

עמוד 52 מרק ירקות / נירה אופיר

עמוד 53 מרק ירקות //נורית שטרן

עמוד 54 מרק ירקות /חורפי/ מרים דגני

עמוד 55 מרק ירקות מוקרם/ אסנת תבורי

עמוד 56 מרק עגבניות / מרים כהן

עמוד 57 מרק עגבניות

עמוד 58 מרק מינסטרונה

עמוד 59 מרק אפונה רויטל אופיר תירם

עמוד 60 מרק עדשים

עמוד 61 מרק עדשים הודי /רינה ברקת

עמוד 62 מרק בצל / עמירה רז

עמוד 63 מרק בצל במיקרוגל / סיגלית אופיר

עמוד 64 מרק שעועית ותפוחי אדמה

עמוד 65 מרק אורנית ושמפיניון / אסנת תבורי

עמוד 66 מרק פטריות (דגם " אללה יוסתור" משופר)/ בני תבורי

עמוד 67 מרק ברוקלי / איילת ביבס

עמוד 68 מרק תירס קטיפתי /רינה ברקת

עמוד 69 מרק עוף תימני / שלום יצחקי

עמוד 70 מרק עוף ותירס סיני / עמיחי ברקת

עמוד 71 מרק חומוס / ליאת כרמון

עמוד 72 קניידלך /יהודית גנור

עמוד 73 כופתאות קמח מצה / מרים דגני

עמוד 74 כופתאות קניידלך מתכון משופר /נורית שטרן

מרק ירקות / נירה אופי

החומרים:

- 2 בצלים קצוצים
 - 4 - 3 שיני שום קצוצות
 - 5 גזרים קלופים חתוכים לקוביות
 - 2 קישואים קטנים קלופים חתוכים לקוביות
 - רבע ראש כרובית מפורק לפרחים
 - 1 עגבניה קלופה חתוכה לקוביות
 - 2 גבעולי סלרי שלמים או חתוכים לפרוסות
 - 3 כפות אבקת מרק
 - 1 - 1/2 כפית סחוג
 - 5 - 4 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות
 - תבלינים נוספים לפי הטעם
 - שמן לטיגון
- הכמויות מיועדות לסיר לחץ של כ- 6 ליטר, ניתן להתאימן לסיר בכל גודל רצוי.

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד להפיכתו לשקוף, מוסיפים שום וממשיכים לטגן, מוסיפים גזר ואת שאר החומרים לפי הסדר תוך בחישה - סלרי, כרובית, קישואים, עגבניה,

53

מרק ירקוא / נורית שטרן

הגואמריס:

ירקות מכל הבא ליד
אבקת מרק עוף
שום קצוץ
שמן לטיגון
מים

אופן ההכנה:

חותכים את הירקות ומקפיצים בסיר עם מעט שמן כ- 10 דקות. שופכים על הירקות מים רותחים ומערבבים. מוסיפים אבקת מרק, מרתיחים למספר דקות. אפשר להוסיף קניידלך.

הואמצים:

- 3 כפות שמן
- 1 בצל גדול וקצוץ
- 2 שיני שום קצוצות
- 2 תפוזי א חתוכים לקוביות
- 2 גזרים חתוכי
- 1 גבעול סלרי
- 1 קישוא חתוך לריבועים
- 1 עגבניה
- 1/4 כרובית מופרת לפרחים
- 1/2 ליטר מים
- 1 עלה דפנה
- מלח, פלפל
- 50 גרם חמאה
- 1/2 כוס חלב

אופן ההכנה:

1. בסיר גדול מטגנים בצל ושום בשמן מוסיפים מים וירקות ומבשלים עד עד שהירקות רכים.
2. מוסיפים תבלינים ועלי דפנה.
3. מוסיפים החמאה והחלב. מבשלים עוד 10 דקות ומורידים מהאש

מרק ירקות מוקרים / אסנת גבאי

הואוריס:

- 1 שקית לקט ירקות מוקפאים סיני או ירקות מוקפאים לפי הטעם - ברוקולי, תירס
- 1 חבילת שמנת מתוקה
- כמות מים לפי מספר האנשים - 2 כוסות לאדם
- תבלינים - מלח, פלפל, קצת סויה, אבקת מרק ירקות / פטריות

אופן ההכנה:

