

בס"ד, גליון 3 • סיון תמוז תשע"ג



בופה

אפרת ליבפרוינד מגישה

אוכל, גורמה ובריאות • כשר למהדרין

מבצע
14⁹⁰
ש"ח בלבד

מאפי פטנט קלים
וסופר מקצועיים

מאסטר שף
פאולין שובל מגישה ארוחה איטלקית

מדור חדש
ללא גלוטן עם תמי בן דוד

פרויקט
שבועות
ממציאים מחדש
את הפשטידה

50
מתכונים
מובחרים

187
תמונות אוכל
מדהימות

אפרת מגישה

עוגות
גבינה

לא מה שחשבתם...



9 771565 763006 05

מחיר 39.90 ש"ח • על המדפים עד 04/07/2013



Semel First



SEMEL
Kitchens

נמל תל אביב: 03-5467970
רמת השרון: 03-5499776 | ראשל"צ: 03-9612213
חיפה: 04-8491540 | מפעל: 08-9326326
www.semel.com



26

מנת פתיחה

טעם ההלכה

שבועות חג... עוגות הגבינה? 12

פינה מתוקה

הכל על טירמיסו 26

פרי וירק

מה עוד אפשר לעשות מגבינה 30

סודות של קונדיטור

מילון גבינות 32

מנה עיקרית



15

מגה שף

ארוחה איטלקית עם שף פאולין שובל 15

מאסטר שף

מעדנים עם שם תום פרנץ 20

כתבת הבית

עוגות גבינה - לא מה שחשבתם 42

שף אומן

שף אילן ניב - בין מסורת לחדשנות 60

היפה והטעימה

מתכון אחד בצורות הגשה שונות 76

חג שבועות

עם השף מאיר רביבו 82

ללא גלוטן

מה זה ולמי הוא [לא] טוב? 36

יוצאים מהכלים

הסדרה הפסטלית 56

חדשות טעימות

מבזקים קולינאריים 80

מדור חדש - ללא סוכר

קולינאריה בריאה - שף עינת מזור 88

טבעוני ובריא

גבינה ללא גבינה 96

תוספות

בוכה



104

האקדמיה לבישול

עם השף אבי שטייניץ 68

האקדמיה לאפיה

עם שף קונדיטור מיקי שמו 72

ניפוח בסוכר

כשושנה בין החוחים 78

גילופי פירות וירקות

עם אסתר סומך 92

עוגה לשבת

חוי פרידמן עם עוגה לחלאקה 94

על כוס יין

להתאים את היין הנכון למנה 106

המיוחדים שלנו



68



החלבן

חלב אחד מעל כולם



מקרא מתכונים:

קל מאוד 🍏

קל 🥣

מתגור 🥕

חמרי גלם מיוחדים 🍓

- 15..... פוקאצה גבינות משובחת 🍏
- 15..... מוס בטעם לימון קוקוס יוגורט ואגוזים 🍏
- 16..... לזניית קרפ במילוי ריקוטה 🥣
- 16..... פסטה ברוטב פונדו רוקפור ותפוחי עץ 🍏
- 18..... מאפה ריקוטה סולת ופירות מסוכרים 🥣
- 20..... שכבות של דסקיות פולנטה ראגו ופילה דג 🥕
- 22..... לזניה בטטה ותרד בקרם בשמל עשיר 🥣
- 24..... היער השחור שלי 🥣
- 26..... טירמיסו 🥣
- 30..... פלאפל גבינות 🥣
- 30..... סהרוני גבינה 🍏
- 30..... מקלות גבינה פיקנטיים 🍏
- 31..... אגורל גבינות 🥣
- 31..... לחמניות קלילות ומהירות 🍏
- 42..... עוגת גבינה על מקל-קל 🍏
- 45..... צנצנות מוס גבינה ושוקולד לבן 🥣
- 46..... עוגת גבינה ושוקולד לבן בציפוי קרמל 🥕
- 48..... פאי גבינה וריבת חלב 🥣
- 50..... טרטלטים במילוי קרם וניל ופיסטוק 🥕
- 52..... כוסות מוס גבינה וחמאת בוטנים 🥣
- 53..... כדורי גבינת שמנת מצופים בשוקולד ואגוזים 🥣
- 54..... פאי תפוחים גבינה ושמנת 🥣
- 60..... מאפה פרובנסל 🥕
- 62..... פטיביה סלמון ועגבניות 🥣
- 64..... קיש אסיאתי 🥣
- 66..... טורט ברוקולי וגבינת עיזים 🥣
- 68..... טארט טאטון במילוי רוקפור ועגבניות 🥕
- 71..... מאפינס במילוי רוקפור עגבניות מיובשים ואגוזים 🥣
- 72..... מוס גבינה טרופי 🥕
- 74..... עוגת דובוש גבינה 🥣
- 76..... כדורי גבינה עם סלט עלים ופלפלים קלויים 🥣
- 82..... טארט פרמזן עם אגסים מקורמלים 🥕
- 84..... ברוקיטוס במילוי תרד צנוברים 🥣
- 86..... קראנץ פסטו ריקוטה 🥣
- 87..... בריוש עם גבינת פטה מוצרלה ועשבי תבלין 🥣
- 88..... פיצה בריאה מקמח מלא וללא סוכר עם גבינות צאן 🥣
- 90..... פנקוטה ברוטב תותים או פירות יער 🥣
- 96..... סטרטה ירקות עם גבינות ופסטו 🍓



