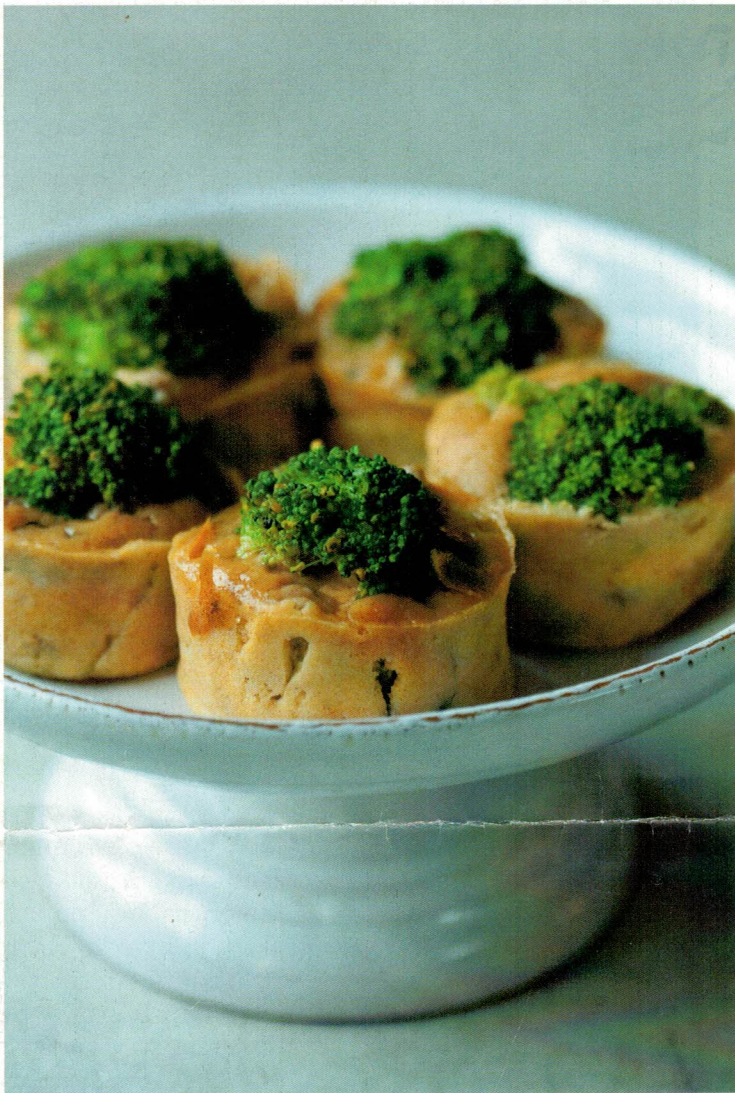




פשטידת טונה וירקות

1 1/2 כוסות טונה בטעם מעורב ירושלמי

1 בטטה
1 כוס ברוקולי קפוא או טרי
1 בצל
2 שיני שום כתושות
2 ביצים
1/2 כוס קמח
1/2 כפית אבקת אפייה

מקלפים את הבטטה, מרתיחים ומבשלים עוד 5 דקות.
מקררים בסיר וחותכים לקוביות קטנות.
קוצצים את הבצל ומטגנים עד להזהבה.
אם הברוקולי טרי - חולטים אותו במי מלח במשך כמה דקות.
שמים בקערה את כל הירקות.
מוסיפים את קוביות הדג.
מערבבים בקערה את הביצים, הקמח ואבקת האפייה.
מוסיפים לתערובת הדג והירקות.
יוצקים לתבניות אישיות קטנות.
אופים 25 דקות עד להתחיל להתייבשות.

בגיליון זה אנחנו פותחות את ההכנות לחגים הבאים עלינו לטובה. מדי שבוע נביא מבחר רעיונות ווריאציות למוצר אחד. הרעיון מאחורי השינוי שאנחנו עושים במדור זה הוא הפקת תוצרת טעימה ומעניינת כמה שיותר בכמה שפחות זמן.

