

המתכונים שיהפכו אתכם
להורי השנה בעשרים דקות גג



אוכל

הוא (לא)

משחק

ילדים

גל ברקן

שבת הלכה



הדרך להורות שפויה ושמחה

מבית

גל ברקן
חוקרת אהבה



הילון מונכדים וכאים

שלא תסתבכו לי, אני גאה להציג את הכלים שהם יד ימיני במטבח, וחוסכים שעות של עבודה. כך גם תדעו למה אני מתכוונת במתכונים.

מאסטר סלייסר חשמלי, או כמו שקוראים לו אצלי בבית, הגרררררר, הוא פשוט מוצר חובה. אפשר לקצוץ איתו בצל לטיגונים השונים, בפולסים קצרים שלא יטחנו אותו ממש, או לטחון דק דק, למשל לקציצות. אפשר גם לטחון איתו עשבי תיבול, אם אתם משתמשים בהם, ולמעשה כמעט כל דבר.



מאסטר סלייסר ידני - להכנת סלט ירקות גדול בשניות - חותכים לחתיכות גדולות את הירקות, 10-12 סיבובים של הידית, ובכל "נגלה" שיהיו כל סוגי הירקות. לא לדחוס מדי, לקבלת חיתוך אחיד. גם את פשטידת תפוחי האדמה מכינים בזה.



בלנדר - כן, כזה של אוכל לתינוקות. בזה מכינים את הפנקייקים.



המשלים של הבלנדר, בלנדר-מוט. עם זה טוחנים מרק, ישר בתוך הסיר.



תרווד סיליקון גמיש, או, כמו שקוראים לזה אצלנו, "מהפוך". חיוני לפנקייקים, לביבות ופשטידת תפ"א. רצוי שיהיו כמה גדלים.



שניצלללללל!!!

הורדתם את הקובץ רק בשביל זה, הרי, אז הנה המתכון שחצי עולם
מנסה לחקות, שלא תצטרכו ללכת רחוק.



טיפ לזהב אהורות:

עדיף לא אהגיד את פעם "לא", ועל הכף
אהגיד "כן"
מאשר אהגיד הרבה "לא", ואל אהתקפל.
בחרו את הקרבנות שלכם בקפידה!

השניצלים הסודיים של גל ברקן

מצרכים:

קילו שניצלים מסודרים יפה, לא דפוקים!! ולא שעשויים מנייר.

2 ביצים

פפריקה מתוקה בשמן (ממליצה על פרג)

שום גבישי

כורכום

מלח

פירורי לחם מוזהבים

2 כפות גדושות חרדל צהוב רגיל.

אופן ההכנה:

בקערה טורפים את הביצים עם כל התבלינים והחרדל. מכניסים את השניצלים. כדאי להשאיר לשעה שעתיים במקרר. *אם לא מטגנים מיד השניצלים יכולים לשבת אפילו יומיים במשרה. החרדל עושה להם סוג של "כבישה", והם לא מתקלקלים.

מחממים שמן עמוק במחבת, טובלים כל שניצל משני צדדיו בפירורי לחם ומטגנים.



(שלי)

טיפים:

*להפוך ולהוציא את השניצלים בעזרת שני מזלגות, ולא לחורר אותם, למניעת התייבשות.
*הסתכלות בפייסבוק עלולה לגרום לשריפת השניצלים.

פסטה אדומה (כי אין שניצל בלי זה)

מצרכים:

בצל גדול או שניים

2 שיני שום

1/2 פחית רסק עגבניות (מה שקוראים היום רוטב עגבניות

מרוכז מאד)

1/2 כוס מים או פחות, או 1/2 כוס מחית עגבניות קלה

כף קטשופ

מלח, שום גבישי, פפריקה מתוקה בשמן.

אופן ההכנה:

מטגנים בצל ושום, מוסיפים רסק ומטגנים אותו איתם דקה.

מדללים עם קצת מים או מחית עגבניות. להשאיר סמיך מאד!

מתבלים. טועמים. אפשר להוסיף מעט שמן זית בשלב הזה.

מבשלים את הפסטה האהובה עליכם לפי הוראות הבישול שלה.

אני עובדת רק עם ברילה. אוהבת אל-דנטה.

כשהפסטה מוכנה מסננים מהמים ומכניסים לרוטב.

מערבבים היטב ו...

בתיאבון!!



מה עושים עם בשר טחון??

אני אוהבת לעבוד עם הודו, עוד מהימים שהילדות היו קטנות. הוא מלא ברזל, לא שמן, וכשמכינים אותו כמו שצריך, יוצא נפלא ולא יבש.

אבל אתם יכולים גם בקר, או ערבוב של בקר ועוף או בקר והודו.

