



אסם נסטלה למען ילדים בריאים יותר





סמיילי מאוהב

מאפינס איטריות עם המבורגר

של וון יוחננוב

אופן ההכנה:

- מבשלים את האיטריות בהתאם להוראות היצרן שעל גב האריזה ומסננים היטב. מעביימים לקערה, מוסיפים את השמן, מלח ורוטב העגבניות. מערבבים היטב.
- מרססים את תבנית השקעים במעט שמן.
- מניחים בכל שקע כ-2 כפות איטריות.
- בעזרת כוסית קטנה מייצרים שקע ומקום להמבורגר ומניחים אותו מעל.
- מחממים תנור ל-180 מעלות.
- מכניסים את התבנית לאפייה כ-30 דקות או עד הזהבה.
- לקראת הסיום, פותחים את התנור, מפזרים מעל גבינה (ההמבורגר טבעוני) ואופים עוד כ-5 דקות.
- מגישים חם לצד ירקות חתוכים.

מצרכים ל-12 יחידות

- 1 חבילה איטריות דקיקות של אסם פלוס עם סיבי שיבולת שועל
- 1 חבילה המבורגר פטריות של טבעול
- כוס רוטב רוטב עגבניות מוכן
- מלח / פלפל שחור
- כף שמן זית

לפיזור מעל: גבינת פרמזן





פסטה פסטו אפונה

של אפרת ליכטנשטט



אופן ההכנה:

- קולים את הקשיו: מניחים את הקשיו על מחבת ללא שמן וקולים כחמש דקות עד שהם משחים מעט - זהירות לא לשרוף.
- קוטפים את עלי הבזיליקום מהענפים. 150 גרם זה אחרי הקטיף.
- שמים את כל חומרי הגלם במעבד מזון וטוחנים למרקם אחיד.
- אפשר להכין פסטו בלי האפונה או עם. לפעמים אני מוציאה מחציתם הפסטו הרגיל לקופסא ומוסיפה אפונה למחצית שנשארת וכך זוכה בשני מתכונים.
- מוסיפים עוד שמן לפי המרקם הרצוי. תלוי כמה סמך אתם אוהבים את הפסטו שלכם
- טועמים ומוסיפים מלח לפי הטעם.
- מכינים פסטה ומוסיפים אליה מהפסטו בכמות הרצויה.
- מפזרים אפונה ומחממים מעט בתוך הסיך.
- אפשר להוסיף חצי-רבע כוס שמנת 9% לבישול לרוטב קרמי יותר.



לפסטו -

150 גרם עלי בזיליקום טריים
85 גרם פרמזן
100 גרם קשיו
1-2 שיני שום
חצי כפית מלח
חצי כוס שמן זית

להגשה -

500 גרם ספגטי מקמח מלא אסם
1 כוס אפונה קפואה מופשרת





פתיתים פלוס חיטה מלאה של אסם עם ירקות

נעמה קדוש

אופן ההכנה:

- בסיר מטגנים את הבצל, מוסיפים את הגמבה והעגבניה ומטגנים יחד עד להתרככות.
- מוסיפים את התבלינים ומערבבים הכל יחד.
- מוסיפים את הפתיתים ומערבבים יחד כמה דקות.
- מרתיחים הכל ומערבבים.
- לאחר שהמים רותחים מנמיכים את האש וסוגרים את הסיר, מבשלים עד שהמים נספגים.
- מידי פעם פותחים את המכסה ומערבבים (זה הטיפי לכך שהפתיתים לא יידבקו).
- בתום הבישול משאירים את המכסה סגור 5 דקות ולאחר מכן פותחים ושוב מערבבים.

מצרכים

- 1 גמבה חתוכה לקוביות
- 1 עגבניה חתוכה לקוביות
- 1 בצל חתוך לקוביות
- 1 כף של פפריקה מתוקה
- מלח
- פלפל שחור
- 1/2 כפית כורכום
- שמן זית





פנקייקס קרנץ שוקולד - אסם

של תמרה אהרוני

אופן ההכנה:

- מערבבים את כל המרכיבים לתערובת אחידה.
- במחבת רחבה עם טיפה חמאה מטגנים עיגולים מהבלילה כ-2 דקות עד שמתחילות להופיע על פני הפנקייק בועות קטנות.
- הופכים בזהירות ומטגנים כ-2 דקות נוספות גם מהצד השני.
- מגישים עם פירות, מעט מייפל או סילאן או טחינה גולמית.

לפנקייק -

- 2 ביצים
- 1 כוס קמח תופח חיטה מלאה - אסם
- 1/3 כוס מייפל
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 כוס ריווין או חלב
- 1/2 כוס גרנולה שוקולד - נסטלה





פוקאצ'ה לילדים

של שטרודל (מעין שטרודל)

אופן ההכנה:

- מרדדים עיגול בצק לעובי של חצי ס"מ.
- מורחים עליו מעט שמן זית.
- מפזרים מעט מלח ואופים בתנור שחומם מראש ל-220 מעלות כ-10 דק'.
- מוציאים את הפוקאצ'ה.
- מורחים עליה חומם וטחינה
- מסדרים ביצה קשה, גזר, עיזית, זיתי שחורים, מלפפונים ועגבניות שרי בצורת ארנב כמו בסרטון.
- מגישים לילדים, בתיאבון!

מצרכים

- בצק שמרים עם קמח כוסמין "בונדור"
- ממרח חומם וטחינה של צב
- 1 ביצה קשה
- 1 גזר
- 1 עיזית
- זיתים שחורים
- מלפפונים
- עגבניות שרי



שניצל ופתיתים שילדים אוהבים

של חן אסור

אופן ההכנה:

- מחממים מראש את התנור ל-170 מעלות עבור השניצלים.
- בינתיים נכין את הפתיתים.
- נחמם במחבת את שמן הזית.
- נטגן את הבצל ונוסיף את כל ההפלפלים והתירס.
- לאחר מכן נוסיף את הפתיתים והמים.
- נתבל עם מלח וקטשופ.
- נבשל על אש נמוכה עם מכסה למשך 6 דקות.
- לאחר שהתנור מתחמם, נכניס אליו את השניצלים לכ-20 דקות.

לפתיחים -

- 3 כפות שמן זית
- 1/2 בצל קצוץ
- 1/2 פלפל אדום
- 1/2 פלפל ירוק
- 1/2 פלפל כתום
- 5 יחידות תירס גמדי
- 1 כוס פתיתים "פלוס"
- 1/2 כוסות מים
- 1/2 כפית מלח
- 3 כפות קטשופ מופחת סוכר של אסם



לשניצלים:

חבילת שניצל צמחוני מועשר בחלבון של טבעול

