ספר מתכוני עובדים

לחג השבועות

המרכז לבריאות הנפש

"שער מנשה"

עיצוב ועריכה: תמר פורת

עובדי שער מנשה היקרים,

לחג השבועות שמות רבים: ביכורים, מתן תורה, קציר ועוד.. אבל מה שמאד מאפיין את החג השמח הזה הוא שפע הגבינות הטעימות ופירות וירקות רעננים שהם חלק משבעת המינים. וזו הזדמנות מצויינת לחבר למספר עקרונות של התזונה הים תיכונית שהיא התזונה המומלצת היום ע"י אירגון הבריאות העולמי וכמובן מאומצת ע"י משרד הבריאות.

בהמשך לשליחת המתכונים על ידכם, איגדנו אותם לחוברת זו. לא נגענו במתכונים הביתיים שלכם, אך כן הוספנו טיפים תזונתיים. מומלץ לעיין בכל הטיפים שכן יכולים להתאים למתכונים רבים.

אחד העקרונות הבסיסים בתזונה זו היא אכילת מזון בסיסי, ממוצרים לא מעובדים, פשוטים וזו אחת המטרות של פרסום הספר- לשתף המתכונים בין העובדים ולשלוח אתכם למטבח להכין עם ולמען המשפחה למטרת אכילה משותפת וחגיגית. נמצא שהכנה ביתית מעודדת הכנה ממוצרי גלם מקומיים, מעודדת שינויים חיובים בהרגלי האכילה ותורמת לקיום תזונה בריאה ומקיימת.

מוצרי החלב, עתירים בחלבון, סידן וויטמינים מקבוצת B. עדיפים אלו דלי השומן וללא תוספת סוכר.

ירקות ופירות- אלו עתירים בויטמינים, מינרלים ופיטוכימיקלים ומאד תורמים לבריאות ומצויים בבסיס התזונה הים תיכונית. מומלץ לפחות 5 מנות ביום במגוון צבעים. יקשטו ויעטרו כל מנה ושולחן חגיגי.

דגנים מלאים וקטניות גם הם חלק נכבד מהתזונה הים תיכונית, מומלץ לשלבם גם במתכונים המופיעים פה.

שימוש בשמנים בריאים כמו אגוזים למיניהם ושמן זית עדיפים על שומנים אחרים.

לתזונה הים תיכונית היבטים נוספים חשובים לבריאות האישית והסביבתית, מומלצים להעמיק המידע באתר אפשרי בריא ו/או בלינק הבא של משרד הבריאות, האגף לתזונה:

https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/dietary-guidelines.pdf

אלמנט נוסף חשוב בתפריט התזונה הים תיכונית הינו פעילות גופנית, לכן, נצלו את זמן החופשה המשפחתית לטיולים בטבע ולפעילויות ספורטיביות.

שיהיה חג טעים ונעים

מירי ולצמן, מנהלת המחלקה לתזונה

מאיה בסון, דיאטנית

והנהלת המרכז

תוכן עניינים

סלטים:

סלט פסטה מרענן/ מאיה בסון, דיאטנית- עמ 4

סלט בטטה וצנוברים / אתי פוגל, מזכירה—עמ 5

סלט כרוב שלא תרצו להפסיק לאכול / סיגל אדרי, מנהלת לשכת מנהל בית החולים—עמ 6

סלט בטטות וגבינת עיזים / נדיה ניסימוב, מפקחת משק—עמ 7

מאפים מלוחים:

כדור גבינה פיקנטי / חוה קוסטיצקי, מנהלת שרותי סיעוד—עמ 8

מוס טונה / אירנה לפושנר, מפקחת קלינית -עמ 9

בורקס דפי אורז עם תרד וגבינות / חגית יושיבייב, אחות מחלקה שיקומית -עמ 10

פשטידת 4X 4 (בהשראת חלי ממן)/ אתי זנתי, עובדת מטבח—עמ 11

כרובית מוקרמת מושחתת / תמר פורת, רכזת הדרכה ופיתוח ארגוני—עמ 12

פשטידת ברוקולי / אייל ברוש, סגן מנהל כספים -עמ 13

פשטידת פלפלים ופטריות / עידית קורנפלד, מנהלת ריפוי בעיסוק—עמ 14

פשטידת אטריות וגבינות / עידית קורנפלד, מנהלת ריפוי בעיסוק—עמ 15

פיצה ביתית כמו באיטליה/ חוטר גרפל, מרכז אקרדיטציה—עמ 16

לחמניות גבינה ממכרות / יוספה הנדלר זאבי, מנהלת בית המרקחת—עמ 17

פשטידת טונה וזיתים/ מיכל צעדה, כספים—עמ 18

לחם ממולא גבינות / דור בר נוי, ס. מנהלת שירותי סיעוד—עמ 19

פשטידת כרישה וגבינות קשות / אביטל נעים, מנהלת משרד קבלת חולים—עמ 20

צ'וקור טורקי / סיגל אדרי, מנהלת לשכת מנהל בית החולים—עמ 21

רולדת תרד וסלומון / אירנה לפושנר, מפקחת קלינית—עמ 22

פשטידת תירס של בישולה / ד"ר שירלי פורטוגייז, סגנית מנהל המרכז—עמ 23

לזניה עגבניות וגבינות/ מירב חכם פרבר, עו"ס, הוסטל ניצולי שואה ורכזת מתנדבים—עמ 24

מתוקים:

גביניות / ג'נטה גרלין, אחות אחראית מחלקה פ.מ 2—עמ 25

רולדת שמרים מעולה / שושי אסייג, אחות , הוסטל A - עמ 26

עוגת גבינה פירורים אפוייה / דינה דוידוב, עובדת בית מרקחת ומשק—עמ 27

עוגת גבינה קרה חגיגית/ ורדה בוסני, מנהלת בית מרקחת בדימוס—עמ 28

עוגת גבינה עם קרם קפה ארומטי / לאה בוצר, מנהלת אדמיניסטרטיבית—עמ 29

עוגת גבינה דלת שומן ומלאת טעם (פחות מ100 קק"ל לפרוסה)/ מירי ולצמן—עמ 30

מעמולים/ מהא גנאיים, עובדת מטבח—עמ 31

עוגת דובדבנים מנצחת / מיכאל קיומוב, רכז בכיר אפסנאות טכנית—עמ 32

עוגת ביסקוויטים של פעם / ליאורה מכלוף, כספים—עמ 33

קינוחי כוסיות אישיים / אביטל נעים, מנהלת משרד קבלת חולים—עמ 34

חג שמח!