07-06

מתכונים



בוכה





טבעות פילו במילוי גבינות וחמישה בצלים (כ-24 יחידות קטנות) מתכון הכנה וסטיילינג-שף אפרת ליבפרוינד

מתאבן קטן ונפלא המוגש עם זילוף של גבינת שמנת.
ניתן להכין את טבעות הפילו גדולות יותר ואז להגיש אותן כמנה ראשונה חמה או קרה ללא תוספת הגבינה

אופן ההכנה:

מחממים מחבת בינונית כ-2 דקות ומתיזים 6 התזות של **תרסיס שמן פאם קנולה**.

מאדים על אש נמוכה את הבצל, הבצל הסגול והכרישה כ-15 דקות. מוסיפים את הבצל הירוק, העירית והמלח ובעזרת 2 כפות מקפצים במשך כ-5 דקות ומסירים מהאש.

מקררים את התערובת ומוסיפים את הגבינות המגוררות. מניחים עלה פילו על משטח עבודה ומתיזים **תרסיס שמן פאם קנולה** מעל העלה ומניחים מעליו עלה נוסף.

מניחים בקצה העלה מעט מן המלית ומגלגלים לרולדה קטנה ודקה באורך של 16-20 ס"מ. מגלגלים את הרולדה לצורת טבעת ומהדקים היטב את שני הקצוות מניחים את טבעות הפילו על תבנית מצופה בנייר אפיה, מתיזים **תרסיס שמן פאם קנולה**, מפזרים שומשום לבן או שחור ואופים כ-180 מעלות כרבע שעה או עד השחמה יפה. להגשה יפה ניתן לזלף במרכז הטבעת גבינת שמנת ולקשט בגרגירי פלפל צילי ובעלי מיקרו.

החומרים:

1/2 חבילה עלי פילו מופשרים

למלית:

תרסיס שמן פאם קנולה

1 בצל קצוץ

1 בצל סגול קצוץ

1/2 כרישה קטנה חתוכה לרצועות דקיקות

3-4 גבעולי בצל ירוק קצוץ

3-4 גבעולי עירית קצוצה

1/4 כפית מלח

150 גרם גבינה בולגרית מגוררת דק

50 גרם גבינת מוצרלה מגוררת דק

לציפוי:

תרסיס שמן פאם קנולה

שומשום שחור

טעם של פאם

מינימום שמן
מקסימום טעם



תרסיס שמן לטיגון, בישול ואפיה

רק 2.5 קלוריות במנה • כ-400 מנות* באריזה
קל לשימוש, מונע הידבקות • לטיגון ובישול ללא שומן מיותר
*מנה = שליש שניית התזה

שבועות ידברו ע

עם מרקי הת



מרק ברוקולי וכרובית



אופן ההכנה

בסיר עם מעט שמן מטגנים בצל, מוסיפים שום, ברוקולי, וכרובית ומטגנים כמה דקות. מוסיפים כ-3 ליטר מים (15 כוסות) ומביאים לרתיחה. מתבילים באבקת מרק בצל, מלח ופלפל לפי הטעם. מבשלים כשעה על אש נמוכה. טועמים ומתקנים תיבול. כשהמרק מוכן טוחנים בבלנדר.

להגשה
קולים שקדים פרוסים אפויים על מחבת ללא שמן, מניחים מעל המרק ומוסיפים שמן זית בזילוף.

