

פסח



אחד משני החגים עם המתכונים הכי טעימים .

פשטידת התרד היא מנה ראשונה נהדרת או עיקרית לבחירה . העיסה מתאימה להכנה כקציצות אפיויות בתנור . כפי שמכינים את קציצות הפרסה .

לקינוח בחרתי בעוגייה קלילה שתמיד כיף ליד כוס תה צמחים בסוף ארוחה כבדה.

פשטידת עלי תרד ובצלים עם בשר עוף טחון

לאוהבי תרד , פשטידה קלילה ונהדרת למנה ראשונה או עיקרית בחג הפסח . כאשר מכינה אותה בצאת החג אני מחליפה את קמח המצה בקמח כוסמין מלא או בסובין שיבולת שועל . אפשר להכין את הבלילה וליצור קציצות ולאפות.

מתכון לתבנית פיירקס עגולה או תבנית מלבנית ל 10 מנות ערכים תזונתיים למנה : 65 קלוריות ו6 גרם חלבון .

רכיבים :

1 חבילת עלי תרד טריים

200 גרם בשר חזה עוף טחון

1 בצל קצוץ גדול

1/2 גבעול כרישה (פרסה)

2ביצים

3 כפות קמח מצה

מלח ופלפל לפי טעם

אופן ההכנה :

שוטפים היטב עלי תרד

במחבת משומן בספריי שמן מאדים בצל ופרסה עם מלח ופלפל עד שמזהיב מעט

מוסיפים עלי תרד ומערבבים עם הבצל עד אשר מאבדים מנפחם ומצננים מעט .

מחממים תנור ל 190 מעלות .

בקערה מערבבים בשר עם ביצים וקמח מצה לעיסה אחידה

מוסיפים את הירק מהמחבת ויוצקים לתבנית פיירקס משומנת בספרי שמן .

אופים כ 45 דקות .

עוגיות פיצוחים : פסח

שבא משהוא מתוק וקרנצי' שמכינים ומגישים תוך חצי שעה, זה המתכון
עוגיות עשירות בסיבים תזונתיים, מכילות בעיקר שומן רב בלתי רווי, ערך חלבוני גבוה
ומופחתות סוכר.

טיפ להצעת הגשה נוספת : אני לפעמים מכינה את העוגיות בגודל של כפית, חוצה תמר מג'הול,
משמש יבש, תאנה יבשה ומייצרת כריך פרי וחטיף פיצוחים.

מתכון 25 עוגיות בגודל כף או כ 50 עוגיות בגודל כפית.

ערכים תזונתיים לעוגייה בגודל כף : 80 קלוריות ו 3.4 גרם חלבון

רכיבים :

100 גרם גרעיני חמנייה טבעיים קלופים

100 גרם גרעיני דלעת טבעיים קלופים

50 גר שקדים טבעיים עם קליפה

50 גרם בוטן קלוי מקולף

1 כף זרעי שומשום מלא או רגיל טבעי

2 חלבוני ביצה

2 כפות סוכר חום דמררה

2כפות, 35 גרם סוכר לבן

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל180 מעלות

מכינים תבנית אפיה לתנור עם נייר אפיה

מערבבים את החלבונים עם 2 סוגי הסוכר בקערה, עד לקבלת עיסה בהירה

מוסיפים את תערובת הפיצוחים

יוצקים מהמלית בעזרת כף במרווחים של 5 ס"מ

אופים במשך כ-20 דק' עד קבלת צבע זהוב.