סלט פסטה מרענן/ מאיה בסון, דיאטנית

מצרכים אופן ההכנה:

חבילה פסטה מסולסלת מבושלת (אפשרויות- פסטה מקמח מלא, פסטה צבעונית)

200 גר' גבינה בולגרית רכה-לחתוך לקוביות

20 עגבניות שרי חתוכות

זיתי קלמטה חתוכים

עלי בזיליקום- חבילה

לערבב הכל, אפשר להוסיף יותר עגבניות אם אוהבים.

לרוטב:

שמן זית (1/3 כוס)

מיץ סחוט מחצי לימון

4-5 שיני שום כתושות

כפית חומץ בלסמי

כפית סילאן

חצי כפית מלח, מעט פלפל

לערבב הכל בצנצנת ולהוסיף לסלט.

*** שידרוג (לא חובה, יוצא טעים גם כך)- אפשר לטגן במעט שמן את העגבניות החתוכות עם בצל סגול חתוך לטבעות ופטריות שמפיניון טריות פרוסות, עם מעט מלח עד שמתרכך ואז להוסיף לפסטה.

דבר הדיאטנית:

שימו לב כשאתם רוכשים סילאן- להסתכל על הרכיבים בתווית ולהקפיד לרכוש את המוצר שמכיל 100% תמרים. ללא תוספת סוכר.

סלט נהדר לקחת לעבודה או לביה"ס לילדים.

סלט בטטה וצנוברים / אתי פוגל, מזכירה

מצרכים:

2 בטטות גדולות

רבע כוס צנוברים

רבע כוס גפרורי שקדים

ורבע גרעיני חמנייה

בצל ירוק

ענף סלרי

חופן פטרוזיליה ,חופן חמוציות

אופן ההכנה:

לקלף בטטות לחתוך לקוביות לטגן אותם בשמן עמוק עד להזהבה

קליתי צנוברים שקד גפרור שקד פרוס וגרעיני חמנייה הוספתי

בצל ירוק קצוץ סלרי פטרוזיליה וחמוציות

תיבלתי במלח פלפל לבן אפשר במקום פלפל שחור גרוס סילן

מייפל ומיץ לימון .

דבר הדיאטנית:

צבעה הכתום העז של הבטטה ניתן לה מהפיגמנט בטא קרוטן שמהוה חומר מוצא לויטמין A. די במנת בטטה קטנה לספק את כל התצרוכת היומית הרצויה של ויטמין זה החיוני לראיה למערכת החיסון בריאות העור וגדילה תקינה. אך לא די בכך- הבטטה עתירה בויטמינים ומינרלים נוספים וכמובן בסיבים תזונתיים ומומלצת מאד להכנסה לתפריט השבועי.

סלט כרוב שלא תרצו להפסיק לאכול / סיגל אדרי, מנהלת לשכת מנהל בית החולים

מצרכים:

1 כרוב ירוק בינוני- לגרד

25 גרם חמאה (1/4)

100 גרם שקדים שבורים לא קלויים (גפרורים)

100 גרם שומשום

לטגן קלות, להוסיף 2 נודלס בטעם בשר (מנות אישיות) .

אופן ההכנה:

<u>בצנצנת</u>:

שליש כוס שמן קנולה

שליש כוס חומץ

שליש כוס סוכר חום

לערבב הכל ולהוסיף לכרוב.

דבר הדיאטנית:

כרוב שייך למשפחת המצליבים, מכיל פיטוכימיקלים להגנה מפני סרטן. כמו כן עשיר בסידן וויטמינים נוספים. מומלץ מאד לשימוש בתפריט השבועי.

סלט בטטות וגבינת עיזים / נדיה ניסימוב, מפקחת משק

מצרכים:

בטטות לפי מספר הסועדים

חבילת עלי בייבי

גבינת עזים

בצל סגול

גרעיני דלעת

לרוטב:

1 כף דבש

1/4 כוס חומץ

1/2 כוס שמן זית

מלח ופלפל לפי הטעם

1 כף חרדל דיז'ון

אופן ההכנה:

לחמם תנור ל 210 מעלות.

את הבטטות לקלף ולחתוך לקוביות , לתבל בשמן זית, מלח ופלפל גרוס. לערבב טוב.

לפזר במרווחים על המגש עם נייר אפייה ולהכניס לתנור עד להזהבה.

הרכבת הסלט:

בקערה לערבב עלי בייבי שטופים עם קוביות הבטטה, לפזר מעל גבינה חתוכה.

לפרוס בצל סגול לעיגולים דקים ולהוסיף גרעיני דלעת מעל.

לרוטב, מערבבים את כל המרכיבים טוב טוב ושופכים מעל הסלט.

דבר הדיאטנית:

גרעינים ואגוזים מהווים מקור מצוין לשומנים בריאים (מעבר לטעם הטוב). דרך מצוינת להכניסם לתפריט היא לקשט באמצעותם סלטים. כדאי לרכושם טבעיים ולא קלויים ולקלות קלות במחבת חמה. כך חוסכים תוספות מיותרות כמו מלח וקמח.

כדור גבינה פיקנטי/ חוה קוסטיצקי, מנהלת שרותי סיעוד

מצרכים:

250 גרם גבינה רכה 9%

100 גרם גבינת רוקפור

100גרם חמאה רכה

6 כפות גבינת קשקבל

1/2 כוס אגוזים

אופן ההכנה:

לערבב הכל ביחד לצנן עד שהתערבות מתקשה

ליצור כדור

לפזר את האגוזים על צלחת ולגלגל את הכדור

לצנן מחדש ולהגיש.

דבר הדיאטנית:

תוספת של אגוזים למנות מוסיפה שומן בריא כחלק בלתי נפרד מהתזונה הים תיכונית.

מוס טונה / אירנה לפושנר, מפקחת קלינית

מצרכים:

3 קופסאות טונה בשמן מסוננות היטב

2 כפות גדושות קטשופ

250גר' גבינה לבנה

1 מיכל שמנת חמוצה

חצי כפית חרדל

פלפל לבן

מיץ מחצי לימון

1 שקית ג`לטין (14 גר`)

דבר הדיאטנית:

טונה מהווה חלק מתזונה ים תיכונית.

עתירת חלבון ושומן טוב.

ניתן להחליף הקטשופ ברכז עגבניות

ללא תוספת סוכר.

