

יום העצמאות

אפשר לעבור אותו די בקלות אם לא מגזימים עם כמויות האוכל בפרט של הפיתות וממרחי החמוס .

אפשר להכין חמוס או טחינה ביתית ולהימנע מכל חומרי השימור והתוספים המיותרים .

אני בחרתי להתמקד במתכוני המשרים -המרינדות לבשרים או הירקות.

המרינדה גורמת לריכוך הבשר או כל חלבון אחר. ההשריה גורמת לרשת החלבונית להיפתח ולחומרי המרינדה להיכנס ולרכך את החלבון. 2 מרינדות נפלאות שאפשר להשרות את שיפודי הבשר, נתחי פילה עוף (אהוב עלי), דג, טופו ואפילו מומלץ שיפודי ירקות .

מרינדת הדורים

ערכים תזונתיים למרינדה : כ 480 קלוריות

1 תפוז למיץ וקליפה מגורדת

5 שיני שום כתושות

2 כפות שמן זית

1 כף דבש

2 כפות רוטב צ'ילי מופחת סוכר

2- 3 כפות פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה

לערבב את כל חומרי המשרה , להשרות שיפודי בשרים או כל חלופה מועדפת , ל 4 שעות לפחות .

במידה ומשרים ירקות אפשר השריה קצרה של חצי שעה .



מרינדה בניחוחות הודיים

גרסה צמחונית עם חלב קוקוס . המתאימה לאוכלים כשר או הרוצים מרינדה המתאימה לארוחה צמחונית או טבעונית הקוקוס נותן עוד טעם אגוזי למשרה.

אני מכינה בבית תערובת תבלינים לצורך תבשילים שונים עם טעמים אוריינטליים . הם הבסיס למתכונים ובכל מתכון מוסיפה את שאר התבלינים לפי צורך . כמובן שאפשר ליצור תערובת תבלינים שונה בהתאם לטעמים שתמצאו להגיע אליהם .

אפשר לקנות תבלין גרהם מסאלה , או טנדורי או כל תבלין בסגנון המתאים ולהוסיף אליו את שאר רכיבי המשרה . תערובת תבלינים קנויה מכילה הרכב תבלינים מעט שונה ותלוי חברה המכינה .

ערכים תזונתיים למרינדה : כ 390 קלוריות

רכיבים :

לתערובת התבלינים הבסיסית :

1כף גרגרי כמון, 1כף גרגרי חרדל שחור , 1כף גרגרי חרדל צהוב , 1 כף גרגרי שומר, 2 נעצי ציפורן (למי שאוהב) , 3 עלי קארי יבשים, 6 תרמילי הל- מקולפים (זרעים בלבד) , 6 גרגרי פלפל שחור , 1 כפית צ'ילי יבש.

חלופה לתערובת :

2 כפיות תבלין קנוי בטעמים הודיים כמו גרהם מסאלה , טנדורי או קארי

שאר רכיבי המשרה:

2 כפות שמן זית

150 מ"ל קרם קוקוס מופחת שומן

6 שיני שום כתוש

1/2 כפית כמון, 1/2 כפית כורכום , 1/2 כפית פפריקה אדומה , 1 כפית אבקת ג'ינג'ר טחון או שורש מגורד , 1 כפית מלח

5 כפות כוסברה קצוצה (למי שלא אוהב אפשר פטרוזיליה או ללא).

אופן ההכנה :

להכנת תערובת תבלינים :

כותשים מעט תרמילי הל ומוציאים את הקליפה

מוסיפים עלי קארי , ציפורן , ופלפל וממשיכים לכתוש מעט

על מחבת כבדה מחוממת היטב , קולים את כל רכיבי התערובת השלמים והכתושים , מצננים מעט ומעבירים למטחנה ושומרים בכלי אטום .

להכנת המשרה :

בקערה עמוקה מערבבים את שאר חומרי המשרה , מוסיפים 2 כפיות מתערובת התבלינים שהכנו או קנויים .

משרים את הבשר , ירקות או כל חלופה אחרת ל 4 שעות לפחות .