1. מרתיחים בסיר מים עם 2 כפות מלח
2. כשהמים רותחים מכניסים את הירקות המוקפאים, מבשלים כ- 15 דקות, עד שהירקות הופכים רכים.
3. לוקחים את כל הירקות ומכניסים לבלנדר.
4. מוסיפים לירקות בבלנדר 3 - 2 כפות מרק, תבלינים, ומערבלים עד לקבלת עיסה חלקה.
5. מחזירים את העיסה למים הרותחים ומבשלים כ- 10 דקות.
6. מוסיפים $\frac{3}{4}$ מיכל שמנת מתוקה, מבשלים תוך כדי בחישה מתמדת, עד שהמרק מגיע כמעט לרתיחה, ומורידים מהאש.
7. אפשר ומומלץ להגיש עם קרוטונים מתובלים.

מרק עגבניות / מרריס כהן

הוא מרריס:

- 3 כפות סלס דג
- 2 כפות שמן
- 4 בצלים קטנים
- 2 כופסאות קטנות של רסק עגבניות
- ליטר וחצי מים קרים
- קורט מלח
- סוכר לפי הטעם
- 1/4 כפית פלפל לבן

אופן ההכנה:

1. מהקמח והשמן עושים רויחה מוסיפים ליטר וחצי מים קרים בוחשים היטב ושמים על האש.
2. מוסיפים את רסק העגבניות, מלח, סוכר ופלפל לבן, מביאים לרתיחה ומוסיפים את הבצל. מבשלים עד שהבצל מתרכך.

הואמרים:

- 1 בצל בינוני
- 1 גזר בינוני קלוף
- 2 גבעולי סלרי
- 3 כפות שמן זית
- 2 עגבניות בשלות קצוצות דק
- 1 כף אבקת מרק עוף
- 4 כוסות מיץ עגבניות משומר
- 2 כפות רסק עגבניות
- ½ כפית בזיליקום יבש
- 2 כפות אורז
- קורט מלח
- מעט פלפל

אופן ההכנה:

חותכים את הירקות לקוביות קטנות. מטגנים בסיר עם מעט שמן את הירקות על אש גבוהה (חוץ מהעגבניות), עד שמתחילים לקבל גוון זהוב. מוסיפים את העגבניות ומאדים כ- 2 דקות. מוסיפים את שאר החומרים (מלבד האורז), בוחשים היטב ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים 10 דקות. מוסיפים את האורז ומבשלים על אש נמוכה 15 דקות.

58

מרק מינסטרונה

הוארכים:

- 7 כפות מים
- 4 כפיות אבקת מרק עוף
- 2 כפות שמן זית
- 2 גזרים בינוניים קלופים
- 1 תפוח אדמה גדול קלוף
- 1 בצל גדול קלוף
- 1 פלפל ירוק
- 1 כוס עגבניות מרוסקות
- 2 כפות רסק עגבניות
- ½ כוס אפונה קפואה
- 1 כפית ריחן מיובש
- ½ כפית פפריקה
- 1 שם שום כתושה
- 1 עלה דפנה
- מלח, פלפל שחור
- ½ כוס פסטה שבלולים קטנים

אופן ההכנה:

מרתיחים בסיר גדול את המים, אבקת מרק ושמן. חותכים את הירקות לקוביות קטנות

מרק אפונה / רוטל אופיר-גרים

הוא מרים:

- 1 כוס אפונה ירוקה יבשה
- 2 בצלים קצוצים
- פרוסת שורש סלרי קצוצה (לא חייבים)
- קורט פלפל לבן
- ½ כוס קוביות לחם מטוגנות או קרוטונים
- ½ כפית שום כתוש
- 4 כוסות מים עם 1¼ כפית אבקת מרק עוף

אופן ההכנה:

- 1. שוטפים את האפונה היטב במים קרים.
- 2. מרתיחים בסיר את 4 כוסות המרק ומוסיפים את האפונה.
- 3. מוסיפים את שאר החומרים חוץ מקוביות הלחם, ומבשלים על אש נמוכה כ- 45 דקות בסיר מכוסה חלקית.
- 4. כשהאפונה נמעכת בין שתי האצבעות פירושו שהיא מוכנה, מורידים מהאש.
- 5. טוחנים חצי מכמות האפונה בבלנדר או ע"י מעיכה דרך מסננת ומחזירים לסיר.
- 6. מגישים עם קוביות הלחם.