אופן ההכנה:

להוסיף בהדרגה במעבד מזון : טונה, שמנת קטשופ גבינה תבלינים ולימון ולרסק כ 3 דקות.

להמיס את הג'לטין בחצי ספל מים קרים וחצי ספל מים רותחים.

להוסיף לבלילה במג`ימיקס את הג`לטין במים.

להעביר לכלי ולקרר מספר שעות.

בורקס דפי אורז עם תרד וגבינות/ חגית יושיבייב, אחות מחלקה שיקומית ורכזת סכרת

דבר הדיאטנית:

דפי אורז מהווים חלופה טובה לבצקים עתירי שומן. כמו כן הוספת תרד למתכון מעשירה אותו, מעבר לצבעוניות וטעם ברכיבים תזונתיים גבוהים

מצרכים:

5 דפי אורז קטנים קוטר 16 ס"מ

כף קוטג' 5%

חצי כף גבינה לבנה 5%

חצי פרוסת גבינה צהובה

חלבון של ביצה אחת

חצי קופסת תרד חתוך אחרי חליטה

1 כוס מים

חצי חלמון למריחה

2 ניירות אפייה

שומשום לקישוט

אופן ההכנה:

מערבבים גבינות, תרד, חלבון, קורט מלח קצת פלפל שחור ומניחים בצד.

מניחים שני ניירות אפיה לאורך עם חפיפה ביניהם על מנת שייווצר דף ארוך , משמנים בספריי שמן.

ממלאים צלחת עמוקה עם כוס מים , טובלים דף אורז, מניחים על נייר אפיה, לוקחים דף נוסף, טובלים גם אותו במים ומניחים כך שהדף אורז יושב על קצה דף הארוז הראשון. כך עושים עם כל דפי האורז. כך שיוצאת שורה שאחד מונח על הקצה של הקודם. לוקחים מהתערובת שהכנו ושמים לאורך כל דפי האורז ומתחילים לסגור כמו רולדה . אחרי שסגרנו מגלגלים לשבלול. מורחים על הבורקס חצי חלמון שעורבב עם קצת מים ומפזרים קצת שומשום, מכניסים לתנור שחומם מראש ל200 מעלות עד שמשחים.

פשטידת 4X 4 (בהשראת חלי ממן)/ אתי זנתי, עובדת מטבח

מצרכים:

4 ביצים

4 כפות קמח תופח

4 כפות כמיונז

4 כפות קוטג'

קשקבל או גבינה קשה אחרת (כמיונז אם רוצים פרווה)

2 בצלים

קופסת פטריות שמפיניון טריות

אופן ההכנה:

לאדות 2 בצלים עם פטריות במחבת

להוסיף את הביצים, קמח, קוטג' והגבינה

לערבב הכל לבלילה אחידה ולמזוג לתבנית פיירקס.

אופים בחום בינוני (180 מעלות) עד להשחמה

דבר הדיאטנית:

פשטידה דלת שומן וקלוריות. נהדרת לשבועות ובכלל לארוחות ערב למשל. ניתן להמיר קמח בקמח מלא ו/ או שיבולת שועל

כרובית מוקרמת מושחתת / תמר פורת, רכזת הדרכה ופיתוח ארגוני

מצרכים:

1 כרובית בינונית

2 ביצים

מיכל שמנת מתוקה (או שמנת לבישול 16%)

2 כפות קמח

150 גרם גבינת מוצרלה מגורדת

כף שום גבישי

3 כפות פרורי לחם מוזהבים

מלח פלפל לפי הטעם

מעט שמן זית

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל 200 מעלות

מפרקים את הכרובים לפרחים גדולים ומבשלים כ10 דק במים רותחים מומלחים.

לרוטב הרויאל:

מערבבים את השמנת עם הביצים, מלח, פלפל וקמח לתערובת אחידה.

מוסיפים 2/3 מהגבינה המגורדת ומערבבים.

מסדרים את פרחי הכרובית בתבנית פיירקס חסינה לחום, שופכים מעל את התערובת בצורה אחידה.

בוזקים מעל את פרורי הלחם ומזלפים מעט שמן זית מעל.

אופים בתנור ל 25 דקות, עד להזהבת הכרובית.

דבר הדיאטנית:

כרובית שייכת למשפחת המצליבים, מכילה תרכובות בעלת יכולת הגנה מסרטן. מכילה פיטוסטרולים וחומצה גלוקארית, התורמים להפחתת שומני הדם ומקור נפלא לסיבים תזונתיים.

ניתן להפחית את אחוזי השומן ע"י מהילת השמנת בחלב.

פשטידת ברוקולי / אייל ברוש, סגן מנהל כספים

מצרכים:

1 בצל בינוני

400 גר' ברוקולי (אפשר קפוא)

1/4 כוס שמן

100 גרם גבינה בולגרית/צהובה מגורדת

1 גביע קוטג'

3 ביצים

4 כפות קמח תופח

1 כף אבקת מרק

מלח

פלפל שחור

אופן ההכנה:

לחתוך את הבצל לקוביות קטנות ולטגן עד להזהבה

לחלוט את הברוקולי כדקה במים רותחים

לערבב הכל ולהניח בתבנית משומנת

לאפות בתנור בחום של 180 מעלות כ-40 דקות

דבר הדיאטנית:

ברוקולי ממשפחת המצליבים, מהווה מקור לחומרים נוגדי סרטן. מקור נפלא לסידן ושלל ויטמינים ומינרלים נוספים. וכמובן מקור נפלא לסיבים תזונתיים. מומלץ בהחלט לשלבו בתפריט השבועי באופן קבוע.

פשטידת פלפלים ופטריות / עידית קורנפלד, מנהלת ריפוי בעיסוק

מצרכים:

1 בצל בינוני

2 פלפלים (1 צהוב, 1 אדום)

5 פטריות שמפיניון גדולות

4 כפות קמח (אפשרי קמח כוסמין)

3 ביצים

1 גבינת פטה עיזים – לחתוך לריבועים קטנים.

1/2 גביע קוטג'

100 גרם גבינה צהובה מגורדת

מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים בצל עד שהופך לשקוף, מוסיפים פלפלים חתוכים לרצועות דקות וכשהפלפל התרכך, מוסיפים הפטריות לטיגון קצר.

מוסיפים את כל יתר המרכיבים ומערבבים.

מוזגים לתבנית מלבנית בינונית, או עגולה 26.

אופים 180 מעלות עד שמזהיב.

