

הסדרה הישראלית

# שנה ישראלית טעימה

12 מתכונים עם הרטבים של הסדרה הישראלית



# תבשיל ברוטב קובה של טופו, בייבי תפוחי אדמה, דלעת, וקישואים

6 מנות | טבעוני | רמת קושי: בינוני | זמן הכנה: 30 דקות

## מה צריך?

- 1 מארז טופו (300 גרם), חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 1 + 2 כפות שמן קנולה או זית
- 2 כפות קורנפלור/ עמילן טפיוקה/ עמילן תפוחי אדמה
- 2 קופסאות רוטב קובה (סה"כ 800 גרם) הסדרה הישראלית, יכין
- 300 גרם דלעת (או דלורית), חתוכה לקוביות של 5 ס"מ
- 2 קישואים בינוניים, חתוכים לקוביות בגודל 3 ס"מ
- 1 קופסת תפוחי אדמה קלופים יכין, מסוננים

## איך נכין?

מערבבים בקערה קוביות טופו עם כף שמן אחת, מוסיפים קורנפלור ומערבבים בעדינות עד שקוביות הטופו עטופות בשכבה דקה ואחידה.

מחממים את שתי כפות השמן הנותרות בסיר מעל להבה בינונית. צולים את קוביות הטופו עד שהן מזהיבות קלות. מוציאים מהסיר ושומרים בצד.

יוצקים לאותו הסיר 2 קופסאות רוטב סלק ועגבניות, ממלאים את שתי הקופסאות במים ומוסיפים גם אותם לסיר. מוסיפים לסיר את יתר החומרים ואת הטופו המטוגן, מערבבים ומביאים לרתיחה מעל להבה גבוהה. מנמיכים את האש, מכסים את הסיר ומבשלים במשך 20-25 דקות. מסירים את המכסה, מגביהים את הלהבה לרמה בינונית וממשיכים לבשל עד שהרוטב מצטמצם ומסמיך. מגישים חם עם אורז, קוסקוס או פתיתים.



# בולונז ברוטב קובה

6 מנות | בשרי / טבעוני | רמת קושי: בינוני | זמן הכנה: 45 דקות

## מה צריך?

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל בינוני, חתוך לקוביות 1 ס"מ
- 1 גזר בינוני, חתוך לקוביות 1 ס"מ
- 500 גרם בשר בקר טחון (או תערובת בשר טחון טבעוני)
- 1 שן שום, פרוסה דק
- 1 כפית מלח
- קורט פלפל שחור גרוס
- 1 קופסת רוטב קובה (400 גרם)
- הסדרה הישראלית, יכין
- 1 חבילה פסטה מחיטה מלאה

## איך נכין?

מחממים שמן זית במחבת גדולה בעלת שוליים גבוהים מעל להבה בינונית, מוסיפים בצל וגזר ומטגנים 5 דקות, עד לריכוך קל. מגבירים את הלהבה ומוסיפים בשר טחון. מרסקים ומפוררים את הבשר במחבת בעזרת כף עץ וממשיכים לטגן עד שכל הנוזלים מתאדים והבשר משחים.

מוסיפים שום, מלח ופלפל וממשיכים לטגן דקה נוספת. יוצקים רוטב קובה למחבת, ממלאים את הקופסה במים ומוסיפים גם אותם למחבת. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים במשך 30-40 דקות, או עד שהבשר רך והרוטב מסמיך ומצטמצם. מגישים חם על פסטה מחיטה מלאה מבושלת על פי הוראות היצרן.



# תבשיל חזה עוף, תירס ואפונה ברוטב עגבניות מתובל

4 מנות | בשרי | רמת קושי: בינוני | זמן הכנה: 40 דקות

## מה צריך?

- 1 כף שמן זית
- 500 חזה עוף (או פרגית) חתוך לקוביות 3 ס"מ
- 1/2 כפית מלח
- קורט פלפל שחור
- 1 גזר חתוך לקוביות 1 ס"מ
- 1 קופסה קטנה (200 גרם) גרעיני תירס מתוק, יבין
- 1 קופסה קטנה (200 גרם) אפונת גינה קטנה, יבין
- 1 קופסה של רוטב קציצות (400 גרם) הסדרה הישראלית, יבין

## איך נכין?

מחממים שמן זית בסיר, על אש גבוהה. מכניסים לסיר חזה עוף, מתבלים במלח ובפלפל שחור ומטגנים 5 דקות עד שהפרגית משחימה מעט.