טיפ:

תמיד תדאגו שטוחנים לכם פעמיים.

עוד טיפ:

פחות קל לעבוד איתו אחרי הקפאה.



קציצות - שלוש וריאציות על נושא



מצרכים לקציצות:

קילו הודו טחון

2 ביצים

בצל

פפריקה מתוקה בשמן

שמן זית

מלח

שום גבישי (תבלין יבש)

פירורי לחם מוזהבים.

אופן ההכנה:

קוצצים את הבצל דק דק (במכשיר אם יש). מטגנים בהרבה שמן זית (שזה אומר שממש יש שלולית, לא רק משמנים את המחבת). מקררים קצת.

מערבבים בקערה בשר, ביצים, בצל עם השמן, תבלינים (הרבה פפריקה!! ארבע כפות גדושות). מוסיפים פירורי לחם עד שאפשר ליצור קציצות וזה לא נוזלי.

וריאציה 1 - מטוגנות

אופן ההכנה:

בקערה אחת שמים מים פושרים, בשניה פירורי לחם. מרטיבים את הידיים במים, צרים כדור לקציצה ומועכים אותו קצת, טובלים אותו בפירורי לחם ומכניסים לשמן (רגיל) עמוק חם. הופכים כשמשחים.

וריאציה 2 - כדורי בשר ברוטב עגבניות

אופן ההכנה:

בסיר מטגנים בשמן רגיל בצל וארבע שיני שום.
אחרי שמזהיב מוסיפים פחית רסק עגבניות גדולה, ובקבוק
מחית עגבניות קלה. אפשר גם עגבניות מרוסקות.
מביאים לסמיכות שרוצים על ידי הוספת מים.
מתבלים עם מלח, פפריקה מתוקה ושום גבישי (מוטיב חוזר
אצלי).
טועמים.
לילדים גדולים אפשר להכין גם רוטב חריף.
אחרי שהרוטב מתבשל כ-10 דקות, שמים קערה עם מים ליד,
מרטיבים את הידיים, צרים כדורים קטנים של בשר וזורקים
אותם לרוטב.
מבשלים עוד כחצי שעה ומגישים על אורז, פסטה, או בלי כלום.



וריאציה 3 - "הפתעת ירקות"

אופן ההכנה:

ארוחה שלמה בסיר אחד.

מכינים רטטוי עם הרבה רוטב.

מתחילים בדיוק כמו וריאציה 2, רק שלפני שמוסיפים את הנוזלים מכניסים קוביות של הירקות שיש לנו או שמתחשק לנו – קישואים, חצילים, תפ"א, בטטה, גזר, כרוב, כרובית, דלעת... נותנים לכל ירק קצת להיטגן לפני שמכניסים את הבא בתור, ומתחילים עם הקשים ביותר.

מוסיפים את מוצרי העגבניות כמו בוריאציה 2 ומבשלים. אחרי שהירקות רכים, עושים את אותו תהליך עם הבשר, צרים כדורים קטנים מאד ומכניסים לסיר עם הירקות.



רוטב הבולונז הסודי של הברקניות

מצרכים:

קילו בשר הודו טחון

בצל

שום

רסק עגבניות – פחית גדולה

מחית עגבניות קלה – בקבוק

פפריקה מתוקה בשמן (תודו שהתגעגעתם)

שום גבישי (גם)

זעתר (זה חדש!)

½ שקית גרעיני תירס קפוא.

אופן ההכנה:

מטגנים בצל ושום.

"סוגרים" את הבשר (שזה אומר מטגנים עד שהוא לא נא יותר)

תוך כדי עבודת פירור מטורפת. סגרתם מכון כושר לאותו יום.

מוסיפים את מוצרי העגבניות. אפשר לאלתר על זה! אפשר

עגבניות קוביות או מרוסקות. אם אין מחית או מיץ עגבניות

אפשר מים ועוד רסק... לטעום ולשחק עם זה.

מתבלים.

מוסיפים תירס.

מבשלים עוד כ-40 דקות.

בינתיים מבשלים פסטה.



(שלי)

פלפלים ממולאים של דבורה

מצרכים למילוי:

8-10 פלפלים

1/2 קילו בשר הודו טחון

2 בצלים קצוצים

4 שיני שום

רסק עגבניות – 1/2 פחית גדולה

עגבניות מרוסקות – 1/2 פחית

מלח, פפריקה מתוקה בשמן (כן, שוב), שום גבישי

1/2 כוס מים

1/2 צנצנת עיטורי עגבניות של אוליביה

2 כפות סילאן

1/2 כוס אורז (לא מבושל)



אופן ההכנה:

מטגנים בצל ושום.