דבר הדיאטנית:

פלפלים עתירי ויטמינים. בין היתר נגזרות ויטמין Aהתורמות לראיה, יכולות מונעות מחלות סרטן ולב. פצצת ויטמין c. וכמו כן עשיר בB6 וויטמין E. פטריות עשירות בסלניום וויטמינים מקבוצת B.

פשטידת אטריות וגבינות / עידית קורנפלד, מנהלת ריפוי בעיסוק

דבר הדיאטנית:

רוב מתכוני הפשטידות מכילות ביצים. ביצה מכילה חלבון בזמינות ביולוגית גבוה. ובניגוד למה שחשבו בעבר, צריכה מתונה של ביצים אינה משפיעה על רמות הכולסטרול בדם

מצרכים:

1 חבילה אטריות ברוחב בינוני או רחב

50 גרם חמאה

2 כפות קמח (אפשר כוסמין)

1.5 כוס חלב

3 ביצים טרופות

250 גרם גבינה (אפשר גבינת שמנת)

100 גרם גבינה צהובה מגורדת

30 גרם חמאה רכה

מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

מבשלים אטריות במי מלח ומסננים. מעבירים לקערה.

ממיסים 50 גרם חמאה, מוסיפים קמח ובוחשים. מוסיפים בהדרגה את החלב ובוחשים עד שמסמיך . מוסיפים הרוטב לאיטריות.

מוסיפים כל יתר המצרכים ובוחשים.

מעבירים לתבנית 24.

אופים 180 מעלות כ – 40 דקות עד שמזהיב.

פיצה ביתית כמו באיטליה/ חוטר גרפל, מרכז אקרדיטציה

מצרכים :

להכנת 3 פיצות בגודל בינוני:

500 גרם קמח (רצוי קמח פיצה)

1 כף שמרים יבשים

320 מ"ל מים קרים (מקרר/בר מים)

כף שטוחה מלח

3 כפות שמן זית

אופן ההכנה:

בקערה מערבבים קמח עם שמרים מוסיפים מים, מלח ושמן זית. מערבבים דקה עד איחוד כלל החומרים.

לשים (עדיף ידנית) כ-7 דקות עד שהבצק רך ואלסטי.

יוצרים כדור, מניחים בקערה משומנת. מורחים על החלק העליון של הכדור שמן זית למנוע התייבשות.

מכסים ומטפיחים כשעה-שעה וחצי.

מוציאים את הכדור למשטח מקומח קלות, לשים שוב 2-3 דקות (שוב, עדיף ידנית).

את הבצק מחלקים ל-3 חלקים שווים ויוצרים כדורים.

מניחים את הכדורים על משטח מקומח, מקמחים קצת מעל ומכסים בניילון נצמד ו/או מגבת.

מטפיחים כ-40 דקות נוספות.

טיפ: *ב-40 דקות של ההתפחה השנייה מכינים את הרוטב ומחממים את התנור .*

מדליקים טאבון/תנור/גריל וכו' ונותנים לאבן השמוט לאגור חום. ניתן לאפות כשהאבן מגיעה למעל 350 מעלות.

מכינים את הרוטב:

חותכים 5 עגבניות בשלות קלופות לקוביות גדולות, מטגנים עם בצל קצוץ, מוסיפים כוס מים ו5 כפות רסק והתוספות - פורסים, מסדרים וכו'.

לאחר שהכל מוכן -

"פותחים" את כדור הבצק לצורה עגולה (עדיף בידיים). חשוב - לא לגעת בקצוות.

מורחים רוטב, מפזרים גבינת מוצרלה ותוספות ומכניסים לאפיה עד שהקצוות משחימים.

דבר הדיאטנית:

פיצה היא ארוחה שלמה המכילה את כל אבות המזון. מומלץ לשלב קמחים מלאים בבצק (כמו כוסמין מלא, שיפון וכדומה) , ניתן להתחיל בניסיון של 1/3 מהכמות כקמח מלא ומאפיה לאפיה לגלות מהו המינון המתאים לבצק. ישנם מאפים שגם החלפת 100% מהבצק לא יפגום בטעמם. ובהחלט ישפר איכותם.

לחמניות גבינה ממכרות / יוספה הנדלר זאבי, מנהלת בית המרקחת

מצרכים:

3 ביצים

1 קופסת גבינה קוטג'

200 גרם גבינה צהובה מגוררת

150 גרם גבינה מלוחה

חצי כוס שמן

200 גר קמח תופח

כרבע כוס שומשום/ קצח לקישוט

חצי כוס זיתים (לא חובה)

אופן ההכנה:

שמים בקערה את כל החומרים, מערבבים ובסוף מוסיפים את הקמח ומערבבים.

מרטיבים את הידיים, מכדררים כדורים ושמים בתבנית אפייה עם רווחים.

מפזרים מעל שומשום.

או –

משמנים תבנית מרובעת או עגולה, מעבירים העיסה לתבנית,

מפזרים מעל זיתים או שומשום או קצח מה שאוהבים.

אופים בתנור שחומם מראש לחום של 180 מעלות כחצי שעה.

לחמניות גבינה , רכות ונהדרות!

דבר הדיאטנית:

ניתן להשתמש בגבינות דלות שומן וכן בקמח מדגן מלא (בתוספת אבקת אפיה לשמירה על האוריריות

פשטידת טונה וזיתים/ מיכל צעדה, כספים

מצרכים:

בצק עלים/בצק פילו 1 ק"ג

6 ביצים קשות פרוסות

4 קופסאות טונה

1 קופסא טבעות זיתים שחורים

1 קופסא טבעות זיתים ירוקים

רצועות מ – 2 פלפלים אדומים קלוי/שרוף

אופן ההכנה:

לרדד מעט את הבצק ולחלק ל- 3

להניח חלק 1 של הבצק בתבנית. לפזר על הבצק 2 קופסאות טונה, 3 ביצים קשות פרוסות, זיתים ופלפלים

להניח מעל את החלק ה 2 של הבצק לפזר שוב 2 קופסאות טונה, 3 ביצים קשות פרוסות, זיתים ופלפלים

להניח מעל את החלק ה 3 של הבצק למרוח ביצה ולפזר שומשום.

לאפות בחום של 180 מעלות.

דבר הדיאטנית:

קיימת עדיפות לבצק הפילו על פני בצק עלים בשל תכולת השומן הרוויה הגבוהה בבצק עלים. היות ופילו הוא דל שומן ונהוג ללחחו בשומן. ממליצה על טיפ: למרוח בגבינה לבנה בין השכבות.

