

## כוסמת בפסטו – צרוף טוב

### מצרכים לפסטו:

צרור עלי בזיליקום שטופים  
3-4 שיני שום קלופות  
כף שמן זית  
בצל חתוך לרצועות.

### מצרכים לתבשיל כוסמת:

1/2 כוס כוסמת

כוס אפונה ירוקה וקפואה

כף שמן זית

מלח פלפל לפי הטעם

### אופן ההכנה

מבשלים את הכוסמת, כמו שמבשלים פסטה: מרתיחים סיר מים ומוסיפים את הגרגרים פנימה.

מבשלים כ-20-15 דקות, עד שהכוסמת מתבקעת. זה סימן שהיא מבושלת.

מסננים את המים ושוטפים את הגרגרים במים קרים.

מכינים את הפסטו: קוצצים במעבד מזון את הבזיליקום, השום ושמן הזית.

מאדים בצל בכף שמן נוספת, עד הזהבה, על אש בינונית, בסיר מכוסה. אפשר להוסיף ככף מים, אם נדמה שנוזלי הבצל התאדו.

מוסיפים לסיר את הכוסמת המבושלת והאפונה הקפואה,

מוסיפים גם את פסטו, ומערבבים היטב.

מתבלים ומבשלים כ-5 דקות, כשהסיר מכוסה.



## ארוחה שלמה - צירוף טוב

עדשים שחורות מושרות במים לפחות שעה

מקפצים עם בצל, מלח, שום ותבלינים.

קולים פלפלים צהובים על האש עם קצת שום ושמן זית

וסלט ירוק עם חסה, תרד ופטריות



## ארוחה שלמה - צירוף טוב

מקפצים שום, לוף, חסה, פטרוזיליה, כוסברה

ופטריות גדולות חומות בקצת שמן זית

מוסיפים תבלין צ'ימיצ'ורי.

ליד דלעת ערמונים שנאפתה בתנור

מרק אפונה ואורז מלא

## מתכון עוגיות מלוחות - צירוף בינוני

### מצרכים

כוס וחצי קמח שקדים  
2 כפות פשתן טחון עם מים (צריך להיראות כמרקם של ביצה)  
זעתר או אורגנו  
חצי כפית מלח  
כף שמן זית.

### אופן ההכנה

מערבבים יחדיו את כל החומרים עד לקבלת עיסה מניחים את הבצק על נייר אפייה מכסים עם נייר אחר עם מארוך מרדדים למצב של עוגיה שטוחה גדולה. עם סכין מציירים את הצורה ומחלקים לעוגיות קטנות. אין צורך להוציא מהנייר (עם האפייה העוגיות יפרדו) להוציא מהתנור כשהעוגיות משחימות.

יחד עם סלט ירוק עם חסה רוקט גזר פטריות ובצל ירוק זו ארוחה טובה ליום קיץ חם.



## פשטידת קמח חומוס - צירוף טוב

### מתכון

### מצרכים לפשטידה

260 גרם קמח חומוס  
600 גרם מים  
3 כפות שמן זית  
חצי כפית מלח

אפשר להוסיף מעל בצל או ירקות אנטיפסטי (עם שמן זית מעל)

### אופן ההכנה

מערבבים את הקמח עם המים וכף שמן זית אחת. נותנים לבלילה לנוח במשך שעתיים. מחממים את התנור. את 2 כפות שמן הזית שנתרו משמנים את התבנית ומחממים את התבנית במשך 3 דקות שופכים את הבלילה. מחזירים את התבנית לתנור מוצאים כשהפשטידה בצבע חום קל

יחד עם סלט עם ברוקולי ואורז מתקבלת ארוחה בצירוף טוב





### ארוחה שלמה - צירוף טוב



מרק דלעת וגזר מתובל בהרבה כמון  
גירסה נוספת היא תיבול המרק בכוסברה במקום  
הכמון  
מלח ופלפל לפי הטעם.  
פלפלים אדומים קלויים על האש בשמן זית  
סלט ירוק ומחית עדשים כתומות עם שום

### ארוחה שלמה - צירוף טוב



מג'דרה עם בצל, ירקות מאודים או בתנור וסלט ירוק.

את העדשים משרים ללילה  
מקפצים בווק עם בצל ומוסיפים מים לסירוגין עד  
שהעדשים שמתבשלות

### ארוחה שלמה - צירוף טוב



חומס ביתי ללא טחינה וסלט ירוק  
משרים את החומס ללילה עם סודה לשתיה  
בבוקר שוטפים את החומס, טוחנים במעבד מזון או  
בלנדר.  
מוסיפים מלח, שמן זית ופפריקה מתוקה.

### ארוחה שלמה - צירוף טוב



לחם שיפון מקמח בטחינה גסה  
ממרח עדשים כתומות ושום  
סלט ירוק  
פלפל אדום קלוי  
על הלחם ניתן להוסיף: נבטי אלפלפא, נבטי גרגיר, נבטי  
חילבה נבטי ברוקולי נבטי צנון



## ארוחה שלמה - צירוף טוב

אורז מלא עם פטריות מסוגים שונים וסלט ירוק עם סלרי חסה תרד קולורבי ובצל.

את האורז המלא משרים ללילה  
אפשר להוסיף לאורז מאש מאודה או מונבט  
או סוג אחד של קטניה...

## ארוחה שלמה - צירוף טוב

### דג סלמון בתנור עם ירקות



סלט שעועית לבנה -  
את השעועית משרים ללילה  
למחרת מבשלים עד שהשעועית מתרככת  
כשמתקרר מוסיפים שמן זית ומלח