סוגרים את הבשר.

מוסיפים את מוצרי העגבניות.

מתבלים.

מוסיפים אורז.

מבשלים עד שרוב המים מתאדים, תוך ערבוב.

חותכים לפלפלים את ה"כובע" למעלה. אם אפשר משאירים

אותו תלוי על בלימה. מנקים אותם מגרעינים.

ממלאים את הפלפלים בבשר.

מצרכים לרוטב:

3 כפות שמן זית

2 כפות סילאן

כף ציר עוף קנור

2 בצלים קצוצים

4 שיני שום

רסק עגבניות - 1/2 פחית גדולה

עגבניות מרוסקות - 1/2 פחית

בקבוק מחית עגבניות קלה

מלח, פפריקה מתוקה בשמן (כן, שוב), שום גבישי, קצת כורכום

4-5 כוס מים

1/2 צנצנת עיטורי עגבניות של אוליביה

אופן ההכנה:

מטגנים בצל ושום.

מוסיפים את מוצרי העגבניות וכל היתר עד לקבלת הרבה רוטב

סמיך ומתבלים.

מכניסים את הפלפלים הממולאים כך שהרוטב מכסה 3/4 מהם

או קצת יותר. מכסים ומבשלים עוד כשעה.



(שלי)

מוסקה

מצרכים:

1/2 קילו בשר הודו טחון

בצל

שום

2 חצילים

רסק עגבניות – פחית גדולה

1/2 כפית אורגנו

פפריקה מתוקה בשמן (כן, שוב)

שום גבישי (גם)

מעט קינמון (הפתעה!)

מלח, פלפל

מצרכים לרוטב בשמל לציפוי:

2 כפות מרגרינה או חמאה

2 כפות קמח תופח

כוס מים

2 ביצים

אגוז מוסקט



(שלי)

אופן ההכנה:

פורסים את החצילים לפרוסות בעובי 1 ס"מ בערך. מסדרים בתבנית, מרססים בשמן או מטפטפים מעט. אופים עד שמשחים.

מטגנים בצל ושום. "סוגרים" את הבשר.

מוסיפים את רסק העגבניות ומתבלים.

מוסיפים מים לפי הצורך ומבשלים על אש קטנה 1/2 שעה.

המילוי צריך להיות סמיך, לא "רוטבי".

הכנת הרוטב:

להמיס בסיר קטן את החמאה. להוסיף קמח ולבחוש כל הזמן!
להוסיף כוס מים ולבשל עד שמתעבה ומסמיך. לא להפסיק לבחוש!!

להוריד מהאש.

לטרוף בכלי נפרד 2 ביצים, להוסיף מעט מהרוטב שבסיר

ולטרוף, ואז שוב, עד שכל הרוטב מעורבב.

להוסיף 1/2 כפית מלח ומעט אגוז מוסקט.

סידור:

מסדרים בתבנית פיירקס 1/3 מהחצילים, בשר, 1/3 חצילים,

בשר, 1/3 חצילים, ואז מלמעלה רוטב בשמל.

אופים בחום בינוני עוד 40-50 דקות.

פשטידות ללא בשר

לפעמים מתחשק משהו לארוחת ערב שהוא מעבר לחביתה וסלט,
או סתם ככה ארוחה חלבית.

עם הפשטידות האלו תצאו אהובים על מבוגרים וילדים, באפס
מאמץ!

טיפ הורות:

כעס הוא מפלטם של חסרי האונים.

אונים=כוח

בהורות, כל הכוח אנצ'כם.

אל כשאתם כועסים, תשאלו את עצמכם -
איפה האונים שלי, ואיך אני מחזירה אותם?

תשאלו את עצמכם למה אתם כועסים עליכם.
התשובה בדרך כלל תהיה נעוצה בהצבת
גבולות נכונה.

לזניית קוטג' של ילדים מבית אמא

מצרכים:

חבילת איטריות רחבות

2 קוטג'

4 ביצים

רסק עגבניות – 1/2 פחית גדולה או 2 קטנים

גבינה צהובה פרוסה

אופן ההכנה:

לבשל את האיטריות לפי ההוראות.

לשמן פיירקס.

לשים 1/2 מהאיטריות.

בכלי נפרד לערבב קוטג', ביצים, מלח, פלפל, פפריקה.

בעוד כלי לערבב רסק, כוס מים, שום כתוש (קוביה שום דורות

או שן אחת), מלח ופלפל.

על האיטריות לשים 1/2 מבלילת הקוטג', 1/2 מבלילת הרסק,

לצפות בגבנ"צ, וחוזר חלילה.

לאפות בחום בינוני כחצי שעה או עד שהגבנ"צ משחימה.