לחם ממולא גבינות / דור בר נוי, ס. מנהלת שירותי סיעוד

מצרכים:

לחם עגול

תערובת גבינות לבחירה (כמויות משתנות לפי גודל הלחם)

גבינה בולגרית

גבינת קשקבל

גבינת פטה/ טוב טעם

בצל מטוגן

ממרח פסטו

פלפלים אדומים קלויים

אופן ההכנה:

בוחרים לחם עגול כלשהו.

מכינים מלית גבינות מגבינה בולגרית קשקבל וגבינת פטה או טוב טעם. ניתן להוסיף לתערובת. בצל מטוגן ושום (כל אחד לפי טעמו) מלח ופלפל.

פותחים כיפה עליונה בלחם מרוקנים את הפנים ומתחילים לסדר שכבות

שכבה ראשונה. מריחה של ממרח פסטו

שכבה שניה פלפלים אדומים קלויים. אני משתמשת מצנצנת מוכנה

שכבה שלישית תערובת גבינות סוגרים ואופים 20 דקות בחום בינוני. ואז עד 10 דקות חום גבוה. עד שדופקים על הלחם ומרגישים שנהיה קריספי.

לפני ההגשה פורסים פרוסה אחת כמו בעוגה עגולה, להראות את השכבות.

דבר הדיאטנית:

לחם מחמצת מדגנים מלאים נהדר לטובת העניין. לחם שכזה, שעושים לבד, מכיל מינימום מרכיבים תעשייתיים.

פשטידת כרישה וגבינות קשות / אביטל נעים, מנהלת משרד קבלת חולים

דבר הדיאטנית:

כרישה שייכת לבצלים ומהווה כמותם מקור לתרכובות הגופרית המסייעות בהגנה על בריאות הלב וכלי הדם ובמניעת סרטן. כמו כן מכילה כמות יפה של ברזל.

מצרכים:

4 עלי כרישה חתוכים עגולים דקים

1 שמנת מתוקה לבישול

1 קופסא קטנה של גבינה צפתית

1 קופסא גדולה של גבינה בולגרית

200 גרם גבינה צהובה מגורדת

3 ביצים

6 כפות גדושת קמח

1/2 שקית אבקת אפיה

מלח

פלפל

1/4 כוס פרורי לחם

אופן ההכנה:

לטגן את עלי הכרישה עם מעט שמן על אש קטנה. להעביר לקערה ולקרר.

לאחר שהתקררה נוסיף את שאר המרכיבים ונערבב טוב טוב.

נתקן טיבול.

נעביר את התערובת לתבנית פיירקס משומנת.

ונפזר מעל פירורי לחם.

ונאפה בתנור בחום ביינוני עד להזהבה.

צ'וקור טורקי / סיגל אדרי, מנהלת לשכת מנהל בית החולים

מצרכים:

בצק עלים פילס מופשר

מילוי:

בקערה לערבב

1 חבילת תרד שטוף (חתוך)

1 ביצה

200 גבינה בולגרית מפוררת

100 גרם גבינת קשקבל מגורדת

1 קוטג'

1 כף קורנפלור

1/2 כפית מלח (לפי הטעם, הגבינה מלוחה)

1/2 כפית פלפל שחור

שומשום לקישוט

אופן ההכנה:

לפתוח את בצק העלים מיד לאחר ההפשרה במקרר, להניח את המילוי לאורך הבצק, לגלגל לרולדה גדולה, ולאחר מכן לגלגל לשבלול, למרוח ביצה ולפזר שומשום.

לאפות בתבנית עגולה עם נייר אפייה בחום של 180 מעלות במשך כ- 30 דקות.

במידה והתחתית עדיין לא נאפתה, ניתן להניח מעל נייר אפיה ולהמשיך עד להשלמת האפייה.

ניתן להכין מראש בתבנית עגולה ולהקפיא ללא אפיה, ביום האפייה להפשיר מספר שעות לפני כן.

דבר הדיאטנית:

פופאי ידע כנראה מה הוא עושה. תרד הוא מקור נפלא לשלל רכיבים תזונתיים כמו לוטאין, מגנזיום, ברזל, בטא קרוטן ויטמין אוויטמין C.

רולדת תרד וסלומון / אירנה לפושנר, מפקחת קלינית

מצרכים:

450 גר' תרד קפוא של סנפרוסט

4 ביצים מופרדות

300 גר' סלמון מעושן פרוס

300 גר' גבינה לבנה מוצקה

(אני משתמשת בסימפוניה)

קורט מלח ופלפל שחור

אופן ההכנה:

להפשיר את התרד ולבשל כ-10 דקות, להעביר למסננת ולקרר מעט, להעביר לקערה עמוקה ונוחה, להוסיף את החלמונים, המלח ופלפל שחור. בקערה נפרדת להקציף את החלבונים עם קורט מלח לקצף קשה. להוסיף לקערת התרד ולערבב בעדינות בתנועות קיפול.

לחמם תנור לטמפרטורה המרבית. לרפד תבנית מלבנית עם נייר אפיה, לשמן מעט ולשטח מעליו את תערובת התרד. לישר עם מרית ולהכניס לתנור ל10 דקות.

להכין עוד דף נייר אפיה על משטח עבודה. להוציא מהתנור להניח הפוך על הנייר החדש ולקלף את הישן. לגלגל לגלילה כמו בתמונה למטה. אפשר אותה פעולה על מגבת, אך לי יותר נוח עם נייר.

לאחר שהתקררה הרולדה, לפתוח בזהירות למרוח את הגבינה על הרולדה, מעל הגבינה לסדר את פרוסות הסלמון ולגלגל בזהירות בחזרה. לעטוף בניילון נצמד לייצוב ולאחסן במקרר עד ההגשה.

דבר הדיאטנית:

מנה דלת פחמימות.

דג סלמון עשיר באומגה 3 ובריא לגוף ולנפש. (יש לקחת בחשבון שאופן שימורו מכיל כמות גבוהה של נתרן...)

פשטידת תירס של בישולה / ד"ר שירלי פורטוגייז, סגנית מנהל המרכז

מצרכים:

1 קופסת תירס, מסונן

1 כוס חלב

3 ביצים טרופות

3 כפות שמן קנולה

3 כפות קמח

1/2 שקית אב' אפיה

3 כפות גבינה צהובה מגורדת

מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

לערבב את הקמח, אבקת האפייה והחלב ואז להוסיף את שאר המרכיבים.

לאפות בתבנית פיירקס בחום בינוני, בתבנית משומנת

180 מעלות חצי שעה או עד שמזהיב.

