם הנוזלים שבפחית למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

לתחושה מקסיקנית, ניתן להגיש לצד משולשי טורטיה מטוגנים.



## המצרכים

- 1 פחית (560 גרם) שעועית אדומה ברוטב עגבניות וצ'ילי חריף של יכין
- ½ בצל סגול קלוף וחתוך לרבעים
- 2 גבעולי בצל ירוק
- 1 צרור כוסברה טרייה (או פטרוזיליה)
- 6 עלי נענע טרייה
- 2 כפות מיץ לימון טרי
- 2 כפות שמן זית
- קורט מלח

# ממרר שעועית לבנה

· ממרח שעועית עשיר ומנחם ליום חורף קרי ·

מתאים ל-5 סועדים

## אופן ההכנה

1. מעבירים את השעועית יחד עם הנוזלים שבפחית למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

נפלא להגשה על אורז מלא, בורגול או קינואה



## המצרכים

- 1 פחית (560 גרם) שעועית לבנה ברוטב עגבניות של יכין
- 3 גבעולי בזיליקום, עלים בלבד
- ½ פלפל צ'ילי ירוק טרי (או לפי מידת החריפות הרצויה)
- 10 יחידות עגבניות מיובשות
- 2 כפות מיץ לימון טרי
- 3 כפות שמן זית
- ½ כפית מלח

# ממרח תורמוס ועשבי תיבול

תורמוס - הקטנית הים תיכונית שלנו -  
הופך כאן לשחקן ראשי בממרח נפלא, דמוי חומס

מתאים ל-5 סועדים

## אופן ההכנה

1. מעבירים את התורמוס יחד עם הנוזלים שבפחית למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

ניתן להחליף את הפטרוזיליה בכוסברה, בזליקום או שמיר.



## המצרכים

- 1 פחית (560 גרם) תורמוס במים ומלח של יכין
- 1 כוס (240 מ"ל) טחינה גולמית משומשום מלא
- ½ צרור פטרוזיליה טרייה
- 2 שיני שום קלופות
- ½ כפית כמון
- קורט פלפל שאטה גרוס
- 2 כפות מיץ לימון טרי

# ממרח תירס ואבוקדו

וריאציה על הגוואקמולי המוכר,  
כשהתירס מחליף כאן את העגבנייה המסורתית.

מתאים ל-5 סועדים

## אופן ההכנה

1. מעבירים את התירס יחד עם מחצית מהנוזלים שבפחית למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

מגישים לצד לחם מלא קלוי מעט וסלט ירוק -  
ומקבלים ארוחה בריאה ומשביעה.



## המצרכים

- 1 פחית (550 גרם) תירס מהשדה של יכין
- 1 אבוקדו בשל, קלוף וחתוך לרבעים
- ½ בצל סגול קלוף וחתוך לרבעים
- 3 כפות פלפל חלפניו כבוש (או לפי מידת החריפות הרצויה)
- ½ צרור כוסברה טרייה (או פטרוזיליה)
- 2 כפות מיץ לימון טרי

# ממרח הקיסרית, שעועית לימה ענקית

ממרח דמוי חומוס, המנצל את טעמה העדין של שעועית  
הלימה לטוויסט איטלקי

מתאים ל-5 סועדים



## אופן ההכנה

1. מעבירים את השעועית יחד עם מחצית מהנוזלים שבפחית למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.
4. להגשה, ניתן לעטר בצנוברים קלויים, פטרוזיליה קצוצה וזילוף שמן זית.



## ♥ טיפ מאיתנו

ניתן להגיש לצד פיתה או לאפה לניגוב, בתוספת חמוצים ופלחי עגבניות טריות.

