



חבורת מתכונים - נקלטי האסיל תלג"ה
חול מאיתנו באהבה....

שנה של קליטה
ובתוכה גם מלחמה,
שנה של חיים בתוך קהילה חזקה.
כוחה של קהילה מורגשת ועוטפת
בחום ואהבה מחזקת ותומכת.

חלקנו חזרנו אל הבית ממבט קצת שונה,
חלקנו למדו להכיר טוב יותר את רוח הקיבוץ
מעבר למפגשים בחגים או בשבילי השדה.
התאהבנו בקהילה,
ואנו רוצים להגיד לכל אחד ואחת מכם תודה.
מי ייתן ושורשינו יעמיקו כאן באדמה.
נגיד תודה לעצמנו על הבחירה הזו, השמחה.

ונמשיך מכאן ביחד אל המתכונים באהבה...





זכרו אבנן לי, חנננו והקנת הקליטה



בסוכות תשפ"ה אנו מציינים את אסיף הקליטה של השנה האחרונה.
מסוכות לפני שנה קלטנו לחברות 9 חברות וחברים חדשים **כולם** משפחות בנות ובני משק.

- מור ונריה שורי
- דרינה ואופיר מיוסט ובניהם אדם וארי
- ענבל פרן-פרח וילדיה גיל, איתמר ועמל
- מרים ארי
- אסתי וגיא סער ובניהם אופק, עמית, ושגיא
- דורון סוזן

שנה קליטה חדשה מתחילה, ואיתה נמצאים בתהליך קליטה חמש עשרה משפחות.

זהו יום חג, לכן המשפחות שהתקבלתן לחברות, ולנו קהילת בית העמק המתעשרת בחברים שכמותכם.
קליטה לא מסתיימת עם הקבלה לחברות. זהו ציון חגיגי ומשמעותי, אבל חלק מהליך ממושך ומאתגר לכולנו.

אני מאחל לכם- החברים החדשים להרגיש בבית, ולבנות את הבית.
ברוח החוברת אני מצרף מתכון.

פיוז'ן, זוהי סוגה קולינארית היוצרת מיזוגים ומשלבת ניגודים לתוצאה ייחודית והרמונית.

כך גם הקליטה- לבית העמק הוותיקה, עם הוויה מבוססת, מצטרפים חברות/ים המביאים איתם את הבית והעבר שלהם, משתלבים ומרחיבים את ההון האנושי.





מתכון מאטר אל - אבנו לי,



טבולה - מינה מסורתית קלאסית, אבנונית-סורית, להלחמה בחלבון החרוזי

עט מככבת בברזל וברזבאיקה הדמוינית. החלקית את הברזל בקינואה, ויחד עט תפוח ורימון בלילוב רטב באתי צבוי, קבאו את מינת ביוצן הרמונית.

טבולה קינאוה תפוח ורימון ברוטב דבש וסויה

פלפל שטה יבש (לא חובה)	1 כוס קינאוה
1 בצל אדום קצוץ קטן מאוד	1.5 כוסות מים
$\frac{1}{3}$ כוס גרעיני רימון	$\frac{1}{5}$ כפית מלח
1 גזר קלוף וקצוץ לקוביות קטנות מיץ מלימון גדול	$\frac{1}{2}$ כוס פטרוזיליה קצוצה, $\frac{1}{2}$ כוס נענע קצוצה 2 פלפל אדום קצוץ לקוביות קטנות
2 כפות שמן זית חופן של גרעיני רימון לקישוט	תפוח ירוק קלוף, וחתוך לקוביות מלח ופלפל שחור גרוס

לרוטב

קף רוטב סויה	שן שום קטוש
2 כפות דבש	קף חרדל
$\frac{1}{5}$ כפית מלח	קף חומץ בלסמי
$\frac{1}{5}$ כוס שמן קנולה/ זית	$\frac{1}{5}$ כפית פלפל שחור גרוס

המשך המתכון בעמוד הבא





החלק מתכונן טבולה - אבנו לוי,



הוראות הכנה:

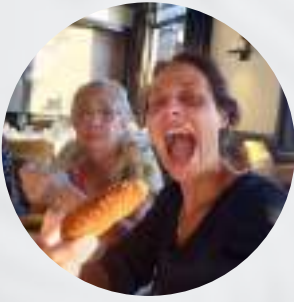
1. לשים בסיר את הקינואה, מים, מלח, פלפל שטה. להביא לרתיחה ולכסות, לבשל על אש קטנה כעשרים דקות. להסיר מהאש ולערבב עם מזלג ולהעביר לקערה.
2. לערבב את קוביות התפוח עם מיץ הלימון (למניעת השחרה) לסנן, ולהוסיף לקערת הקינואה.
3. להוסיף את שאר החומרים לערבב ולתקן תיבול. ניתן להכין את הטבולה יום מראש.