(של לירון)

פשטידת בצל של סבתא דבורה



מצרכים:

7 בצלים

100 גר' חמאה

1 שמנת מתוקה

4 ביצים

כוס ורבע גבנ"צ מגוררת

5 כפות קמח תופח

1 כף קורנפלור

1/2 כפית מלח

1/4 כפית פלפל לבן

1/4 כפית בזיליקום (לא חובה)

כף אבקת מרק בצל

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל בחמאה עד שהוא נעשה שקוף.

מוסיפים שמנת ומביאים לרתיחה.

בקערה מערבבים: ביצים, גבנ"צ, קמח, קורנפלור ותבלינים.

מערבבים הכל ושופכים לפיירקס משומן.

לאפות בחום בינוני כ-50 דקות או עד שמשחים.

פשטידת תפ"א של סבתא שולה

מצרכים:

6 תפא בינוניים

בצל לא גדול

3 ביצים

3 כפות קמח תופח

מלח ופלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

לגרר תפ"א ובצל.

לערבב את כל החומרים יחד.

לחמם מחבת עם מעט שמן (מתאים למחבת קוטר 30 בערך)

לשטח את הבלילה במחבת, לכסות ולהנמיך מיד את האש.

כעבור 22 ד' להפוך, לכסות ולהמשיך על אש קטנה עוד 15 ד'.

לבדוק ולהשגיח שלא יישרף.

*טיפ להפיכה - לשים צלחת גדולה על המחבת, להפוך לתוכה,

ואז להחזיר בהחלקה לתוך המחבת. אם המחבת גדולה מאד

אפשר עם מכסה, אבל להשגיח שלא יהיו לו שוליים יותר מדי

גבוהים.



דגים

מקור נפלא לחלבון וחומצות שומן טובות, לאנשים שלא מחבבים בשר, למעוניינים לגוון, או לחובבי הסרט "בת הים הקטנה".

טיפ הורות:

ילדים צריכים רק שני דקרים:
אהבה וגבולות.
אם תציבו גבולות כשאתם נחושים ושלווים,
מתוך ידיעה שכל הכוח אצלכם, ולכן אין
שום צורך לכעוס...
אם לא תתקפלו נוכח שום לחץ,
תייצרו לעצמכם הורות שפויה ושמהה
אבל יותר מכך - תייצרו לילדיכם עולם בטוח
ומובן לחיות בו.

סלמון בתנור

מצרכים:

פילה סלמון (אני עושה חצי דג שלם, אבל אין צורך להשתגע)

2 כפות גדושות חרדל

מיץ מלימון שלם או שניים (תלוי בגודל הדג והלימון)

מלח, שום גבישי בלי קמצנות

4 כפות דבש (בערך. אל תתחילו למדוד)

קצת צ'ילי מתוק (אופציה)

אופן ההכנה:

לשים בצנצנת סגורה את כל החומרים לרוטב, ולשקשק עד שמתאחד.

לשים את הדג בפיירקס, לשפוך עליו את הרוטב ולהעביר עם כף אם יש מקומות שנשארו "יבשים".

לאפות בלי לכסות בחום בינוני כחצי שעה. לפתוח ולבדוק אם התבשל מבפנים, ואם לא, אפשר לאכול ככה, ואפשר להחזיר לעוד קצת בתנור, תלוי כמה נא אתם אוהבים את הסלמון שלכם. להיזהר לא לייבש אותו!



דגים חריפים בנוסח עדות ברקן

שזה אומר שאפשר גם לעשות אותם לא חריפים

מצרכים:

6 פילטים לברק או דניס עם עור

4 פלפל אדום

6 פלפל חריף (אופציה)

בצל

ראש שום (השיניים חתוכות לשניים לאורך) או 6 שומי פנינה

חתוכים לפרוסות עבות

פחית רסק עגבניות גדולה

בקבוק מחית עגבניות קלה

מים

פפריקה מתוקה בשמן (אלא מה?)

פפריקה חריפה (לפי הטעם)

אפשר צ'ילי חריף (הארד קור)

מלח

אופן ההכנה:

לטגן בצל וחצי מהשום.

להוסיף רצועות פלפל ולטגן.

להוסיף פלפל חריף חתוך טבעות.

להוסיף מוצרי עגבניות עד לקבלת רוטב סמיך כיפי.

לתבל.

כשמגיעים לטעם הרצוי לעשות מקום ולהכניס דג. לכסות אותו

ברוטב כך שיהיה מקום לעוד דג, וחוזר חלילה, עד שכל

הפילטים "קבורים" ברוטב.

לבשל כ-40 דקות.

ואם לא בא לי לטרוח להכין רוטב?