## המצרכים

- 1 פחית (550 גרם) הקיסרית, שעועית לימה ענקית של יכין
- 4 גבעולי אזוב (זעתר) או אורגנו טרי, עלים בלבד
- קורט פלפל שאטה גרוס (או לפי מידת החריפות הרצויה)
- 1 שן שום קלופה
- 1 כף מיץ לימון טרי
- 3 כפות שמן זית
- ½ כפית מלח
- ¼ כפית פלפל שחור גרוס



# ממרח תפוחי אדמה ושקדים

· שדרוג מענג לפירה המסורתית ·

מתאים ל-5 סועדים

## אופן ההכנה

1. מעבירים את תפוחי האדמה המסוננים למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.
4. להגשה, ניתן לעטר בשבבי שקדים קלויים.



## ♥ טיפ מאיתנו

ניתן להחליף את השקדים באגוזי קשיו או מקדמיה קלופים.



## המצרכים

- 1 פחית (550 גרם) תפוחי אדמה קלופים במים ומלח של יכון, שטופים ומסוננים
- ½ כוס שבבי שקדים מולבנים
- 2 שיני שום קלופות
- ¼ פלפל צ'ילי ירוק חרוף (או לפי מידת החריפות הרצויה)
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 5 כפות שמן זית
- ½ כוס מים
- ½ כפית מלח



# ממרח הקיסר, חומוס ענק עם לימון ועשבי תיבול

· החומוס המוכר, בתיבול לא שגרתי ·

מתאים ל-5 סועדים



## אופן ההכנה

1. מעבירים את גרגרי החומוס למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

כדאי לשמור מעט גרגרי חומוס שלמים, להגשה.

## המצרכים

- 1 כחית (550 גרם) הקיסר, גרגרי חומוס ענק מושרה ומבושל של יכון, שטופים ומסוננים
- ½ צרור פטרוזיליה טרייה
- 5 עלי נענע טריים (או בזיליקום)
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 1 שן שום קלופה
- 1 כפית מלח
- ½ כפית כפריקה מעושנת
- 2 כפות טחינה גולמית, משומשום לבן או מלא

# ממרח חומוס וזהו

חומוס ביתי יעלה בטעמו על כל ממרח חומוס מוכן. גרגרי החומוס שלנו חוסכים השריה ובישול ממושך, ומאפשרים להכין חומוס ביתי בדקות ספורות.

מתאים ל-5 סועדים



## אופן ההכנה

1. מעבירים את גרגרי החומוס יחד עם מחצית מהנוזלים שבפחית למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם חלק.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.
4. להגשה אפשר לעטר בגרגרי חומוס שלמים וזילוף שמן זית.



## ♥ טיפ מאיתנו

מגישים בלווית פיתות טריות וסלט ישראלי קצוץ דק.

## המצרכים

- 1 פחית (560 גרם) גרגרי חומוס של יכין
- $\frac{1}{2}$  כוס טחינה גולמית משומשום לבן או מלא
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 2 כפות שמן זית
- $\frac{1}{4}$  כפית מלח

# ממרח חומוס פיקנטי

· חומוס לסועדים נועזים במיוחד ·

מתאים ל-5 סועדים

## אופן ההכנה

1. מעבירים את גרגירי החומוס יחד עם מחצית מהנוזלים שבפחית למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם חלק.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

להגשה, ניתן לעטר במעט חאריפה ובזילוף שמן זית. נפלא עם חלה טרייה.



## המצרכים

- 1 פחית (560 גרם) גרגירי חומוס להכנת חומוס של יכין
- 1 כף רוטב פיקנטי "חאריפה" של יכין (או לפי מידת החריפות הרצויה)
- $\frac{1}{3}$  כוס טחינה גולמית שומשום (או טחינת שומשום מלאה)
- $\frac{1}{2}$  צרור כוסברה טרייה (או פטרוזיליה)
- $\frac{1}{2}$  בצל סגול קלוף, חתוך לרבעים
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 2 כפות שמן זית
- $\frac{1}{4}$  כפית מלח

# ממרח ורוד של חומוס וסלק

החומוס הרגיל לובש כאן ורוד -  
לתוספת בריאות, טעם וצבע משגע.

מתאים ל-5 סועדים

## אופן ההכנה

1. מעבירים את גרגירי החומוס יחד עם מחצית מהנוזלים שבפחית למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם חלק.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

ניתן לתבל בכמון טחון, ראס אל חנות, או אבקת קארי.