4. לרוטב:

- לשים בצנצנת עם מכסה את כל המרכיבי הרוטב למעט השמן. לערבב היטב. להוסיף את השמן לסגור את הצנצנת ולנער היטב. לתקן תיבול.
5. לסדר בצלחת אישית גבעת קינואה, אפשר לשלב במנה פרוסה של גבינה בולגרית/ פטה אותה להניח על הקינואה.
 6. לצקת כף וחצי מהרוטב.
 7. מומלץ לקשט בכף גרעיני רימון

בתיאבון ...





חלנת ססו

נאיב אגלו לא אבין את הוואס הרווב הוואנזי הכי טעימ ליל ...
קרוקט הולנדי :

מצרכים:

חצי קילו בשר בקר מבושל היטב

1 בצל

2 כפות חמאה

2 כפות קמח

מים

מלח ופלפל שחור לפי הטעם

חצי כפית אגוז מוסקט

2 ביצים

פרורי לחם

שמן עמוק

אופן ההכנה :

במעבד מזון טוחנים את הבשר בפולסים עד לתערובת פיזורית גסה.

מכינים רביכה: מטגנים בצל, מוסיפים חמאה וקמח ומערבבים היטב.

מוסיפים מי ברז תוך כדי ערבוב עד לקבלת רוטב חלק.

מתבלים את הבשר בתבלינים עם חלמוני הביצה.

משטיחים את התערובת בצלחת גדולה וממתינים כמה שעות טובות במקרר.

מכינים צלחת של פרורי לחם וצלחת נוספת של החלמונים מתובלים במלח ופלפל.

יוצרים מהתערובת בשר קציצות ארוכות טובלים לביצה, ואז לפרורי לחם בשתי פעמים.

ומטגנים עד להזהבה. מגישים חם יחד עם חרדל בצד.





מלפחות ססו

כי בכל בית חייבים להכניס קצת אהבה לחיים...

הידעת:

הסחוג וחחוס את האל, וחחורו את חחיות הדס,
ולא ספק אהבה חחיד לזה הסוג החחוני חחאות וחחגיל צסיר חחורו.

מתכון פשוט וקל לאהבי סחוג אדום:

מצרכים:

חופן פלפל אדום חריף יבש (ככל שזה יותר קטן כך הוא יותר חריף)

2 פלפלים חריפים טריים

1 כפית שטוחה של מלח

חצי כפית כמון

3-4 שיני שום

עלי כוסברה טרייה

אופן ההכנה:

לשים את הפלפל החריף במים רותחים ולחכות 15 דקות.

להכניס את כל החומרים במעבד מזון יחד עם רבע כוס מים ולערבב.



גירא

מהמטבח התימני באהבה



צורון סיון

מטפי, המטפי האלוצי, תחיד וחציר אותי לאויל לא אויל ולסני לא בית.

פנקוק (פרופטייס).

מצרכים:

2 כוסות קמח תופח

3 ביצים

1/2 כוס חלב

1/2 כוס מים

שקית סוכר וניל, קינמון לפי הטעם

כף שמן או קובית חמאה

אופן ההכנה

מכניסים לקערה כל החומרים היבשים, מוסיפים את הביצים החלב והשמן או החמאה, מערבבים עד לקבלת בלילה חלקה. מחממים שמן במחבת מיוחדת עם עיגולים קטנים.

ויוצקים אל תוך העיגולים.

מחכים קצת עד שהפנקייק יוצר בועות ויחד עם מזלג קטן יהיה קל לפוך אותם!

מוגש עם חמאה בצד ואבקת סוכר.

בתאבון.



מהמטבח ההולנדי מוגש באהבה



חריט ארי

מאנה בריטי להנא חרזי לחמוניה וחזי עגיה והכי מצטיר לי את הבית לצדתי בו, כחו בלח עוד חברים וחברות להגישו לקיבלו חבריטניה בלני הו אלמנות להקחות הקיבלו.

סקונו

מצרכים:

חצי כוס קמח תופח

קורט מלח

75 גר' חמאה

2.5 כפות סוכר חום

חצי כוס חלב

אופן ההכנה:

לערבב יחד את הקמח, קורט מלח והסוכר .
להוסיף את החמאה החתוכה לקוביות לערבב עד לקבלת בצק פירורים .

להוסיף את החלב לאט וללוש עד לקבלת בצק גמיש.

