



בחזרה לגזרה
להוריד את הבטן תוך 66 יום

ירדן
שמואל

המחזירה לגזרה

חוברת המתכונים הצמחונית שלו



כוסמת ירוקה מוקפצת עם ירקות טריים וטחינה לימונית

רכיבים:

- 1 כוס כוסמת ירוקה
- 2 כוסות מים
- 1 קישוא
- 1 גזר
- חופן נבטים
- שן שום
- 2 כפות שמן זית, מלח, פלפל, כמון
- לטחינה: 2 כפות טחינה גולמית, מיץ לימון,
- חצי שן שום, מים קרים, קמצוץ מלח

אופן ההכנה:

1. מבשלים את הכוסמת עד לספיגה מלאה.
2. מקפיצים ירקות עם שום ושמן.
3. מוסיפים את הכוסמת והתבלינים.
4. מערבבים טחינה לימונית.
5. מגישים עם זילוף טחינה.

אורז מלא עם עשבי תיבול, חמוציות ואגוזים קלויים

רכיבים:

- 1 כוס אורז מלא
- 2 כוסות מים
- חופן חמוציות
- חופן אגוזי מלך קלויים
- חופן פטרוזיליה ונענע
- מיץ מחצי לימון, 1 כף שמן זית, מלח ופלפל שחור.

אופן ההכנה:

1. מבשלים את האורז.
2. קולים אגוזים קלות.
3. מערבבים את האורז עם עשבי תיבול, חמוציות, אגוזים, לימון ותיבול.

לביבות בטטה ועדשים כתומות בתנור

רכיבים:

- 1 בטטה גדולה מגורדת
חצי כוס עדשים כתומות מבושלות
בצל קטן קצוץ
- 2 כפות קמח שיבולת שועל
תבלינים: כמון, כורכום, מלח, פלפל
שמן זית לציפוי

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים לקציצה.
2. יוצרים לביבות ומשטחים על נייר אפייה.
3. אופים ב-190 מעלות כ-25 דקות, עד הזהבה.

מרק ירקות שורש עם ג'ינג'ר וכורכום

רכיבים:

גזר

סלרי

שורש פטרוזיליה

בצל

1 שן שום, 1 כף שמן זית, 1 כפית ג'ינג'ר טרי

1/2 כפית כורכום, מלח, פלפל, מים רותחים

אופן ההכנה:

1. קוצצים את כל הירקות.
2. מטגנים בצל, שום, ג'ינג'ר.
3. מוסיפים את שאר הירקות, תבלינים ומים.
4. מבשלים כ-40 דקות ומרסקים חלקית עם בלנדר מוט.

קציצות קינואה וירוקים עם טחינה גולמית

רכיבים:

1 כוס קינואה מבושלת
חופן קייל או תרד קצוץ
בצל ירוק
ביצה אחת (או כף זרעי פשתן)
2 כפות קמח כוסמין מלא
תבלינים
שמן זית לאפייה

אופן ההכנה:

1. מערבבים הכל יחד.
2. יוצרים קציצות.
3. מניחים בתבנית ואופים 20 דקות ב-180 מעלות.
4. מגישים עם טחינה גולמית מדוללת.

תבשיל קארי חומוס וירקות ברוטב קוקוס

רכיבים:

1 כוס גרגרי חומוס מבושלים
קישוא
גזר
כרובית
בצל
1 כף קארי, 1/2 כפית כורכום, מלח
1 כף שמן קוקוס
פחית חלב קוקוס

אופן ההכנה:

1. מטגנים בצל ושום.
2. מוסיפים ירקות ותבלינים.
3. מוסיפים חלב קוקוס וחומוס.
4. מבשלים על אש בינונית כ-20 דקות.

שקשוקה ירוקה עם תרד, קייל וביצים חופש

רכיבים:

1 בצל קצוץ
1 שן שום
חופן תרד
חופן קייל
2 ביצים חופש
מלח, פלפל, שמן זית

אופן ההכנה:

1. מטגנים בצל, שום וירוקים.
2. יוצרים גומות ושוברים את הביצים פנימה.
3. מכסים ומבשלים עד שהחלבון מתייצב.
4. מגישים עם טחינה ולחם מחמצת.

סלט קינואה צבעוני עם רימונים, נענע ופקאן

רכיבים:

1 כוס קינואה מבושלת
חופן גרגרי רימון
חופן פקאן קצוץ
נענע קצוצה
בצל ירוק
מיץ לימון, שמן זית, מלח, פלפל

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל החומרים בקערה.
2. מתקנים תיבול.
3. מומלץ להניח בצד 10 דקות לספיגת טעמים.

מוקפץ ירקות עם טופו ורוטב תמרים-שומשום

רכיבים:

- 1 חבילת טופו חתוך לקוביות
ברוקולי
פלפל
גזר
בצל ירוק
שן שום
- 2 כפות שמן שומשום, 1 כף סילאן טבעי
- 2 כפות רוטב סויה טבעי

אופן ההכנה:

1. צורבים את הטופו במחבת.
2. מוסיפים ירקות ומקפצים.
3. מוסיפים רוטב סויה, סילאן ושמן שומשום.
4. מקפצים 2-3 דקות ומגישים חם.

עוגיות שיבולת שועל, בננה וטחינה (ללא סוכר)

רכיבים:

2 בננות בשלות
1 כוס שיבולת שועל
2 כפות טחינה
קינמון
קמצוץ מלח
שוקולד מריר קצוץ (לא חובה)

אופן ההכנה:

1. מועכים את הבננות ומערבבים עם שאר החומרים.
2. יוצרים עוגיות.
3. אופים ב-180 מעלות כ-15 דקות עד שהן מתייבבות וזהובות קלות.