דבר הדיאטנית:

לתירס צבע צהוב עמוק מנוגד החמצון לוטאין. הנפלא לבריאות העין. ולמניעת מחלות לב וסרטן. כמו כן עתיר ויטמינים ומינרלים נוספים.

שימו לב לרכוש גרעיני תירס ללא תוספת סוכר. לרוב זה ה"תירס קל". אם לא מוצאים ניתן לרכוש קפוא.

לזניה עגבניות וגבינות/ מירב חכם פרבר, עו"ס, הוסטל ניצולי שואה ורכזת מתנדבים

מצרכים:

דפי לזניה

200 גרם גבינת מוצרלה מגוררת או פרוסה דק

800 גרם (קופסה גדולה) עגבניות מרוסקות

1 בצל גדול

3 שיני שום כתושות

3 כפות שמן זית

כפית סוכר

כפית מלח, פלפל שחור, מעט אורגנו יבש

לרוטב הבשמל:

50 גרם חמאה

50 גרם קמח

2 כוסות חלב

כפית מלח, פלפל שחור, אגוז מוסקט

אופן ההכנה:

רוטב עגבניות:

מחממים את שמן הזית בסיר על להבה בינונית. קוצצים את הבצל, מוסיפים לסיר ומביאים להזהבה קלה, מוסיפים את השום הכתוש ומטגנים למשך כחצי דקה נוספת. מוסיפים את העגבניות המרוסקות, הסוכר, המלח, הפלפל השחור והאורגנו ומערבבים היטב. מנמיכים את הלהבה, מכסים את הסיר ומבשלים כ-10 דקות על להבה נמוכה. מקררים את הרוטב לטמפרטורת חדר.

בשמל:

ממסים בסיר את החמאה על להבה נמוכה ומוסיפים את הקמח. מערבבים היטב עד הטמעת הקמח בחמאה. מוסיפים את החלב ומערבבים היטב בעזרת מטרפה. מוסיפים את התבלינים ומבשלים עד להבה נמוכה כ-10 דקות עד הסמכה.

מורחים על בסיס התבנית 3-4 כפות רוטב עגבניות. מסדרים 3 דפי לזניה על שכבת הרוטב. יוצקים שכבה נדיבה של רוטב עגבניות, כשליש מהכמות, ועליה מפזרים שליש מכמות כל אחת מהגבינות. מורחים בצורה אחידה שכבה של שליש מכמות הבשמל. חוזרים על הפעולה פעמיים נוספות.

אופים בתנור שחומם מראש ל-170 מעלות 30-35 דקות עד שהחלק העליון מתייצב ומזהיב.

דבר הדיאטנית:

מאכלים עם רוטב עגבניות מכילים כמות יפה של עגבניות התורמות לנו את הליקופן שמהוה נוגד חימצון בר עוצמה שנמצא במחקרים כפעיל ביותר בטבע. כמונע סרטן בכלל וסרטן הערמונית בפרט.

גביניות / ג'נטה גרלין, אחות אחראית מחלקה פ.מ 2

דבר הדיאטנית:

גבינת "טבורג " הינה גבינה דלת שומן וכזו מומלצת לאפיה. אם התוספות לחביתיות מתוקות, ניתן לותר לחלוטין על הסוכר .

מצרכים:

400 גבינת "טבורוג"

1 ביצה

3 כפות קמח

3 כפות סוכר

3-4 כפות שמן חמניות לטיגון

1 קורט מלח

10 גרם סוכר וניל (שקית)

תוספת אפשרית:

חמוציות או צימוקים

אופן ההכנה:

בקערה קטנה הניחו 400 גרם גבינת טבורוג ביצה אחת, 3 כפות סוכר, 10 גרם סוכר וניל וקורט מלח וערבבו לתערובת חלקה.

התערובת צריכה להיות במתיקות מעודנת ולא רטובה מידי.

מוסיפים 3 כפות קמח ומערבבים, במידה והתערובת עדיין מאוד נוזלית ניתן להוסיף עוד כף .

ניתן להוסיף חמוציות או צימוקים לפי הטעם.

יוצרים כדורים קטנים מהתערובת ושטחו אותם מעט בעזרת הידיים.

בכדי שהתערובת לא תידבק לידיים שלך, יש לשמן אותן בכמה טיפות שמן חמניות.

מטגנים את הגביניות במחבת מחוממת היטב עם 3-4 כפות שמן חמניות מכל צד עד להזהבה. מטגנים את הגביניות על אש בינונית, כך שתקבלו את הטיגון האופטימלי.

הניחו את הגביניות המוכנות על צלחת מכוסה בנייר מגבת לספיגת עודפי השמן . מגישים את הגביניות עם ריבה או שמנת חמוצה. או אבקת סוכר מעל.

רולדת שמרים מעולה / שושי אסייג, אחות , הוסטל A

דבר הדיאטנית:
ניתן להחליף לפחות חצי מכמות הקמח בקמח מדגנים מלאים. כוסמין יעבוד פה טוב.

מצרכים:

מתכון ל2 רולדות:

בצק:

4 כוסות קמח

1/4 כפית מלח

1/2 כוס סוכר

1 כפית וניל

1 ביצה

100 גרם חמאה או מחמאה

1/3 כוס מים

בקערה 2 כפות שמרים

1/2 כפית סוכר,

1/3 כוס מים פושרים מכוס ח. פעמית

מלית גבינה

500 גרם גבינה 5%

5 כפות אבקת סוכר+ 1 כף אינסטנט פודינג וניל

1 כף קורנפלור, 1 כפית תמצית וניל

אופן ההכנה:

לערבב במיקסר 2 כפות שמרים, 1/2 כפית סוכר ו 1/3 כוס מים. לכסות את הכל בחופן קמח מנופה ולהניח עד אשר נוצרים בועות מהשמרים (כ10 דק)

להוסיף 4 כוסות קמח , מלח, סוכר, תמצית וניל, ביצה וחמאה

להוסיף בערך 1/3 כוס מים פושרים

לערבב היטב עד לקבלת בצק רך בערך 5 דק. לעטוף עם ניילון נצמד ולהתפיח עד שמכפיל את נפחו.

לאחר מכן, להוריד את האויר מהבצק ע"י ערבוב הבצק.

לכסות שוב בניילון נצמד להתפחה שניה.

לאחר שהבצק תפח לחלק את הבצק ל2 כדורים.

