

| | | | | | |
|-----------------|-----|----------|-----------------|---------|------------|
| 22.12x28.9 | 1/2 | עמוד 234 | Woman's World - | 04/2014 | 41816019-0 |
| יואב בר ש - 469 | | | | | |



1. חריימה טונה בסגנון מרוקאי. מקשטים בעלי בזיליקום טריים. 2. עוף עם ערמונים ויין לבן. אפשר להגיש עם תלולית אורז חם. 3. עוף עם ירקות ויין אדום. גבעולי אספרגוס טריים חלוטים לצד המנה בהחלט יתאימו. 4. טרטרי סינטה עם ערמונים. מנה ללא בישול, קלה להכנה. 5. שקדי טלה על קרם דלעת ופטריות. קרם הדלעת, הגזרים והתמרים מוסיף למנה מתיקות עדינה

משקיעות בעיקריות

מנות שפיים דורשות בדרך כלל השקעה, אבל התוצאות תמיד מצדיקות את המאמץ ובמיוחד בערב חג. **השפים יואב בר** סהר רפאל, אוראל קמחי ואייל לביא מגישים מנות עיקריות עם דג טונה, עוף, שקדי עגל ובשר סינטה מתובלות ביין אדום, יין לבן, פלפלים, ערמונים ותמרים. איפה אתם בסדר? **מאת: עדי רונן** **צילום: בועז לביא, שחר פליישמן, סטודיו אופטימום**

4 כפות שמן זית
2 גזרים גדולים חתוכים גס
2 בצלים גדולים חתוכים גס
200 גרם ערמונים שלמים קלויים וקלופים
200 גרם ארטישוק ירושלמי קלוף וחצוי
1 כוס יין לבן יבש
מים עד כיסוי הסיר
3 ענפי תימין טריים
ההכנה:
מפזרים את קמח המצה על צלחת שטוחה ומגלגלים בו את העוף. בסיר רחב מחממים את שמן הזית, מוסיפים את חלקי העוף, משחימים אותם מכל הצדדים ומוציאים מהסיר. מוסיפים לסיר את הגזרים, הבצלים והערמונים ומשחימים גם כן. מחזירים את העוף לסיר, יוצקים את היין הלבן ומוסיפים מים עד לכיסוי. מתבלים במלח ובפלפל ומוסיפים את ענפי התימין. מכסים ומבשלים על אש בינונית במשך 40 דקות. מסירים את המכסה ומבשלים עוד כ-20 דקות, או עד שהעוף והירקות מוכנים ורכים לגמרי. אפשר להגיש לצד תלולית של אורז חם מכל סוג שהוא.

עוף עם ירקות ויין אדום

מאת **השף** אייל לביא, **מסעדת** "רוקח 73", תל-אביב. החומרים למרינדה (4 מנות):
12 שקוי עוף
2 בצלים גדולים חתוכים לקוביות
3 גזרים חתוכים לקוביות

2 פלפלים ירוקים מתוקים חתוכים לרצועות
1 לימון כבוש קצוץ
2 דגי טונה לבנה טרייה במשקל 500 גרם כל אחד, פרוסים, 3 כוסות מים
1 כף שטוחה קימל טחון
עלי בזיליקום טריים
ההכנה:

מחממים היטב את השמן בסיר שטוח ורחב מערבבים את שני סוגי הפפריקה והשום בקערה נפרדת. לאחר שהשמן חם, מסירים מהאש ומוסיפים אליו את תערובת הפפריקה והשום. מחזירים לאש ומטגנים על להבה נמוכה כ-2 דקות. מוסיפים את רסק העגבניות וכוס מים אחת ומבשלים 2 דקות. מוסיפים עוד כוס מים, מתבלים במלח ובפלפל ומוסיפים את הפלפלים, הלימון הכבוש והדגים. הרוטב אמור להיות בגובה הדגים ומעט יותר. אם חסר - אז מוסיפים עוד מים. מתבלים בקימל הטחון, אווזים בדופנות הסיר ומערבבים כך שכל הרוטב יתערבב ויהיה מעל הדגים. טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך. מכסים ומבשלים כ-35 דקות על להבה נמוכה. מקשטים בעלי בזיליקום רעננים ומגישים.

עוף עם ערמונים ויין לבן

מאת **השף** אוראל קמחי, **מסעדת** "פופינה", תל-אביב. החומרים (4 מנות):
4 כרעי עוף חצויים לשוק וירך ומוכנים **לבישול**
2 כפות קמח מצה



חריימה טונה בסגנון מרוקאי

מאת **השף** סהר רפאל ל"יונות ביתן". החומרים (6 מנות):
1/2 כוס שמן קנולה
1 ראש שום שלם מפורק לשיניים קלופות וכתושות
2 כפות פפריקה מתוקה
1/2 כף פפריקה חריפה
3 כפות רסק עגבניות
2 כוסות מים
מלח, פלפל שחור לפי הטעם
2 פלפלים אדומים מתוקים חתוכים לרצועות

| | | | | | |
|-----------------|-----|----------|-----------------|---------|------------|
| 22.24x28.87 | 2/2 | עמוד 235 | Woman's World - | 04/2014 | 41816027-9 |
| יואב בר ש - 469 | | | | | |



4



5

שקדי טלה על קרם דלעת ופטטריות

מאת **השף יואב בר** בעל מיזם Chef To Go החומרים (4 מנות):