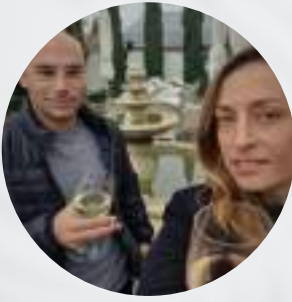
לרדד לעובי שני סנטימטר , לקרוץ עיגולים בגודל רצוי .

להבריש בביצה טרופה .

לאפות בחום של 200 מעלות כעשר דקות עד לקבלת צבע חום בהיר .



מהמטבח הבריטי מוגש באהבה



מלאת חיוס

המתכון של אופיר ...

קציצות בקר עם אפונה הכי טעים ליל....

מתכון:

1 ק"ג בשר טחון

1 בצל קצוץ

פטרזיליה וכוסברה קצוצה

3 כפות פירורי לחם

תבלינים: מלח, פלפל, ראס אל חנות, מרק עוף, כורכום ומעט פפריקה מתוקה .

כף שמן

3-4 כפות מים

לערבב הכל ביחד ולתת לזה לנוח כ- 15 ד'

לאפונה :

1 בצל קצוץ

1/4 כוס שמן

500 גר' אפונה

תבלינים: פלפל , כפית גדושה של קינמון, מרק עוף, כורכום

אופן ההכנה :

לטגן את הבצל עד השחמה , להוסיף את האפונה ולתבל במעט מלח, להוסיף את ייתר התבלינים.

לבשל את האפונה , להוסיף את הקציצות ולהמשיך לבשל כ- חצי שעה .

בתאבון!



חלנת חיוס

המתכון של דרינה ...

קול בל וולונט

לבצק:

2 כוסות קמח

1 כפית מלח

150 גר' חמאה קרה חתוכה לקוביות

1 ביצה

הכנת הבצק

מכניסים למעבד מזון או לשים עד לקבלת בצק אחיד .

יוצרים כדור ומכניסים למקרר עטוף בניילון למנוחה כ- שעה.

למילוי:

1 שיני שום קצוצות

5-6 בצלים פרוסים דק

50 גר' חמאה

3 כפות שמיר או פטרוזיליה קצוצים דק, מלח, פלפל

1 שמנת מתוקה/ צמחית

2 ביצים

אופן ההכנה :

1. מטגנים עם החמאה, השום והבצל עד לשקיפותו מוסיפים תבלינים ואת העלי הפטרוזיליה הקצוצים.
2. טורפים בקערה את הביצה והשמנת
3. עורכים את הבצק לעלה בעובי 0.5 ס"מ ומכניסים את זה לתבנית פאי, מהדקים את הדפנות עם מזלג ודוקרים את פני הבצק לחורים קטנים .
4. ממלאים את התבנית בתערובת הבצל בשכבה אחידה ויוצקים מעל את תערובת הביצה והשמנת
5. אופים בתנור בחום בינוני כ-45 ד' מכסים בנייר אלומיניום במידת הצורך.
בתאבון!



מלחות אורי

המתכון של מור ...

לזניה

" הוואאל לאלהבותי מאכ להייתי ילדה הבנתי לט מנה מולחות לאירוח!
אגור להכין בגרסה בלרית וצמחונית וטבעונית ככה ללא חמרים והחברות יהיו מרוצים.

מתכון:

רוטב עגבניות

בזיליקום טרי

תיבול: מלח, פלפל, שום, אגוז מוסקט

גבינות רכות וקשות כגון;

קוטג', קשקבל, פרמזן, ריקוטה

אופן ההכנה:

מכניסים לקערה את רוטב העגבניות, עלי בזיליקום חתוכים ומטבלים.

בקערה נפרדת מערבבים את הגבינות ומטבלים.

בתבנית שמים שכבה דקה של רוטב עגבניות,

עלי לזניה, רוטב גבינות, עלי לזניה, ואז שוב עגבניות וכך הלאה עד סוף גובה התבנית

השכבה האחרונה יכולה להיות גבינה צהובה מגורדת או בשמל.

אופים כ- 40 דק'

190 מעלות, בהתחלה מכוסה בנייר כסף ולקראת הסוף בלי בנייר.

בתאבון!



מוגש באהבה



מלפחות לורי

המתכון של נריה ...

" הוואלד הקיבוצי הכי ייחודי- לוסט עט מרחיט "

נודה על האמת אני לא בלונות גדולה אלו עט יל ואלו להוא מסורת אלנו ומבחינתו אין כמותו

זהו כמות לוסט עט מרחיט.

כיל לבת בבוקר בלסה 8:30 אנונו מתקבלים סביב לוחנו ל סבא קרדי,

ובסבר עט סבתא חנה. תקפדי בלוחנו הוא אנו לוסט ליהיו בכמות המספרות ובצון הנכון ככה ליהיו בדיוק חיות מספיק ומרחיח החמאה.