בצורה זו תוכלו לחסוך הכנה, כי ברגע שיהיה לכם הרכיב הבסיסי תוכלו להרכיב ממנו עוד מאכלים בחצי מהמזמן וגם - לא תצטרכנה לשבור את הראש בשביל לגוון... את רוב המטעמים גם ניתן להכין מראש ולהקפיא, כך שבחגים לא תצטרכנה להיות ליד הכיריים כל הזמן. מה צריך? פשוט לשמור את העיתונים ולהתחיל לתכנן את הסעודות.

טונה בטעם מעורב ירושלמי

500 גרם טונה

1 בצל
2 שיני שום כתושות
1 כף פפריקה
כפית מלח
1/2 כפית כורכום
1/2 כפית פלפל שחור
5 עלי טורטייה

קוצצים את הבצל ומטגנים עד לשקיפות. מוסיפים את השום ומטגנים עוד דקה.
חותכים את הדג לקוביות קטנות.
מוסיפים לסיר ומטגנים עד שהדג משנה את צבעו. מערבבים את התבלינים בצלחת קטנה ומוסיפים לסיר.
מקפצים עוד כמה דקות.
גוזרים את עלי הטורטייה לעיגולים בקוטר 10-12 ס"מ.
מכניסים בזהירות לתבניות אישיות ואופים 5 דקות.
מניחים טורטייה בצלחת הגשה וממלאים בשתי כפות טונה.



חצילים במילוי טונה

2 חצילים קטנים

1 1/2 כוסות טונה בטעם מעורב ירושלמי

2 עגבניות קצוצות

לרוטב:

1 בצל

2 שיני שום כתושות

1 עגבנייה חתוכה לקוביות

2 כפות רסק עגבניות

1/2 כוס מים

מלח ופלפל

1/2 כפית תבלין לקציצות

1 כפית סוכר

חוצים את החצילים לאורכם ומרוקנים את תכולתם.

קוצצים לקוביות קטנות את בשר החציל.

מטגנים את הבצל עד לשקיפות.

מוסיפים את השום, קוביות החציל והעגבנייה.

מאדים 6-7 דקות עד לריכוך.

מוסיפים את קוביות הדג ומערבבים.

ממלאים את החציל בתערובת ומניחים בתבנית אפייה.

מכינים את הרוטב:

מטגנים את הבצל עד לשקיפות.

מוסיפים את השום והעגבנייה.

מאדים כמה דקות.

מוסיפים את רסק העגבניות, המים והתבלינים ומבשלים שתי

דקות.

יוצקים מסביב לחציל.

אופים במשך 15-20 דקות

סלט טונה ועלי בייבי

חבילת עלי בייבי

1 כוס טונה בטעם ירושלמי

1 בצל סגול

1 כוס תרד טרי

1/2 כוס חמוציות מיובשות

1 אגס חתוך לפרוסות דקות

לרוטב:

2 כפות מיונז

1 כפית חרדל

1/2 כפית סוכר

1 כפית חומץ

מלח ופלפל לבן

חותכים את הבצל הסגול לרצועות דקות.

מוסיפים לקערה את שאר הרכיבים ומערבבים.

מערבבים את חומרי הרוטב ויוצקים על הסלט סמוך להגשה.

פאי הרועים

הפעם טוויסט כפול: במילוי טונה ובכיסוי בטטה.

לשכבה א':

2 תפוחי אדמה

1 ביצה

3 כפות קמח

פלפל לבן

לשכבה ב':

1 כוס טונה בטעם ירושלמי

לשכבה ג':

1 בטטה

1 גזר

1 ביצה

3 כפות קמח

פלפל לבן

מבשלים את תפוחי האדמה במי מלח עד לריכוך.

מסננים ומועכים לפירה.

מוסיפים את הביצה, הקמח והפלפל ומערבבים היטב.

משמנים תבניות סיליקון אישיות.

מעבירים כף מהפירה לתוך כל תבנית.

אפשר להשתמש בתבנית אינגליש קייק ולמלא כשליש מגובה התבנית.

שמים את הטונה מעל הפירה.

מבשלים את הגזר והבטטה במי מלח עד לריכוך.

מסננים ומועכים לפירה.

מוסיפים את הקמח, הביצה והפלפל ומערבבים היטב.

מעבירים לתבניות ומחליקים בצורה נאה.

אופים חצי שעה או עד להתייצבות.

מקררים היטב ומשחררים מהתבניות.