- 300 גרם דלעת, קלופה, נקייה מקליפה וללא גרעינים
- 6 תמרים מגולענים
- 4 גזרים קלופים
- 1/2 ליטר מים **לבישול**
- 1/2 כפית קינמון
- 4 כפות שמן זית

400 גרם שקדי טלה נקיים ומוכנים **לבישול**
 מלח, פלפל שחור גרוס טרי
 100 גרם פטריות שמפיניון

ההכנה:

מבשלים את הדלעת, התמרים והגזרים במים עד לריכוך. מוסיפים את הקינמון ומבשלים עוד 5 דקות. מסננים ומעבירים לטחינה בבלנדר לקבלת מרקם חלק ואחיד. במחבת שחוממה מראש עם שמן הזית צורבים את שקדי הטלה העגל כ-2 דקות מכל צד. מתבלים במלח ובפלפל שחור לפי הטעם ומוציאים מהמחבת. באותה מחבת מקפיצים את הפטריות כ-5 דקות. ההגשה: מניחים את שקדי הטלה העגל על מצע של קרם דלעת לצד תלולית של פטריות מוקפצות.

ומטגנים במחבת נפרדת יחד עם הפטריות. מתבלים במלח ובפלפל. ההגשה: מסדרים בכל צלחת 2-3 שקיים יחד עם ירקות השרש והרוטב, מוסיפים 2 כפות פטריות וחזה אווז מוקפצים ומקשטים בפטרוזיליה טרייה קצוצה. אפשר להגיש גם עם גבעולי אספרגוס טריים חלוטים.

רטטר סינטה עם ערמונים

מאת **השף אוראל קמחי**, מסעדת "פופינה", תל-אביב. החומרים (4 מנות):

- 8 ערמונים (רצוי טריים וקלופים, אך אפשר גם משקיות ואקום)
- 2 כפות חומץ בלסמי
- 1,200 גרם סינטה בקר נקי וחתוך לקוביות קטנות
- 2 כפיות בצל שאלוט קצוץ
- 2 כפיות עירית טרייה קצוצה
- 4 כפות שמן זית
- מלח, פלפל שחור גרוס טרי לפי הטעם

ההכנה:

חותכים את הערמונים לרבעים או פורסים לפרוסות עבות. אגב, ערמונים בשקית זאקום בדרך כלל נחתכים ונפרסים בקלות. מעבירים אותם לקערה, יוצקים עליהם את החומץ הבלסמי, מערבבים ומשרים אותם בחומץ במשך חצי שעה בטמפרטורת החדר. שמים את קוביות הסינטה בקערה, מערבבים ומוסיפים את בצלי השאלוט, העירית הטרייה ושמן הזית. מערבבים ומתבלים במלח ובפלפל לפי הטעם. מעבירים את הערמונים השרויים בבלסמי אל קערת הבשר ומערבבים. לאחר הערבוב, מעבירים למקרר למשך שתיים לפחות למיזוג טעמים וניחוחות. ההגשה: מוציאים וממלאים תבנית מלבנית ברבע מכמות הבשר. מהדקים מעט והופכים על צלחת ההגשה לסועד. חוזרים על הפעולה עם הכמות הנותרת. אפשר לקשט את הצלחות עם ערמונים קלויים מתובלים בבלסמי.

5 מקלות סלרי אמריקאי חתוך לקוביות
 10 שיני שום שלמות קלופות
 6 עלי דפנה

1 כף עשבי תיבול פרובאנס (תערובת תימין, רוזמרין, אורגנו, מרווה וטרגון)
 6 גרגרי פלפל אנגלי

1 כף זרעי כוסברה יבשים
 1 1/2 ליטר (כ-2 בקבוקים) יין אדום יבש **לבישול** העוף:

- 1/2 כוס שמן זית
- 3-4 כפות רסק עגבניות
- 3 כפות גדושות קמח מצה
- 2 ליטר ציר עוף (או מים)
- 1 חזה אווז מעושן
- 500 גרם פטריות שמפיניון קטנות
- מלח, פלפל שחור גרוס טרי לפי הטעם
- 1 צרור פטרוזיליה טרייה קצוצה

ההכנה:

מניחים בקערה גדולה את השוקיים יחד עם כל מרכיבי המרינדה, מערבבים, מכסים ומניחים במקרר ל-36 שעות. מוציאים מהמקרר, מסננים את הנוזלים לקערה נפרדת ומניחים בצד. מפרידים בין הירקות לשוקיים. **הבישול:** מחממים את שמן הזית בסיר רחב ושטוח וכשהשמן מתחיל להעלות עשן מטגנים את השוקיים, בכל טיגון 6 יחידות בלבד. מטגנים 2-3 דקות מכל צד עד שהעור שחום ופריך. מוציאים מהסיר. מוסיפים לסיר את ירקות השרש מהמרינדה ומטגנים יחד 2-3 דקות. מחזירים לסיר את השוקיים, מוסיפים את רסק העגבניות, מערבבים ומבשלים 2-3 דקות תוך כדי ערבוב. מוסיפים את קמח המצה ומערבבים. מוסיפים את נוזל המרינדה של השוקיים. מערבבים, מגרדים את תחתית הסיר ומביאים לרתיחה על להבה בינונית. מבשלים עוד 20 דקות ומוסיפים את ציר העוף. טועמים, מתקנים תיבול וממשיכים לבשל כשעה עד שעה וחצי, עד שמתבשל רוטב סמיך. חותכים את חזה האווז לקוביות קטנות