מתכון:

הליכת יום שישי בבוקר לכלבו בית העמק- קניית חלה פרוסה טרייה.

לוראפק/ חמאה רכה

מרמייט- או בשמו השני - הזהב השחור!

אופן ההכנה :

הכניסו את החלה לטוסטר, שימו לב לא לשרוף אותה בטעות.

מהר מהר מרחו את החמאה על הטוסט והוסיפו שכבה נאה של מרמייט .

בתאבון!



מהמטבח הבריטי מוגש באהבה



מלחמת גרין גרוח

והתכונן לבנותי לקיטריניץ לרעם היה לי והגל באיחוסים רבים.
הווחכונן קא להכנה ולעיסת בטירוף.

מצרכים:

חתיכת סלומון שלם

100 גר' חמאה

2 תפוזים שטופים היטב

צרור עלי מרווה

1/2 כוס יין

שמן בית, מלח ופלפל גרוס

אופן ההכנה:

לרפד תבנית עם דפנות גבוהות בנייר אפייה משומנת בשמן זית,

לפזר עליו חופן קטן של מלח גס ופלפל גרוס.

להניח את הסלומון עם העור כלפי מטה.

על הסלומון להזליף עוד שמן זית, פלפל גרוס ומלח גס.

להוסיף תפוזים פרוסים דק עם הקליפה, עלי מרווה, חמאה חתוכה לקוביות ולבסוף לשפוך את היין הלבן.

מומלץ להגיש עם אורז או פירה.

להכניס לתנור שחומם מראש על 200 מעלות צלזיוס.



מהמטבח של ענבל באהבה



מלחמת גזן גרוח

החוקפון שלי

אקבל את לבת הולכה בחלה וחוקפה

מצרכים:

500 מ"ל מים פושרים,

2 כפות שמרים

1 קילו קמח

1/2 כוס סוכר

3/4 כוס שמן

1 כף מלח.

לקישוט: 1.ביצה, 1 כפית סילאן, מלח טו סוכר חום עם שומשום.

אופן ההכנה :

מכניסים בקערה מים, שמרים וסוכר ונותנים להם לנוח כ- 10 ד' .

מוסיפים את הקמח וממשיכים ללוש עד ליצירת בצק.

מוסיפים את השמן ולשים עד שזה נטמע בבצק, לאחר שהבצק יחסית חלק מוסיפים את המלח ולשים כעוד 5-7 ד' .

נותנים לבצק מנוחה כ שעה וחצי דקות, עד להכפלת נפחו.

מחממים תנור ל180 מעלות על טורבו.

מחלקים את הבצק לשלוש חתיכות (3 חלות)

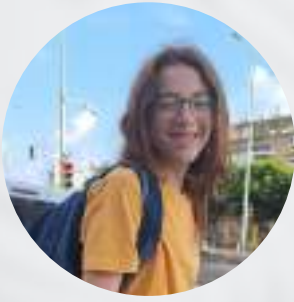
קולעים לצמות ונותנים לזה עוד 20-30 ד' התפחה נוספות.

מערבבים את הסילאן והביצה, מורחים על החלות ומפזרים שומשום, סוכר או מלח.

אופים כ 30 ד'



מהמטבח הפרני באהבה



מלחמת גרין גרוח

אסוף יל את סגור הסגיונות בעדול אל וורקה סטיארט ווא סט או אוטרה לאקות כל אחז ואחז והוחקונית בסגור.
אלו הוחקונית להוא נקפס סויו כי הוא הכי לסיס הוא אסגיונות לקיבאו אלנו את הלס:

רחב"רים - ריבועי חואת בוטענט וריבה לסויויס...

מצרכים:

130 גר' חמאה

1.5 כוסות קמח

0.75 כוס סוכר

1.25 כוסות חמאת בוטנים חלקה

0.75 כפית מלח

0.5 כפית א. אפייה

1 כפית מתצית וניל

0.75 כוס ריבת תותים

אופן ההכנה :

להכניס למיקסר עם 00 ערבול את החמאה והסוכר עד לקבלת קרם אוורירי,
להוסיף ביצים, חמאת בוטנים, קמח, א. אפייה ותמצית וניל להמשיך לערבב עד לקבלת בצק חלק.
2/3 מהבצק משטחים על תבנית שרופדה בנייר אפייה.

על הבצק מורחים את הריבה ומעל מפזרים פירורי הבצק הנותר ובוטנים קצוצים.

להכניס לתנור שחומם מראש על 175 מעלות צלזיוס.

אופים עד הזהבה כ- 45 ד'



מהמטבח של עמל באהבה