



שאר ירקות של פסח

סלטים חיים וירקות מבושלים, המשדרגים כל ארוחה. קלים מאוד מאוד מאוד להכנה וכמובן - בריאים!

סלטי דלפק - סלטים מיוחדים ומדהימים בצ'יק צא'ק!

מומלץ להכין מראש מגוון גדול של ירקות חתוכים, ותוך כמה דקות מערבבים בקערות הגשה מגוון סלטים עשירים, צבעוניים וטעימים. אפשר להכין מכל סוגי הירק או רק מהמועדפים ואהובים.

מגוון ירקות

כרוב לבן וסגול חתוך לרצועות, עגבניות שרי, עגבנייה פרוסה, חסה שטופה וחתוכה, גמבות פרוסות לרצועות בשלל צבעים. 1 בצל לבן או סגול פרוס לעיגולים

וגם ירקות עלים

1 צרור ירוק: פטרוזיליה, כוסברה, שמיר, נענע, בצל ירוק, עירית, בזיליקום, סלרי עלים וגזע, פלפל ירוק חריף, שום כתוש, מיץ לימון סחוט, שמן זית איכותי או כל שמן איכותי אחר.

- אפשר כמובן להכין רק חלק מסוגי הירקות בהתאם לסלטים שרוצים להכין ובהתאם למלאי
- אופציה נוספת היא לא להכין מראש ופשוט להכין את הסלטים לפי המתכונים.
- הכמויות במתכונים הם לא חובה, אפשר להוסיף או להפחית לפי הטעם האישי

הכנה בקלי קלות...

- 1 כרוב אדום + 2 חופנים בצל ירוק + חופן כוסברה + לימון סחוט ומלח לפי הטעם. אפשר להוסיף מעט שמן.
- 1 כרוב אדום + 2 גמבות, אפשר בצבעים שונים + חופן פטרוזיליה או כוסברה + שן שום כתוש + שמן ומלח לפי הטעם.
- 1 כרוב לבן + 1 עגבנייה פרוסה + חופן פטרוזיליה + חופן בצל ירוק + לימון, שמן ומלח לפי הטעם.
- ½ סלסלה עגבניות שרי + 2 שיני שום כתוש + חופן נענע. שמן ומלח לפי הטעם, אפשר להוסיף גם פלפלון חריף.
- ½ סלסלה עגבניות שרי + חופן בזיליקום + שמן ומלח לפי הטעם.
- ראש חסה + ½ סלסלה עגבניות שרי + חופן בזיליקום. שמן ומלח לפי הטעם.
- ראש חסה + 1 בצל לבן או סגול פרוס לפרוסות + חופן נענע + לימון, שמן זית ומלח
- 3 גמבות פרוסות + 1 בצל לבן או סגול פרוס לעיגולים, שמן מלח ולימון לפי הטעם.
- 3 כפות כוסברה קצוצה + 3 כפות בצל ירוק + עגבנייה קצוצה + 2 שיני שום. אפשר להוסיף גם פלפל חריף קטן קצוץ. מערבבים היטב ושופכים בנדיבות שמן זית עד שהירק יצוף בשמן. מלח לפי הטעם.



- א. מקלות סלרי וגזר על מצע מטבל אבוקדו/רוטב פסטו - להגשה חגיגית ומעניינת.
רכיבים:
10 גבעולי סלרי נקיים מחוטים.
2 גזרים קלופים וחתוכים לרצועות ארוכות.
מכינים מטבל אבוקדו, מניחים בתחתית כוס יין ומעל מסדרים את מקלות הסלרי וגזר.
- ב. חותכים 5 צנוניות לקוביות קטנות + 1 גמבה אדומה חתוכה לקוביות + חופן עלי סלרי קצוצים + לימון, שמן ומלח לפי הטעם.
- ג. מגרדים 5 צנוניות או צנון אחד גדול + 1 קולורבי מגורד + חופן שמיר, מלח, שמן ולימון לפי הטעם.
- ד. חותכים 3 ראשי שומר לרצועות דקות. + 3 גבעולי בצל ירוק + $\frac{1}{2}$ צרור כוסברה או פטרוזיליה או שניהם גם יחד. מוסיפים לימון, מלח, מעט שמן ופלפל גרוס שחור לפי הטעם

מטבל אבוקדו:

טוחנים ביחד בבלנדר או מעבד מזון: 1 אבוקדו + 3 כפות שמן זית + 2 שיני שום כתושות.