על שולחן מקומח מרדדים את החלק הראשון ולמרוח או שוקולד או גבינה

את השוליים לקפל פנימה באם זה ממרח שוקולד.

כאשר גבינה, מניחים באמצע וחותכים בצד רצועות ומסדרים בצורת שתי וערב.

למרוח ביצה . לתת זמן לתפיחה ולאפות בחום 170 מעלות בערך 30-35 דק.

לאחר שהעוגות התקררו מעט להבריש עם סירופ סוכר להברקה

סירופ: בסיר 1/2 כוס סוכר, 3/4 כוס מים, 2-3 כפות מיץ לימון להרתיח ולמרוח.

לערבב היטב ולמרוח

עוגת גבינה פירורים אפוייה / דינה דוידוב, עובדת בית מרקחת ומשק

מצרכים:

לבצק:

1 חבילת מרגרינה

1/2 כוס סוכר

2 שקיות סוכר וניל

500 גק קמח תופח

1 ביצה

למילוי:

1 ק"ג גבינה לבנה

1 פודינג וניל

3 כפות קמח אוסם

1-2 ביצה

1 כוס סוכר

1 שמנת

2 שקיות סוכר וניל

אופן ההכנה:

ללוש את כל מצרכי הבצק יחד ולתת לו לנוח.

3/4 מהבצק לשטח בתבנית.

לשפוך עליו את המילוי.

לאחר מכן לפורר את הבצק הנותר ולאפות ב-170 מעלות במשך שעה.

דבר הדיאטנית:

העוגה מכילה כמות יפה של חלבונים מהגבינה. אפשר לנסות להמיר את המרגרינה בחמאה ושמן. בקמח אפשר כשליש להשתמש בקמח מדגנים מלאים

עוגת גבינה קרה חגיגית/ ורדה בוסני, מנהלת בית מרקחת בדימוס

מצרכים:

3 ביצים בטמפרטורת החדר

2 מיכלים שמנת מתוקה להקצפה

1 כוס קמח

1 שקית אבקת אפייה

1/2 כוס חלב

1/2 כוס סוכר

כף שמן

כפית תמצית וניל/ 2 שקיות סוכר וניל

1 חבילה פודינג וניל

1 חבילה ג'לטין ללא טעם (14 גר)

1/2 ק"ג גבינה לבנה 5%

לקישוט:

קופסת שימורי אוכמניות

אופן ההכנה:

לחמם תנור ל-180.

לשמן תבנית 30X30.

להפריד את הביצים. להקציף את החלבונים תוך הוספת 1/2 כוס סוכר עד קצף חזק. לנפות פנימה בזהירות 3/4 כוס קמח ושקית אבקת אפייה. להוסיף כף שמן ואת החלמונים. לשטח בתבנית ולאפות כ-20 דקות. לתת להתקרר.

להקציף 2 מכלים (500 מ"ל) שמנת להקצפה, 1/2 כוס חלב, קופסה פודינג אינסטנט וניל, כפית תמצית וניל (או 2 שקיות סוכר וניל) ו-1/2 כוס סוכר עד קבלת קרם אחיד. להוסיף בהדרגה 1/2 ק"ג גבינה לבנה 5% שומן.

להכין 3/4 כוס מים רותחים. בקערה נפרדת להמיס בהם שקית 14 גרם ג'לטין ללא טעם. להוסיף לבלילת הגבינה עד איחוד טוב. לשטח על בסיס העוגה ולצנן במקרר לפחות שעה.

להמיס ב-1/4 כוס מים רותחים כפית אבקת ג'לטין. להוסיף לקופסה של שימורי אוכמניות. לערבב היטב ולשטח על העוגה. רצוי להשהות יום במקרר.

דבר הדיאטנית:

לאוכמניות פיטוכימיקלים שתורמים לבריאות. מומלץ להשתמש באוכמניות טריות או קפואות ופחות בשימורים שלרוב מכילים סוכר וחומרים נוספים פחות רצויים. נסו להפחית סוכר במתכונים, לפחות כ1/3, לא יפגום בטעם.

עוגת גבינה עם קרם קפה ארומטי / לאה בוצר, מנהלת אדמיניסטרטיבית

מצרכים:

4 ביצים

1 1/4 כוס סוכר

160 גר שמנת חמוצה

500 גר' גבינה לבנה

4 כפות פודינג

4 כפות קורנפלור

4 כפות פודינג וניל

לקצפת:

מיכל שמנת מתוקה להקצפה

כף סוכר

1-2 כפות נס קפה

פודינג וניל

חלב

אופן ההכנה:

מקציפים את החלבונים , מוסיפים בהדרגה כוס סוכר ליצירת קצפת עמידה.

בקערה נפרדת מקציפים חלבונים לתערובת תפוחה ובהירה ומוסיפים רבע כוס סוכר, שמנת חמוצה, גבינה לבנה, פודינג וניל וקורנפלור.

מערבבים טוב לתערובת חלקה ללא גושים.

מוסיפים בהדרגה את החלבונים המוקצפים בתנועות קיפול.

את הבלילה שופכים לתבנית עגולה (מספר 26) מרופדת בנייר אפייה.

מכניסים לתנור שחומם מראש ל 170 מעלות, אופים 50 -60 דק'. מצננים.

לקצפת:

מקציפים מיכל שמנת מתוקה (אני אוהבת מאד את השמנת של השף הלבן)

כף סוכר

כף נס קפה (אני שמה 2 כפות נס קפה) אפשר להוסיף גם פודינג וניל וחלב על מנת להעשיר את הקצפת ומצפים את העוגה מעל.

דבר הדיאטנית:

שיכבה דקה יותר של קצפת תיתן אפקט קישוטי ותחסוך מהשומן הרווי!

עוגת גבינה דלת שומן ומלאת טעם (פחות מ100 קק"ל לפרוסה)/ מירי ולצמן

הכי טוב להכינה יום לפני אירוח שתצטנן היטב

מצרכים:

6 ביצים מופרדות (חלבון וחלמון)

2 כפות סוכר

750 גרם גבינה לבנה

1 כפית תמצית וניל

4 כפות קורנפלור

1/2 כוס סוכר (אפשר להמיר באותה כמות של "כמו סוכר")

1 גביע יוגורט לבן, ללא תוספת סוכר

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל180 מעלות עם תבנית בתחתיתו מלאה במים רותחים.

מקציפים חלבונים עם 2 כפות סוכר לקצף יציב ונוקשה

בקערה נפרדת מערבבים חלמונים עם סוכר, יוגורט וגבינות.