מוסיפים לסיר גזר, גרעיני תירס מתוק ואפונת גינה קטנה, מוסיפים רוטב עגבניות לקציצות, ממלאים את קופסת הרוטב עד לחצי הגובה במים ומוסיפים גם אותם לסיר, מערבבים ומביאים לרתיחה.

מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים למשך 10 דקות. מסירים את המכסה וממשיכים לבשל 10 דקות נוספות, עד שהרוטב מסמיך קלות. מגישים חם עם אורז או עם פסטה.



# תבשיל ירקות וטופו ברוטב קציצות

4 מנות | טבעוני | רמת קושי: בינוני | זמן הכנה: 50 דקות

## מה צריך?

- 2 כפות שמן זית
- 1 בצל בינוני חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 1 גזר בינוני חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 1 קישוא חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 1/2 פלפל ירוק חריף נקי מזרעים,  
חצוי לאורכו ופרוס דק (אופציונלי)
- 1 קופסה קטנה (200 גרם) זיתים ירוקים  
מגולענים של יכין, חצויים
- 1 שן שום פרוסה דק
- 1/2 כפית מלח
- קורט פלפל שחור גרוס
- 1 רוטב קציצות (400 גרם)  
הסדרה הישראלית, יכין
- 1 חבילה טופו (300 גרם),  
חתוכה לקוביות בגודל 2 ס"מ
- חופן קטן של עלי פטרוזיליה, קצוצים דק

## איך נכין?

מחממים שמן זית בסיר מעל להבה בינונית ומטגנים בו בצל במשך 2-3 דקות עד לריכוך קל.

מוסיפים גזר, פלפל אדום, קישוא, פלפל ירוק חריף וזיתים ומטגנים במשך 10 דקות עד שהירקות מתרככים.  
מוסיפים שום, מלח ופלפל שחור גרוס ומוסיפים לטגן עוד דקה.

מוסיפים לסיר רוטב עגבניות לקציצות, ממלאים את קופסת השימורים במים ומוסיפים גם אותם לסיר,  
מוסיפים טופו, מערבבים בעדינות ומביאים לרתיחה מעל להבה גדולה. מנמיכים את האש ומבשלים במשך  
20 דקות עד שהרוטב מצטמצם ומסמיך מעט. מפזרים מעל פטרוזיליה ומגישים חם עם אורז.





# פשטידת פתיתים בתנור ברוטב פסטה וזיתים

6 מנות | חלבי | רמת קושי: בינוני | זמן הכנה: 60 דקות

## מה צריך?

- 1 שקית (500 גרם) פתיתים עגולים מקמח מלא
- 2 קופסאות של רוטב פסטה (סה"כ 800 גרם) הסדרה הישראלית, יכין
- 1 גביע קוטג' 5%
- 2 כוסות גבינת מוצרלה מגוררת (או גבינה צהובה, אפשר להשתמש גם בגבינה דלת קלוריות)
- 1 קופסה קטנה (200 גרם) טבעות זיתים ירוקים, יכין
- מלח ופלפל לפי הטעם

## איך נכין?

מחממים תנור לטמפרטורה של 180 מעלות.

מרתיחים המון מים בסיר גדול מעל להבה גבוהה, מכניסים לסיר את הפתיתים ומבשלים במשך 5 דקות.

מסירים את הסיר מהכיריים, מסננים את הפתיתים, נפטרים מהמים ומחזירים את הפתיתים לסיר. מוסיפים לסיר רוטב פסטה, קוטג', כוס אחת גבינת מוצרלה מגוררת, טבעות זיתים ותבלינים, ומערבבים היטב. מעבירים את תערובת הפתיתים לתבנית פיירקס 30 ס"מ x 20 ס"מ ומשטחים בעזרת כף.

מפזרים באחידות מעל לפתיתים את כוס המוצרלה הנותרת ומכסים היטב בנייר אפייה וברדיד אלומיניום. מעבירים את התבנית לאפייה בתנור למשך 35 דקות. מסירים בזהירות את רדיד האלומיניום ואת נייר האפייה וממשיכים לאפות עוד 10 דקות עד שהגבינה שמעל משחימה-מזהיבה ומבעבעת.

מוציאים מהתנור, ממתינים 5 דקות ומגישים.