ממרח פסטו:

מעבדים בבלנדר או מעבד מזון למרקם אחיד: צרור עלי בזיליקום טריים, 3 שיני שום כתושות, 70 גרם שקדים לא קלויים. מוסיפים 5 כפות שמן זית בזרם דק עד שהכל מתאחד לממרח. מאחסנים בצנצנת במקרר. (אביגייל מייזליק - אפיה בריאה)

סלט סלק מאודה

הסלק הוא ירק שנמצא כמעט על כל שולחן בפסח, הוא גם עשיר ברכיבים תזונתיים חשובים, בעיקר ברזל וטוב לניקוי הדם.

מצרכים:

- 3 סלקים, קשים וטובים בגודל בינוני
- 3-4 שיני שום כתושות
- מעט שמן זית
- מיץ מלימון אחד סחוט
- 1 כפית מלח
- 1 כפית כמון
- לבחירה – חופן כוסברה קצוצה, חופן גרעיני דלעת

אופן הכנה:

את הסלק מקלפים ומגרדים במגררת. במחבת, משחימים בשמן זית או קנולה את שני השום. מוסיפים את הסלק ומאדים כמה דקות, עד שמתרכך מעט. מוסיפים את המלח, לימון, כמון. מורידים מהאש. ניתן להוסיף חופן כוסברה וחופן גרעיני דלעת.

מתכונים ירקות מבושלים/ בתנור/ קלויים

אפשר כמנה בפני עצמה הניתנת להגשה לצד סלט ירקות או כתוספת למנה עיקרית

ארוחת תפוח אדמה או בטטה וירקות

תפוחי אדמה או בטטה לפי מספר הסועדים
(תפוחי האדמה צריכים להיות קשים, לבנים, שטופים, עם קליפה קשה וברי עיניים)

לעטוף כל תפוח/בטטה בנייר כסף ולאפות בתנור בחום גבוה כשעה או עד שמתרכך.
להוציא. להחדיר סכין ולחתוך לאורך. למעוך ולקבצ'ץ מעט את הפנים שייראה כמו כוס קיבול.

אפשרויות למילוי ותוספת לתפוח אדמה:

- א. 1 אבוקדו טחון + 1 שן שום + 1 לימון קלוף וחתוך לקוביות קטנות (להוציא גרעינים) + מלח + כפית שמן זית
- ב. 2 עגבניות קלופות, סחוטות וטחונות + 2 שיני שום + שמן זית לפי הטעם, מלח+פפריקה
- ג. 4 עלי בצל ירוק + שמן זית + מלח
- ד. 1 קולורבי + 1 צנון קצוצים יחד. להוסיף מלח ומעט שמן
- ה. טונה+ביצה קשה+מיונז ביתי

במקום צ'יפס מטוגן...

תפוחי אדמה בשקית קוקי או בתבנית

לחתוך מספר תפוחי אדמה לקוביות קטנות או בינוניות או למקלות בצורת צ'יפס. אין צורך לקלף.
בשקית קוקי - להניח בשקית קוקי עם מעט שמן זית, מלח גס וכורכום.
לאפות בחום בינוני גבוה כ-40-50 דקות או עד שמתרככים.

בתבנית – לצפות תבנית בנייר אפיה. לפזר תפוחי אדמה בשכבה אחת. לפזר בעדינות שמן זית + מלח.
לאפות בחום בינוני גבוה עד שמוכן.

ירקות קלויים בתנור

פורסים לפרוסות דקות: פלפלים בשלל צבעים, בטטות, קישואים, גזרים, בצל, סלרי גבעולים, תפוח אדמה ושום. פורסים בטטה לפרוסות עבות יותר.
מערבבים בקערה, מתבלים בשמן זית ומלח לפי הטעם. שוטחים על תבנית אפיה ואופים בתנור עד שמתרכך.

*משתמשים בירקות שיש ואוהבים ובכמות שרוצים.

ירקות מאודים ב"פרח אידוי"

ניתן לאדות כל ירק בסיר אידוי או "פרח אידוי" שניתן לרכוש בחנות כלי בית ומחירו זול מאוד.
אפשר לאדות כמה סוגי ירקות יחד ולהוסיף בסוף האידוי מעט שמן זית ותבלינים.



מכינים את בסיס הטחינה: $\frac{1}{2}$ קופסת טחנה מלאה + מים למידת סמיכות רצויה + לימון ומוסיפים:

אופציה א: 1 בצל יבש לבן + 1 חצי צרור כוסברה + 1 פלפל ירוק חריף קטן

אופציה ב: $\frac{1}{2}$ עגבנייה קצוצה + חופן בצל ירוק קצוץ + כוסברה + 2 שיני שום. פלפל חריף קטן

אופציה ג: $\frac{1}{2}$ צרור פטרוזיליה + $\frac{1}{2}$ צרור כוסברה + 3 גבעולי בצל ירוק + 3 עלים סלרי (לא גבעולים)
 $\frac{1}{4}$ או יותר צרור נענע + 2 שיני שום