60

מרק עדשים

החומרים:

- 2 כוסות עדשים אדומים או ירוקים
- 3 - 4 גבעולי סלרי קצוצים
- 1 בצל גדול קצוץ
- $\frac{1}{2}$ כפית כמון
- $\frac{1}{2}$ כפית פלפל שחור
- 3 ליטר מים
- 5 כפות שמן
- 1 כפית מלח

אופן ההכנה:

בוררים היטב את העדשים, שוטפים ומיבשים במסננת. מאדים את הסלרי והבצל בשמן עד שיזהיבו. מוסיפים עדשים, מים ותבלינים ומבשלים כשעה וחצי.

61

מרק עדשים האזוי / רינה ברקא

הואמרים:

- 2 כוסות עדשים אדומים
- 5 כוסות מים + 1
- 1 כף אבקת מרק עוף (טעם עוף)
- 1 כפית מלח
- 2 - 3 תפוזים חתוכים לקוביות
- 2 - 3 שיני שום
- 1 קופסא קטנה רסק עגבניות
- תבלינים: כורכום, כמון, פלפל שחור, מעט שמן זית.

אופן ההכנה:

1. מבשלים העדשים ב-5 כוסות המים + אבקת מרק וקוביות תפוזים. את המלח מוסיפים בסוף. במקביל:
2. מטגנים במעט שמן זית שיני שום קצוצות דק מוסיפים: רסק עגבניות ומעט מהתבלינים (לפי הטעם) קצת מכל סוג, מוסיפים 1 כוס מים.
3. מוסיפים את הרוטב למרק ומבשלים עד שתפוחי האדמה רכים. מתקנים את החירול לפי הנועה



62

מרק בצל / שמירה רב

הוא/ארום:

- 5 בצלים גדולים
- 50 גרי חמאה מלוחה
- 1 כף מלח
- 1 כף אבקת מרק עוף ואבקת מרק בצל
- 5 כפות קמח
- 1 כוס יין לבן
- 100 גרי פירורי גבינה צהובה
- 1 כיכר לחם לבן

אופן ההכנה:

חותכים מהבצל קוביות. מחממים בסיר עמוק את החמאה ומוסיפים את קוביות הבצל, מכסים במכסה ומטגנים את הבצל עד שהוא רך ומעט שחום. מוסיפים מלח, אבקת מרק וקמח לסיר וקולים קלייה עדינה. מוסיפים 2 ליטר מים, מערבבים היטב עם כף עץ. מכסים את הסיר ומבשלים על אש קטנה כ- 1/2 שעה לפני שמכבים את האש מוסיפים את היין ומרתיחים עוד דקה או שתיים.



63

מרק בצל בחיקרוגל / סיזלית אופיר

החומרים:

- 2 בצלים חתוכים לקוביות
- 1 כף שמן
- 4 כוסות מים רותחים
- 1 כף אבקת מרק בצל על כל כוס מים
- 1/2 כוס יין לבן
- קומץ אוגרנו
- מעט טימין
- 3 כפות גדושות גבינה צהובה מגוררת
- קרוטונים

אופן ההכנה:

בכלי חסין חום שמים את הבצל והשמן, מאדים במיקרוגל בין 5 ל- 10 דקות. (לאחר 5 דקות מערבבים ובודקים אם נחוץ זמן נוסף). מוסיפים את שאר החומרים מלבד גבינה צהובה וקרוטונים. מבשלים 10 דקות נוספות. אפשר להפוך למוקרם ע"י הוספת 1 מיכל שמנת מתוקה. מגישים עם קרוטונים וגבינה צהובה מגוררת.

מרק שעועית ומפואי אדמה

הואמצים:

- 1 כוס שעועית לבנה יבשה
- 1 בצל בינוני קצוץ
- 2 שיני שום קצוצות
- 2 כפות שמן
- 4 תפוחי אדמה חתוכים לקוביות
- 2 גזרים חתוכים לקוביות
- 6 כוסות מים רותחים עם 2½ כפות אבקת מרק עוף
- 2 כפות עלי סלרי קצוצים דק
- 2 כפות פטרוזיליה קצוצה דק

אופן ההכנה:

מנקים את השעועית ומשרים במים למשך הלילה. מבשלים את השעועית בתוך 3 כוסות מים עד שיתרכך, כשעה וחצי. מטגנים בסיר את הבצל והשום עד לקבלת גוון זהוב מעט. מוסיפים את תפוחי האדמה, הגזר ומרק העוף. מביאים לרתיחה ומבשלים כ- 30 דקות. מוסיפים את השעועית, הפטרוזיליה והסלרי ומבשלים על אש נמוכה כ- 30 דקות נוספות. טועמים ומשפרים טעם לפי הצורך במלח ופלפל.