# סיר נקניקיות מיני ותפוחי אדמה ברוטב פסטה

4 מנות | בשרי או טבעוני | רמת קושי: בינוני | זמן הכנה: 30 דקות

## מה צריך?

- 2 כפות שמן קנולה
- 1 חבילה (400 גרם) נקניקיות עוף מיני (אפשר להשתמש גם בנקניקיות טבעוניות או קוביות טופו)
- 1 בצל גדול, חצוי וחתוך לרצועות באורך 1 ס"מ
- 1 פלפל ירוק חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 1 קופסת תפוחי אדמה קלופים, יבין, מסוננים
- 1 קופסת רוטב לפסטה (400 גרם) הסדרה הישראלית, יבין
- 1 כף סוכר
- 1 כפית מלח

## איך נכין?

מחממים שמן בסיר רחב מעל להבה בינונית ומטגנים בו נקניקיות עד שהן משחימות. מוציאים את הנקניקיות מהסיר לצלחת ושומרים בצד.

מעבירים לסיר בצל, פלפל ירוק ופלפל אדום ומטגנים 3 דקות עד לריכוך קל. מוסיפים תפוחי אדמה ואת הנקניקיות המושחמות לסיר וממשיכים לטגן עוד 2-3 דקות. מוסיפים רוטב לפסטה, סוכר ומלח, מערבבים ומביאים לרתיחה.

מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים 15-20 דקות. מסירים את הסיר מהכיריים, מפזרים מעל עלי הבזיליקום ומגישים. מגישים חם עם אורז, קוסקוס או פתיתים.



# שקשוקה עם ביצים, קבנוס ושעועית לבנה

3-6 מנות | בשרי | רמת קושי: בינוני | זמן הכנה: 30 דקות

## מה צריך?

- 3 כפות שמן זית
- 1 חבילה (135 גרם) קבנוס, פרוס למטבעות
- 1 ס"מ (או נתח פסטרמה חתוך לקוביות של 1 ס"מ או נתח רוסטביף חתוך לקוביות של 1 ס"מ)
- 1 פלפל אדום חתוך לקוביות 1 ס"מ
- 1 פלפל ירוק חתוך לקוביות 1 ס"מ
- 2 קופסאות רוטב שקשוקה (סה"כ 800 גרם) הסדרה הישראלית, יכין
- 1 קופסה קטנה (200 גרם) שעועית לבנה ברוטב עגבניות, יכין
- 1/2 כפית מלח
- 6 ביצים
- 1 כף פטרוזיליה, קצוצה דק

## איך נכין?

מחממים שמן זית במחבת רחבה בעלת שוליים מעל להבה בינונית, מוסיפים לשמן מטבעות קבנוס ומטגנים 2-3 דקות עד להשחמה קלה. מוסיפים למחבת את שני סוגי הפלפלים ומטגנים 2-3 דקות נוספות.

מוסיפים למחבת רוטב שקשוקה, שעועית לבנה ברוטב עגבניות ומלח, מערבבים ומביאים לרתיחה.

מנמיכים את הלהבה ושוברים לתוך הרוטב את הביצים אחת אחת. מכסים את המחבת ומבשלים 6-8 דקות. מסירים את המכסה וממשיכים לבשל עד שחלבון הביצה מתייצב והחלמון עדיין מעט רך.

מסירים את המחבת מהכיריים, מפזרים מעל פטרוזיליה קצוצה ומגישים חם.



# שקשוקה אפוייה בתוך ריבועי בצק עלים

12 מאפים | חלבי | רמת קושי: בינוני | זמן הכנה: 45 דקות

## מה צריך?

- 1 חבילת בצק עלים, מופשרת ניתן להשתמש במקום בעלי פילו, יש להברישים בשמן זית טרם השימוש
- 1 קופסת רוטב שקשוקה (400 גרם) הסדרה הישראלית, יכין
- 12 ביצים
- 50 גרם גבינה צהובה מגוררת (או מוצרלה)
- 3 גבעולי אורגנו, מופרדים לעלים
- מלח ופלפל לתיבול
- 1 ביצה טרופה, להברשה

## איך נכין?

מחממים תנור לטמפרטורה של 180 מעלות. משמנים קלות תבנית מאפינס בעלת 12 שקעים בקוטר 7 ס"מ.

משטחים גליל בצק עלים על גבי משטח עבודה וחותכים אותו בעזרת סכין לריבועים בגודל 10 ס"מ x 10 ס"מ. מניחים כל קוביית בצק בתוך שקע בתבנית המאפינס.

ממלאים כל ריבוע בצק שבתבנית בכף רוטב שקשוקה, שוברים מעל ביצה אחת, מפזרים כפית גבינה מגוררת וכמה עלי אורגנו. מתבלים במלח ופלפל ומברישים את שולי הבצק בביצה טרופה.

