

תבשיל חמצמץ של מנגולד וקישואים

תבשיל שמגישים בדרך כלל קר כחלק ממנה ראשונה או כחלק ממבחר של סלטים . אך בהחלט טעים גם בטמפרטורת החדר או אפילו חם לאחר שבושל .

עלי הסלק מזכירים בטעמם את עלי התרד . הם עתירי סיבים תזונתיים , חלבונים , מכילים ויטמינים K, C,A ומינרלים כברזל ומגנזיום . השימוש הוא בכל חלקי עלי הסלק . לתבשיל הזה משתמשים בגבעולים ואת העלים שומרים לשימוש בסלט בהקפצה , לציר ירקות , חביתות ירק ועוד .

ערכים תזונתיים למתכון : כ-280 קלוריות ו 10 גרם חלבון

רכיבים :

1/2 ק"ג גבעולי סלק עלים שטופים מנוקים מעלים וחתוכים למקלות

2 קישואים גדולים שטופים עם קליפתם חתוכים לקוביות

1 גבעול סלרי קצוץ

1 כף שמן זית

1-1.5 כוס מים לכיסוי הירקות

1 לימון סחוט למיץ

1-2 כפות פטרוזיליה ו/או שמיר קצוץ

1/2 כפית מלח , 1/2 כפית פלפל שחור טחון + קורט סוכר (לאיזון החמיצות)

אופן ההכנה :

מחממים את השמן בסיר , מוסיפים גבעולי סלק עלים וסלרי ומקפיצים כ-2 דקות עד שהירקות נעטפים בשמן

מוסיפים תבלינים עם קורט סוכר , מיץ לימון ומים מערבבים , מביאים לרתיחה , מנמיכים את האש , מכסים את הסיר ומבשלים כ-10 דקות .

מוסיפים קישואים חתוכים וממשיכים לבשל עוד כמה דקות עד שהקישואים מתרככים אך לא רכים

מצננים מעט , מוסיפים פטרוזיליה ו/או שמיר ומערבבים



מנגולד, בצלים וגריסי פנינה

אפשר להכין עם עלי תרד תורכי (לא עלי בייבי), תוספת המשלבת ירקות עליים המכילים סיבים תזונתיים רבים ומינרלים יחד עם דגן עשיר ואיכותי. את עלי הסלק יש לשטוף ולקצוץ ולנקז נוזלים ולסנן כדי שכאשר יעטפו בשמן בקלות ובמהירות

את התבשיל אפשר להכין עם גריסי פנינה, גריסים, קינואה. במידה ומכינים עם גריסים, מכיוון שמכילים את הקליפה, מומלץ להשרות שעתיים לפני ולשטוף היטב כדי להיפטר מחומצה פטית. בהכנת קינואה או גריסי פנינה, שטיפה טובה מספיקה. שטיפת הקינואה מורידה ממריחותה. זמן הבישול הארוך ביותר הוא לגריסים (כ-50 דקות עד שעה), גריסים כ-30-40 דקות, וקינואה כ-20-25 דקות.

ערכים תזונתיים למתכון: כ-450 קלוריות ו-13 גרם חלבון

רכיבים:

3 כוסות סלק עלים שטוף היטב קצוץ מסונן ומונח על מגבת לייבוש

1 בצל קצוץ

שמן זית בבקבוק התזה

2 כפיות שמן זית

1/2 לימון סחוט

3 כפות מלאות, כ-50 גרם של גריסי פנינה או גריסים (אם מבשלים עם קינואה 3 כפות שטוחות).

תבלינים: מלח, פלפל מעט כמון (למי שאוהבים מאד מתאים במתכון כ-1/3 כפית)

אופן ההכנה

בסיר חם מתיזים מעט שמן זית מבקבוק התזה, מוסיפים את הבצל ומקפצים כמה דקות עד שמתרכך ומתחיל לקבל צבע זהוב

מוסיפים עלי סלק עם 2 כפיות שמן זית ותבלינים ומערבבים עוד כמה דקות עד יורד נפחו מתרכך מעט (כ-3-5 דקות)

מוסיפים את גריסי הפנינה מערבבים, מכסים בנוזלים ומביאים לרתיחה

מנמיכים את האש לנמוכה, מכסים את הסיר ומבשלים עד שנוזלי התבשיל נספגים וגריסי הפנינה מתרככות לפחות 30 דקות מוסיפים את מיץ הלימון, טועמים ומתקנים טעמים.