הואמצים:

פיטריות יער אורניות (בלי תולעים ונקיות), חתוכות לחתיכות גדולות
 סלסלת פטריות שמפניון, חתוכות לחתיכות די גדולות
 בצל מטוגן
 10 כוסות מרק עוף (לא מאבקה:)
 ½ כוס גריסים
 מלח, פלפל

אופן ההכנה:

1. מכינים מראש מרק עוף.
2. מטגנים בצל עד שהופך לשקוף בסיר מרק עמוק.
3. מוסיפים לסיר עם הבצל את פטריות היער, ומטגנים עד שמצטברים בסיר הרבה נוזלים.
4. מוסיפים את פטריות השמפניון החתוכות ומטגנים בנוזלים שבסיר.
5. מוסיפים את הגריסים, אחרי שנשטפו היטב לסיר ומטגנים יחד עם כל הפטריות.
6. מטבלים במלח ופלפל.
7. מוסיפים מרק עוף ומבשלים לפחות כשעה על אש נמוכה. בודקים שהגריסים

מרק פטריות (צ'זס "אלה יוסגור" משופרא) בני גבולי 66

הוארים:

- 2 סלסלות פטריות "שמפיניון"
- 2 מיכלי שמנת מתוקה
- 1 שמנת חמוצה
- 8 כפות אבקת מרק פטריות, רצוי אסם
- 2 כוסות חלב
- שמיר קצוץ
- ליטר מים

אופן ההכנה:

משקיפים בצל קצוץ במעט חמאה, מוסיפים את הפטריות ומאדים.
מכינים בצד תמיסה של 8 כפות אבקת מרק פטריות ב-2 כוסות מים קרים ומערבבים לקבלת עיסה חלקה.
מוסיפים לפטריות את העיסה, 2 כוסות חלב ועוד ליטר מים (4 כוסות) לקראת רתיחה מוסיפים את השמנת המתוקה, שמנת חמוצה ושמיר קצוץ מביאים לרתיחה ומוסיפים את מלח ופלפל לבן.
מבשלים 15-20 דקות על אש קטנטנה ודיר באלאק מגלישה.
להגיש עם קרוטונים.



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס



ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס



ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

ערקיס

17

67

מרק ברוקולי / איילא ביס

הג/מרים:

1 כוס ברוקולי

1 כוס אורז

אבקת מרק

פלפל, מלח

אופן ההכנה:

מבשלים את הברוקולי במים עם מעט מלח, אחרי שהברוקולי מתרכך טוחנים אותו בבלנדר.

שופכים את הברוקולי למים בסיר, מוסיפים את כוס האורז. מבשלים מעט עד שהאורז מוכן. מוסיפים אבקת מרק, פלפל ומלח.

מתכונת מענית פסח תשנ"ז / קיבוץ מענית

מרק גירס קטיפתי / רינה ברק

הואמצים:

- 400 גרם גרעיני תירס סנפרוט (קפוא)
- 30 גרם חמאה
- 3 תפוזים קלופים וחתוכים לקוביות
- 2 כוסות מים
- 2 כוסות חלב
- 170 מ"ל שמנת לקפה או שמנת מתוקה
- 1 כפית מלח, פלפל שחור

אופן ההכנה:

1. מאדים את התירס במשך כ-7 דקות בחמאה
2. מוסיפים 2 כוסות מים, חלב, תפוזים, מבושלים כ-20 דקות על אש בינונית ובוחשים מדי פעם.
3. בכף מחוררת, מוציאים $\frac{1}{2}$ מכמות גרגירי התירס ותפוזים ומועכים בבלנדר עם קצת מהנוזלים.
4. מחזירים לסיר הגדול, בוחשים ומבשלים עוד כ-10 דקות על סף רתיחה
5. מכבים את האש, מקררים קצת. מוסיפים את השמנת ומתבלים במלח ופלפל.