מוסיפים בהדרגה את הקורנפלור. מערבבים היטב.

מקפלים יחד את שתי התערובות

יוצקים לתבנית משמונת בתרסיס שמן ואופים עד שהעוגה מזהיבה (כ40 דק).

מניחים להצטנן בתנור, אחכ בחוץ ולבסוף במקרר.

היא הכי טעימה קרה.

אופציות לציפוי-

סתם כך עם פירות (תותים/ פירות יער או כל פרי ופרח מאכל אחר שאתם אוהבים)

קצפת וניל: הכנת קרם וניל: כוס חלב, שמנת לקצפת וחבילת פודינג וניל- מקציפים ומזלפים על העוגה ואז מניחים פירות

שמנת חמוצה עם 2 כפות אבקת סוכר- לערבב ולמרוח על העוגה ואז להוסיף פירות.

דבר הדיאטנית:

הגרסה שבתמונה, היא ללא כל תוספת. וזה לגמרי מספיק עם תוספת פירות העונה.

מעמולים/ מהא גנאיים, עובדת מטבח

מצרכים:

1 ק"ג סולת

200 גר חמאה

שקית אבקת אפייה

1 ק"ג תמרים מגולענים

מעט שומשום

אבקת סוכר לקישוט

אופן ההכנה:

בצק: ממיסים את החמאה מוסיפים אותה לסולת ומערבבים עם הסולת ומניחים לאיחוד מספר שעות.

לתמרים ניתן להוסיף שומשום ואגוזים, עפ"י הטעם. ואם גוש התמרים קשה מדי, ניתן להוסיף קצת מים.

הכנת המעמול: למסת הסולת ניתן להוסיף קצת מים, אם קשה מדי. יוצרים כדור מהמסה- מכניסים מלית תמרים ומקשטים. בתמונה ניתן לראות צורה נוספת, בה מגלגלים המלית (ללא אגוזים ומעליה הבצק ואז יוצרים צורת כעך.)

לאפות בתנור 250 מעלות

לאחר שמתקרר לפזר אבקת סוכר

דבר הדיאטנית:

לתמר יתרונות בריאותיים רבים ומומלץ לצריכה בשילוב עם אגוזים. טוב לפני פעילות גופנית ולאחריה.

עוגת דובדבנים מנצחת / מיכאל קיומוב, רכז בכיר אפסנאות טכנית

מצרכים:

4 ביצים

1 שמנת חמוצה (200מל)

1/2 כוס סוכר

1/4 כוס חלב

1 כוס שמן

1/2 כפית גרידת לימון

2 1/2 כוס קמח תופח

צנצנת דובדבנים מסוננת מהמיץ.

אופן ההכנה:

לחמם תנור ל 170 מעלות (ללא טורבו)

להקציף 4 ביתים עם שמנת , סוכר, חלב ושמן

להוסיף בהדרגה קמח וגרידת לימון עד לקבלת תערובת אחידה.

את הבלילה לשפוך ל2 תבניות אינגליש קייק ולפזר מעל את הדובדבנים.

לאפות במשך 50-60 דק', לצנן לפזר מעל אבקת סוכר לקישוט ולהגיש.

דבר הדיאטנית:

תתפלאו- אבל שימוש בשמן זית בעוגה, לא יפגום בטעמה ובהחלט יכול להוסיף לה יתרונות בריאותיים.

עכשיו החלה עונת הדובדבנים- מומלץ להשתמש בדובדבנים טריים.

עוגת ביסקוויטים של פעם / ליאורה מכלוף, כספים

מצרכים:

שרוול וחצי פתי בר

1 אינסטנט פודינג (וניל או שוקולד)

כוס ורבע מים

1 שמנת מתוקה

4 כפות נס קפה

לציפוי שוקולד:

3 כפות סוכר

2 כפות קקאו

חצי כפית נס קפה

6 קוביות שוקולד מריר

מעט מרגרינה

2 כפות מים

אופן ההכנה:

להקציף שמנת מתוקה עם המים , ולהוסיף בהדרגה אינסטנט פודינג עד לקבלת מירקם חלק של קרם.

בצלחת עמוקה לשים 4 כפות נס קפה ולהוסיף מים מהברז.

לטבול את הביסקוויטים בבלילה ולסדר שכבה ראשונה בתבנית , ועליה למרוח את הקרם.

באותו אופן לסדר עוד שתי שכבות של ביסקוויט וקרם.

על השכבה העליונה (השלישית) לזלף קרם שוקולד ולהכניס למקרר להתייצבות למספר שעות.

דבר הדיאטנית:

ניתן להעשיר את העוגה בחלבון כשאת הקרם מקציפים עם חלב ולא מים ו/ או להוסיף גבינה לבנה/ ריקוטה לערבוב עם הקרם.

קינוחי כוסיות אישיים / אביטל נעים, מנהלת משרד קבלת חולים

מצרכים:

250 גר פתי בר

100 גר חמאה

3 שמנת מתוקה להקצפה

1/4 כוס חלב קר

4 כפות סוכר

500 גר גבינת ריקוטה

400 גר תערובת פירות יער קפואים

200 גרם שוקולד לבן

1 אינסטנט פודינג וניל

אופן ההכנה:

מרסקים במעבד מזון את הפתי בר . לאחר מכן מעבירים לקערה ומוסיפים את החמאה המומסת. מערבבים היטב..

להניח בכל כוסית הגשה כ – 2 כפיות מתערובת הפתי בר (תלוי בגודל הכוסית)

להקציף:

שמנת מתוקה, אינסטנט פודינג וניל, חלב וסוכר.

לאחר ההקצפה להוסיף לתערובת גבינת ריקוטה בצורת עטיפה .

לרסק בבלנדר את פרות היער (הקפואים) ולהוסיף לתערובת בצורת קיפול

לזלף בכל כוסית מעל הפתי בר מהתערובת .

להמיס על אש קטנה :

שוקולד לבן ושמנת מתוקה

לקרר מעט ולזלף מעל תערובת הגבינה

דבר הדיאטנית:

יתרונות קינוח בכוסות מהבחינה התזונתית היא שמדובר במנה מוגדרת ומדודה ואין עוגה "ליישר".

ואגב- אם רוצים ללכת על משהו יותר חופשי- בהחלט אפשר לותר על החמאה ופשוט להניח בתחתי את פירורי הביסקוויטים בלעדיהם. יתן את אותו אפקט. (מה שאי אפשר לעשות בעוגה)