מצרכים:

6 פילטים לברק או דניס עם עור
קופסה לימון בלאדי של פרג

אופן ההכנה:

לטגן במחבת פסים חמה ומשומנת את הפילטים.
מיד כשמניחים אותם, לכסות אותם בשכבה יפה של הלימון.
להפוך עם מהפוך גדול.
בערך 5 דקות לכל צד.
זהו.



קדירות בקר ועוף

ועוד אוכל בבישול ארוך

הקטע הזה, שזורקים הכל לקדירה, או לסיר, את הקדירה זורקים לתנור, והתנור עובד, בעוד אני יושבת עם הרגליים למעלה, תמיד היה חביב עליי.

אין צורך להתאמץ להכין תוספת, מקסימום איזה סלט, ויצאתם מארחי השנה.

טיפ:

תקנו קדירות טובות. זה מבאס למצוא את הכל שרוף בצד אחד.



קדירה של בקר וירקות שורש

קונים בשר שמתאים לבישול ארוך – אוסובוקו, אונטריב, שריר, כתף וכו'. כל אחד לפי טעמו ורמת השומניות שמעדיף. מבקשים מהקצב שיחתוך לקוביות של 3X3 בערך (חוץ מאוסובוקו. זה בא עם עצם).

בסיר ברזל כבד או קדירה מטגנים בצל ושום וסוגרים את הבשר (מכירים כבר את המונח, כן?)

מוסיפים ירקות שורש לפי הטעם: תפ"א, בטטה (זהירות! זה מתפורר בבישול ארוך), ראש סלרי, שורש פטרוזיליה, ארטישוק ירושלמי.

מתבלים.

שלושה ניחושים?

נכון! פפריקה מתוקה בשמן, שום גבישי, מלח. אבל גם: שתי כפות ציר בקר של קנור, 6 כפות סילאן.

שופכים על הכל יין אדום, או, אם אתם מתעקשים, גם יין וגם מים, או רק מים. אבל יין יותר טעים, והאלכוהול מתאדה בבישול.

מערבבים טוב טוב.

מורידים מהאש הגבוהה לאש ממש ממש נמוכה, או הכי טוב – לתנור, בחום של 150 מעלות, למשך ארבע שעות.

"עוף בסיר"

הפנמתם את התהליך?
בצל+שום, לסגור בשר, להוסיף ירקות (במקרה הזה – תפ"א),
לתבל בקלאסיקה (פפריקה, שום, מלח)
להוסיף סילאן ואיזשהו נוזל (מים, יין, מרק עוף), ולבשל על אש
קטנה מאד במשך כשעתיים.



עוף על אורז אדום של דודה לירוני

מתחילים אותו דבר: בצל+שום, לסגור בשר, לתבל בקלאסיקה
(פפריקה, שום, מלח).
להוסיף כוס אורז אדום, ואת כמות המים לפי ההוראות שלו,
להביא לרתיחה ולבשל על אש קטנה מאד במשך כשעה.

תנו כתף (בקר)

מצרכים:

כתף בקר מס' 5

4 שיני שום כתושות (טריות!!)

מלח גס

שמן זית

נייר אלומיניום.

אופן ההכנה:

כותשים את השום לצלוחית, מוסיפים שמן זית ומלח גס.

פורשים נייר אלומיניום (מהסוג העבה. אל תתקמצנו)

מעסים (כן, כן!) את הנתח בתערובת לדקה או שתיים.

סוגרים אותו היטב באלומיניום, שמים בכלי מספיק עמוק, נגיד

פיירקס, או קדירה, והופ! לתנור.