## המצרכים

- 1 פחית (560 גרם) גרגירי חומוס של יכין
- 1 פחית (200 גרם) קוביות סלק של יכין, שטופות ומסוננת
- ½ כוס טחינה גולמית, משומשום לבן או מלא
- 1 שן שום קלופה
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- קורט פלפל שאטה חריף גרוס (או לפי מידת החריפות הרצויה)
- ½ כפית מלח

# ממרח עדשים שחורות

עדשים, טחינה, זיתי קלמטה  
כצצה של טעם ובריאות

מתאים ל-5 סועדים



## אופן ההכנה

1. מעבירים את העדשים למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## המצרכים

- 1 כחית (400 גרם) עדשים שחורות של יכין, שטופות ומסוננות
- ½ כוס כוס טחינה גולמית, משומשום לבן או מלא
- ½ כוס מים קרים
- 2-3 זיתי קלמטה מגולענים
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- 2 כפות שמן זית

## ♥ טיפ מאיתנו

הגישו על אורז או בורגול, לקבלת "מג'דרה" טעימה ומשביעה.

# סלסה רוחה, ממרח עגבניות פיקנטי

• רוטב עגבניות פיקנטי ונפלא, שישדרג פלאים כל כריך •

מתאים ל-5 סועדים

## אופן ההכנה

1. מעבירים את ה"חאריפה" למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

ניתן להגיש על פסטה או להשתמש כבסיס לשקשוקה.



## המצרכים

- 1 פחית (400 גרם) "חאריפה" של יכין
- ½ פחית (200 גרם) פולפה טבעית מעגבניות טריות של יכין
- 2/1 בצל לבן קלוף וחתוך לרבעים
- 1 צרור כוסברה טרייה (או פטרוזיליה)
- 4 כפות מיץ לימון טרי
- 3 כפות שמן זית
- ½ כפית מלח
- קורט פלפל שחור גרוס



# ממרר סלק ושקדים

ממרר יפהפה ועדין טעם, נפלא לנשנוש עם מקלוני ירקות

מתאים ל-5 סועדים

## אופן ההכנה

1. מעבירים את הסלק למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם אחיד, אך עדיין גרגרי מעט.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

את חמאת השקדים ניתן להחליף בחמאת קשיו, מקדמיה ואפילו בוטנים.



## המצרכים

- 1 כפית (550 גרם) קוביות סלק של יכין, שטופות ומסוננות
- 4 כפות טחינת שקדים
- 4 גבעולי נענע טרייה, עלים בלבד
- 2 כפות מיץ לימון טרי
- ½ כפית מלח
- קורט פלפל שחור גרוס





# ממרח פול ולימון כבוש

מנת הפול המוכרת של החמוסיות  
כאן בתוספת לימון כבוש המעניק טוויסט צפון אפריקאי

מתאים ל-5 סועדים



## אופן ההכנה

1. מעבירים את הפול למיכל הבלנדר, מוסיפים את יתר הרכיבים וטוחנים עד לקבלת ממרח בעל מרקם לא חלק לגמרי.
2. אם המרקם סמיך לטעמכם, מוסיפים 2-3 כפות מים וטוחנים שוב.
3. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים, או שומרים בקירור עד להגשה.



## ♥ טיפ מאיתנו

ניתן להגיש לצד ביצה קשה חמוצים ופלחי עגבניות טריות.

## המצרכים

- 1 כחית (550 גרם) פול של יכין, שטוף ומסונן
- 2 כפות ממרח לימון כבוש
- 1 שן שום קלופה
- ½ פלפל צ'ילי ירוק חריף (או לפי מידת החריפות הרצויה)
- 3 כפות מיץ לימון טרי
- ½ כוס מים
- 4 זיתי קלמטה מגולענים
- ¼ כפית מלח





יָכִין

יותר ירקות בחיים



[yachin.co.il](http://yachin.co.il)