מעבירים את התבנית לאפייה בתנור למשך 20-25 דקות, עד ששולי המאפים שחומים ופריכים. מוציאים מהתנור, מצננים כ-2 דקות, שולפים את המאפים מהתבנית ומגישים חם.





# חצאי חצילים אפויים עם פסטו, רוטב פיצה וגבינת מוצרלה

6 מנות | חלבי | רמת קושי: בינוני | זמן הכנה: 50 דקות

## מה צריך?

- 3 חצילים, חצויים לאורכם
- שמן זית לשימון החצילים
- מלח לפי הטעם
- 1 קופסת רוטב פיצה (400 גרם) הסדרה הישראלית, יבין
- 1.5 כוסות גבינת מוצרלה מגוררת (או גבינה צהובה)
- 3 כפיות גבינת פרמזן מגוררת
- 1/4 כוס פסטו בדיליקום (אפשר קנוי)

## איך נכין?

מחממים תנור ל-180 מעלות במצב טורבו. מניחים חצאי חצילים על תבנית תנור מרופדת בנייר אפייה, כשצד החתוך פונה מעלה. חורצים בעזרת סכין קטנה חריצים לאורך ולרוחב החציל מבלי לחדור את הקליפה, מברישים את פני החציל בשמן זית ומתבלים במעט מלח.

מעבירים את התבנית לתנור ואופים 20 דקות עד שהחצילים שחומים ורכים. מוציאים מהתנור. מועכים מעט בעזרת כף או מזלג את בשר החצילים הצלויים, כך שתיווצר גומה קטנה במרכז כל חצי חציל. מורחים על כל חצי חציל שתי כפות רוטב פיצה, מפזרים מעל שתי כפות גבינת מוצרלה וחצי כפית גבינת פרמזן ומטפטפים מעל כפית פסטו.

מחזירים את התבנית לתנור וצולים 10 דקות נוספות עד שהגבינה נמסה ומשחימה. מוציאים, ממתינים 5 דקות ומגישים חם.



# קלחי תירס צלויים בחמאה וחריפה

5 מנות | חלבי | רמת קושי: קל | זמן הכנה: 25 דקות

## מה צריך?

- 4 כפות גדושות רוטב חריפה הסדרה הישראלית, יבין
- 2 כפות חמאה, מומסת
- 1 כפית מלח
- קורט פלפל שחור גרוס
- 5 קלחי תירס טריים, חצויים לרוחבם
- 1 כף חמאה קרה

## איך נכין?

מחממים תנור לטמפרטורה של 200 מעלות במצב טורבו.

מערבבים בקערה חריפה, חמאה מומסת, מלח ופלפל לתערובת אחידה. מוסיפים לקערת חצאי קלחי תירס ומערבבים אותם היטב עד שהם עטופים ברוטב.

מסדרים את קלחי התירס על תבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה. מורחים את הרוטב שנשאר בקערה על קלחי התירס באפון שווה, כך שהוא יצפה אותם מכל הצדדים.

חותכים חמאה קרה לקוביות קטנות ומניחים קוביה מעל כל קלח תירס. מעבירים לתנור למשך 15 דקות עד שקצוות התירס משחימים מעט. מוציאים מהתנור ומגישים חם.



# כנפי עוף צלויים ברוטב חאריפה

5 מנות | בשרי | רמת קושי: קל | זמן הכנה: 45 דקות

## מה צריך?

- חצי קופסה (200 גרם) רוטב חאריפה הסדרה הישראלית, יבין
- 3 כפות דבש
- 1 כף רוטב סויה
- 1 כפית חרדל דיז'ון חלק
- 1 כפית מלח
- 1 ק"ג כנפיים, חצויות
- 1 גבעול בצל ירוק, קצוץ דק

## איך נכין?

מחממים תנור לטמפרטורה של 180 מעלות, מצב טורבו.

מכניסים את כל החומרים מלבד הבצל הירוק לקערה, למעט הבצל הירוק, ומעסים היטב את הכנפיים עד שהן עטופות ברוטב.

מעבירים את הכנפיים לתבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה, מסדרים אותם בשכבה אחת אחידה, ומורחים את הרוטב שנשאר בקערה על הכנפיים.

צולים את הכנפיים בתנור 40 דקות עד שהרוטב מצטמצם והכנפיים משחימות היטב. מוציאים מהתנור, מפזרים מעל בצל ירוק קצוץ ומגישים חם.



# הסדרה הישראלית