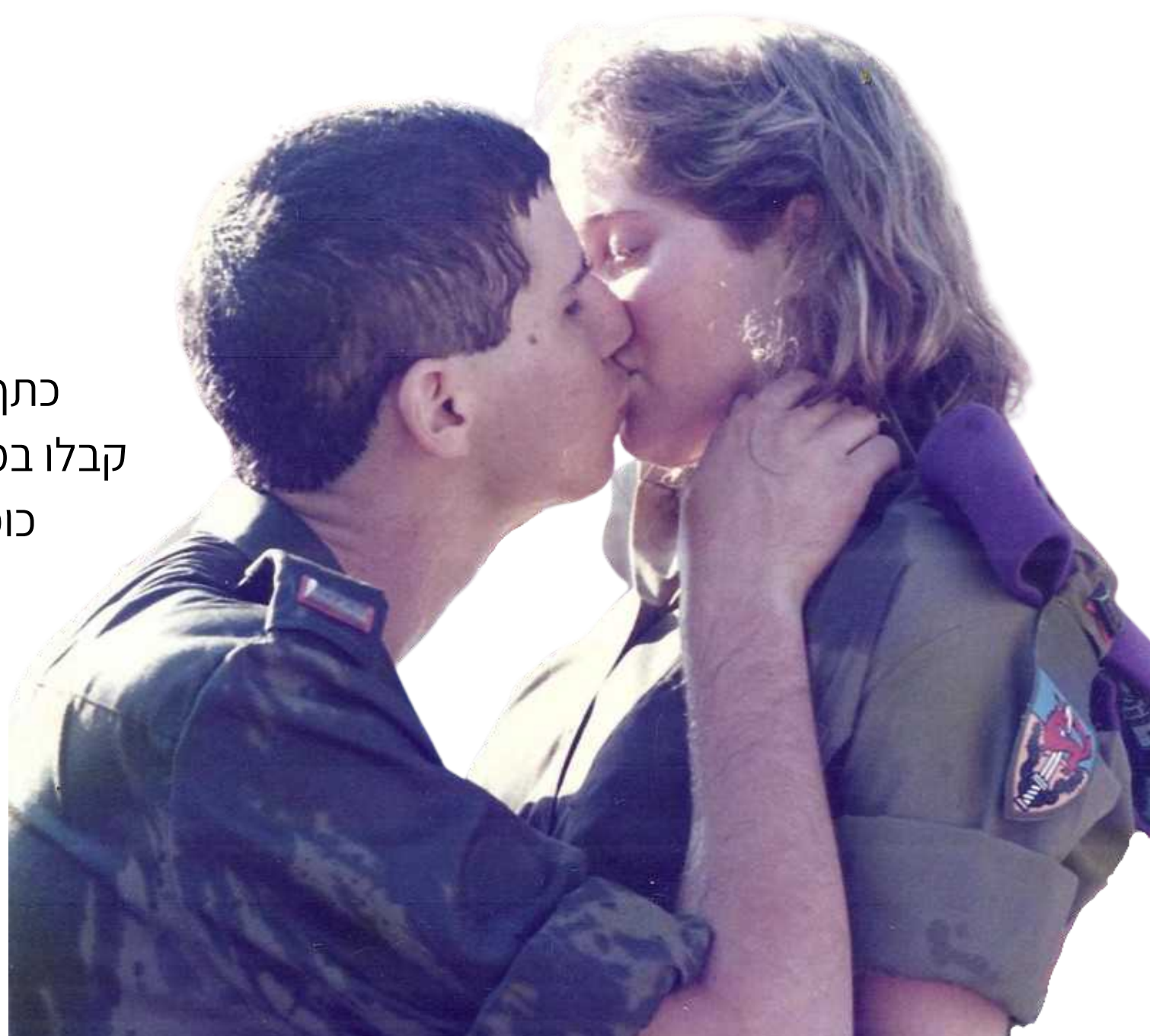
אופים בחום 180 מעלות בערך למשך לא פחות מארבע שעות!!

הנתח מתכווץ מאד. לא לדאוג. זה השרינקג'.

פותחים, פורסים לפרוסות עבות ומאחסנים עם הרוטב.



כתף בקר זה לא דבר שמצטלם יפה.
קבלו במקום תמונה של "הכתף המושלמת":
כומתה של גבעתי, ודרגות קצונה.
כן, אלה אני והוא.



העולם המופלא של

נתחי חזה עוף

נתחי חזה עוף, בין אם הם שניצלים שחתכתם, פילטים של עוף שהקצב חתך לקוביות, או החבילות המוכנות של "עוף סיני", הם עולם שלם של אוכל קליל שמוכן בדקות ספורות ממש. הנה כמה רעיונות.

טיפ:

תחזיקו בפריזר תמיד, שיהיה לכם לשעת הדחק. זה הדבר שהכי אפשר לאלתר איתו ממה שיש בבית.

טיפ הורות:

בית הוא לא דמוקרטיה.
דמוקרטיה היא שלטון העם.
ילדים הם לא עם!
אפשר להקשיב להם
אבל בסופו של דבר, ההחלטה היא שלכם,
ולחם נותר רק לבצע.
גם ההחלטה להשאיר משהו לשיקול דעתם
צריכה להיות שלכם, וצריך להחליט אותה
מראש.



"צ'יקן אנד פסטה"

מטגנים בצל+שום.

מוסיפים חבילה או שתיים פטריות חתוכות (מה שבא לכם).

סוגרים חבילה נתחי חזה עוף.

מוסיפים שתי אריזות שמנת מתוקה לבישול ויין לבן.

מתבלים: מלח, שום גבישי, קצת פלפל לבן. אפשר קצת אבקת

מרק פטריות.

אוכלים על אורז או פסטה.