69

מרק עוף גיאני / סלום יצחקי

האמצעים:

- 4 חתיכות עוף
- 3 תפוחי אדמה חתוכים לרבעים
- 1 בצל גדול חתוך לרבעים
- 4 שיני שום פרוסים
- כף וחצי גדושות חוואגי למרק (תבלין תימני)
- 4 כפות כוסברה קצוצה
- כ-2 ליטר מים.

אופן ההכנה:

- 1. בסיר גדול מרתיחים מים ובשר
- 2. אחרי כ-20 דקות רתיחה מסירים את הקצף והשומן מלמעלה ומוסיפים את שאר החומרים מלבד הכוסברה וממשיכים לבשל עד התפוא"א רכים.
- 3. מוסיפים את הכוסברה הקצוצה וממשיכים לבשל עוד 10 דקות.

המוצרים:

- 200 גר' חזה עוף
 1 קופסאת תירס משומר עם הנוזלים
 3 כות רוטב סויה
 1½ כפות קונפלור
 4 כוסות מים
 2 ביצים
 ½ כוס בצל ירוק קצוץ
 ½ כוס חסה חתוכה לרצועות דקות
 1 גזר קלוף.

אופן ההכנה

1. קוצצים את בשר העוף לפיסות דקות.
2. יוצקים לסיר ½ מכמות התירס עם חצי מכמות הנוזלים. את החצי השני מרסקים בבלנדר יחד עם שארית הנוזלים והקונפלור. (את הקונפלור יש להמיס בכמה כפות מים קרים).
3. מוסיפים את התירס הטחון לסיר, מוסיפים את הבשר, הסויה והמים ומרתיחים. מבשלים 5 דקות.
4. טורפים את הביצים ומוסיפים לאט לסיר תוך כדי בחישה מתמדת ומהירה.
5. מגישים בקערות כאשר לכל קערה מוסיפים מעט בצל ירוק, חסה, וגזר (את הגזר יש לקלוף עם הקולפן ולהמשיך ולהוריד "עלים" דקים בעזרת הקולפן).

71

מרק חומוס / איאג כרמון

החומרים:

גרגרי חומוס (כמות למשפחה)

4 גזרים

2 עגבניות

1 בצל גדול

עצם בקר

2 כפות אבקת מרק עוף

מלח

מעט כמון

אופן ההכנה:

משרים את החומוס במים ללילה, אם אין זמן משרים ל- 3 שעות בתוספת כפית סודה לשתיה.

שוטפים ומכניסים לסיר.

מוסיפים את שאר החומרים ומבשלים למשך 3 או 4 שעות.

להגיש ביום קר ולצפות למזג אויר ערפילי.

72

קניידלך / יהודיות גנוק

האמרים:
3/4 כוס מים חמים מאוד
1 כוס קמח מצה
1/3 כוס שמן
כפית שטוחה של מלח
3 ביצים

אופן ההכנה:
עושים תמיסה מהכל יחד.
טובלים את הידים בשמן או מים.
מגלגלים את התערובת לכדורים קטנים.
מבשלים 25 דקות על אש לא גדולה בסיר עם מים רותחים ומעט אבקת מרק עוף.

73

כופתאות קמח מצה / מרים דגני

הוא מרים:

- 1 כוס קמח מצה
- 3 ביצים
- 2 - 3 כפות שמן
- 1 כוס מים חמים
- מעט אבקת מרק
- מלח, פלפל
- 2 - 1½ ליטר מים עם כף שמן ומעט מלח

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים לעיסה אחידה ומניחים בצד.
2. בסיר מרתיחים מים עם מלח ושמן
3. יוצרים כדורים מהעיסה ומבשלים במים הרותחים.
4. לאחר שמוכן מוציאים כופתאות ומוסיפים לכל מרק.

74

כופתאות קנייזאך - מתכון משופר / נורית שטרן

המוצרים:

1½ כוס קמח מצה

1 כוס מים קרים

5 ביצים שלמות

½ כוס שמן

כף אבקת מרק

אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל החומרים לעיסה אחידה משהים במקרר כשעה.
צרים עיגולים בידיים רטובות ומבשלים בסיר עם מים ואבקת מרק עוף על אש קטנה ½ שעה. מוציאים לתוך קערה. (ניתן להקפיא בשקיות ניילון קטנות מנות לפי מסי האוכלים כל יום - או שגומרים מיד)