לפי השם, אפשר להבין מה אור העדיפה.

נתחי עוף סיני

מטגנים בצל+שום.

סוגרים חבילה נתחי חזה עוף.

מוסיפים חבילה גרעיני תירס קפואים, סויה ויין לבן.

מתבלים: מלח, שום גבישי, קצת פלפל לבן.

מבשלים כשעה.

נתחי עוף בירוקים וקארי

מטגנים בצל+שום.

סוגרים חבילה נתחי חזה עוף (פה אני ממש מעדיפה פילטים).

מוסיפים שתי שקיות "חגיגה ירוקה" של סנפרוסט, שתי פחיות

קרם קוקוס ופחית מי קוקוס. אפשר גם יין לבן.

מתבלים: מלח, מחית קארי ירוק. להיזהר, כי הקארי חריף!

אוכלים על אורז או פסטה.



מרקים

מרק יכול להיות פתיחה לארוחה, אבל אני אוהבת שהמרק שלי הוא ארוחה שלמה, מן הסתם...

הנה המרקים שהכי הולכים אצלי.

טיפ:

אם אתם מכינים מרק עוף, תחזיקו בפריזר תמיד גרון הודו, שיהיה לכם לשעת הדחק. זה דבר שחסר לעיתים קרובות

טיפ הורות:

שימו את עצמכם קודם!
כן, אני יודעת שזה בניגוד למקובל.
אולי תתביישו להגיד: כי זה מה שמתאים לי!
לא לעצמכם,
לא לילדים,
לא לסביבה.
הילדים שלכם יודו לכם על זה בקול היום.
תסמכו עליי.

מרק עוף של סבתא-רבא רבקה

עם שדרוגים שלי

מצרכים:

6-8 חתיכות עוף (ירכיים או שוקיים או מעורב)

4-6 חתיכות גרון הודו

2-3 תפ"א

דלעת (חתיכה גדולה)

4 גבעולי כרישה

5 גזרים

5 קישוא/זוקיני

צרור פטרוזיליה

שורש פטרוזיליה



אופן ההכנה:

מבשלים את העוף והגרונות עם השורש במשך כשעה במים עם מלח. מורידים עם כף את הקצף שיוצא (קוראים לזה לקפות). מוציאים את הגרונות וזורקים.

מוסיפים ירקות חתוכים לגודל נוח, שתי כפות ציר עוף של קנור וסוגרים.

מבשלים עוד כ-30 דקות, זורקים פנימה את הפטרוזיליה ומבשלים עוד 30 דקות. אפשר להוציא אותה אחר כך.

*טיפ: כדי להבטיח שאין חיות בפטרוזיליה, השקיעו אותה בקערה עם מים ומלח למשך 10 דקות, ואז רוקנו את המים ושטפו את העלים.

בשלו איטריות דקיקות בנפרד, פתחו חבילת שקדי מרק... והסתדרתם בחיים.

מרק כתום

מצרכים:

שני בצלים

4 שיני שום

דלעת (חתיכה גדולה או שתיים)

בטטה

5 גזרים

אופן ההכנה:

מטגנים המון בצל ושום עד להזהבה.

מוסיפים את הירקות חתוכים לגודל נוח, הקשים תחילה, ונותנים לכל ירק להיטגן קצת לבד עם הבצל לפני שמוסיפים את הבא.

מוסיפים מים שיכסו בדיוק את הירקות, אבל לא יותר! עדיף לטעות ולשים פחות מדי.

מוסיפים כף גדושה ציר עוף של קנור ותבלינים. מבשלים כשעה.

טוחנים.

אפשר להגיש עם כף יוגורט או שמנת מלמעלה.



(שלי)

מרק גולאש

של סבתא הונגריה אחת

מצרכים:

קילו בשר גולאש חתוך לקוביות

2 בצלים

6 שיני שום

7 תפ"א

5-6 גזרים

רסק עגבניות – 2 1/2 פחיות גדולות

3 כפות גדושות ציר בקר קנור

פפריקה מתוקה בשמן (תודו שהתגעגעתם)

פפריקה חריפה

מלח, פלפל

אופן ההכנה:

לטגן בצל ושום. לסגור בשר.

להוסיף את הירקות, חתוכים לקוביות.

להוסיף רסק, מים ופטרוזיליה.

להביא להרתחה.

לתבל – כמויות עצומות, מסחריות!! של פפריקה מתוקה.

פפריקה חריפה לפי טעם הסועדים.

להוסיף פטרוזיליה.

להנמיך את האש ולבשל 4 שעות.

*יותר טעים אחרי יום במקרר וחימום חוזר של כל הסיר.



מרק מינסטרונה



מצרכים:

בצל + שום

10 כוסות מים

1 תפ"א בינוני

4 קישואים

3 גזרים

5 עגבניות קלופות ומגוררות (או קופסה שימורים)

קופסה קטנה רסק עגבניות (אני שמה שתיים)

2 כפות גדושות ציר עוף של קנור

200 גר' שעועית ירוקה חתוכה

120 גר' עניבות פסטה

אורגנו, מלח, פלפל.

אופן ההכנה:

מטגנים בצל + שום עד הזהבה.

מוסיפים את הירקות חתוכים לקוביות ממש קטנות (גזר חותכים לשניים לאורך ואז פורסים).

מוסיפים את כל היתר, מביאים לרתיחה ומתבלים. מבשלים עד שהגזר מתרכך.

מוסיפים את הפסטה ומכבים עם תום הזמן לבישול שלה.



מתוקים

אני לא אופה.
זה קטע כזה.
תנו לי להכין בשר, ואני אדם מאושר.
פחות מתחברת למתוקים.
ובכל זאת, צריך... בימי הולדת... וסתם מתחשק לילדים לפעמים.
אז הנה מה שאני בכל זאת מוכנה להכין.

טיפ הורות:

סוכר הוא אוכל!
את כולנו קלקלו בילדות כשלימדו אותנו שסוכר
הוא פרס.

אם תתייחסו לאוכל מתוק כמו כל אוכל אחר,
לא תגדלו ילד שאוהב רק מתוק, אלא ילד שלא
מייחס שום חשיבות לטעם כזה או אחר.

במקום להתעסק שיגמור קודם את
הברוקולי מהצלחת, דאגו שבאוכל המתוק
יהיו ערכים תזונתיים טובים, חלבון,
פחמימות מאות וכו'.

פנקייקים באפס מאמץ

מצרכים:

גביע יוגורט לבן

כוס קמח (אפשר חצי קמח לבן וחצי מלא. יכול להיות שתצטרכו יותר נוזלים. הוסיפו טיפה חלב)

2 ביצים

4 כפיות סוכר

3 כפות שמן.

אופן ההכנה:

את כל הנ"ל, ביחד, מכניסים לבלנדר.

גרררררררררררר!

הישר מתוך הבלנדר שופכים עיגולים על מחבת חמה ומשומנת.

הופכים.

אוכלים.

(של לירון)



לביבות גבינה של ילדים – מתאימות גם לחנוכה

מצרכים:

גביע גבינה לבנה

2 ביצים

4 כפיות קמח תופח

4 כפיות סוכר.

אופן ההכנה:

טורפים הכל ביחד בקערה.

בעזרת מצקת שופכים עיגולים על מחבת חמה.

הופכים.

אוכלים.



(שליו)



עוגת שוקולד מופלאה של דודה שירלי

מצרכים לעוגה:

100 גר' שוקולד מריר

3 כפות נוטלה

5 כפות קקאו

1 כוס חלב

5-6 ביצים

2 1/2 כוסות קמח תופח

1 1/2 כוסות סוכר

300 גר' חמאה

אופן ההכנה:

להמיס בסיר: שוקולד, נוטלה, קקאו, חלב, סוכר.
לפני הרתיחה להוסיף חמאה. להמיס, לכבות את האש ולקרר מעט.

בכלי נפרד לטרוף ביצים, ולהוסיף אליהן בהדרגה תוך בחישה את רוטב השוקולד. לטרוף פנימה את הקמח.
לשים בתבנית קפיצית עגולה 26, ולאפות כחצי שעה בחום 180 מעלות, או עד שיוצא קיסם יבש כשנועצים אותו למרכז העוגה.
עכשיו החלק החשוב:

מוציאים את העוגה, ומחוררים אותה בעזרת מזלג.
מכינים כוס נס קפה, עם חלב אבל בלי סוכר, ושופכים על העוגה.

מצרכים לציפוי:

100 גר' שוקולד מריר

4 כפות נוטלה

4 כפות קקאו

1/2 כוס חלב

4 כפות סוכר

100 גר' חמאה

מעט ליקר או יין אדום מתוק (עושה את הציפוי מבריק)

אופן ההכנה:

להמיס בסיר: שוקולד, נוטלה, קקאו, חלב, סוכר.

לפני הרתיחה להוסיף חמאה וליקר. להמיס.

לשפוך על העוגה.



נהניתם?

רוצים לדעת עוד על הורות שפויה ושמחה?
רוצים לדעת איך להישאר מאוהבים לנצח?

דברו איתי



גל ברקן
חוקרת אהבה 

מנטורית לזוגיות והורות
הרצאות, סדנאות, ייעוץ וליווי

galbarkan33@gmail.com

054-4572826