מצרכים

2 בצלים קצוצים
4 שיני שום כתושות
שקית כרובית קפואה (800 גרם)
שקית ברוקולי קפואה (800 גרם)
4 כפות אבקת מרק בצל אסם
מלח לפי הטעם
פלפל שחור גרוס טרי
3-4 כפות שמן לטיגון

להגשה
שקדים פרוסים אפויים

קניש ירקות וגבינות



אופן ההכנה

מערבבים את מצרכי הבצק לבצק רך ואחיד, מניחים בצד.

הכנת המלית
במחבת עם מעט שמן מטגנים כל ירק בנפרד עד להשחמה ומעבירים לקערה. מערבבים את הירקות ומתבילים באבקת מרק בצל, מלח ופלפל לפי הטעם. מחלקים את הבצק ל-3 חלקים ומרדדים כל חלק לעלה מלבני צר וארוך. מפזרים את הירקות באמצע כל עלה ומפזרים מעל כשליש מכמות הגבינות. סוגרים את הבצק, מהדקים ומניחים בתבנית מרופדת בנייר אפיה. מכינים כך גם את הקניש השני והשלישי. מברישים בביצה ומפזרים מעל מתערבת השומשום. אופים בתנור שחומם מראש ל-180° כ-40 דקות או עד להשחמה.

מצרכים לבצק

3 כוסות קמח
3/4 כוס שמן
3/4 כוס מים
1 כפית גדושה מלח
2 כפיות גדושות אבקת מרק בצל אסם

מצרכים למלית
2 פלפלים אדומים חתוכים לרצועות דקות
2 פלפלים ירוקים בהירים חתוכים לרצועות
1 חציל חתוך לקוביות קטנות
2 בצלים פרוסים
מלח ופלפל שחור גרוס טרי לפי הטעם
4 כפיות אבקת מרק בצל אסם
100 גר' גבינת פטה מגוררת
100 גר' גבינת קשקבל מגוררת
100 גר' גבינה צהובה מגוררת

לציפוי
1 ביצה טרופה
תערובת של 100 גר' שומשום לבן ושחור

על הארוחה שלך יבול של אסם

לכבוד חג השבועות, אני שמחה
לשתף אתכן בחלק מהמתכונים
האהובים עלי, שמגוונים את מטעמי
החג לכל המשפחה שלי.
במיוחד עכשיו, עם אריזות הנוחות
המוקטנות של מרקי התיבול של
אסם, גם את יכולה לתבל כמו שפית...

מ. צ. ארז



ניוקי פסטו



אופן ההכנה

בקערה מערבבים את כל המצרכים למסה
סמיכה ודביקה.
בסיר גדול מרתיחים 3 ליטר מים עם כפית מלח
ומביאים לרתיחה.
לאחר הרתיחה, מזליפים את הבצק למים
באמצעות כף או דרך מגרדת גסה ליצירת
הניוקי.
לאחר כמה דקות, כשהניוקי צפים, מוציאים
אותם עם כף מחוררת ומעבירים לצלחת הגשה.
מערבבים עם רוטב פסטו, מגרדים מעל את
גבינת הפרמזן ומגישים.

מצרכים

1/2 ק"ג קמח לבן
2 ביצים
1/3 כוס שמן
1/2 כפית מלח
1 כף אבקת מרק בצל אסם
1 1/2 כוסות מים
להגשה
2 כפות רוטב פסטו מוכן
3 כפות גבינת פרמזן מגוררת

כיסוני חצילים וגבינות



אופן ההכנה הכנת הבצק

שמים את כל המצרכים מלבד הביצה והמים במעבד
מזון, מעבדים עד לקבלת מסת פיזורים, מוסיפים
את הביצה והמים ומעבדים רק עד שנוצר גוש בצק.
עוטפים בניילון נצמד ומניחים במקרר כשעה.

הכנת המלית

מטגנים במחבת את הבצל עד לשקיפות, מוסיפים
את השום, החצילים והגמבה ומטגנים עד להשחמה
של החציל. מתבלים קלות, מוסיפים את הגבינות
ומניחים לצינון בטמפרטורת החדר. מוציאים את
הבצק מהמקרר, מרדדים לעלה בעובי 1/2 ס"מ
וקורצים עיגולים בקוטר 7 ס"מ. בתוך כל עיגול מניחים
כף מלית, מברשים במים וסוגרים לקבלת חצי עיגול.
מברשים בביצה ומקשטים בתערובת של שומשום
לבן ושחור. מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפיה
ואופים בתנור שחומם מראש ל-180° למשך כחצי
שעה או עד להשחמה.

מצרכים לבצק

300 גר' קמח
200 גר' חמאה
1 כף אבקת מרק עגבניות אסם
2 שיני שום כתושות
1 כף ספריקה מעושנת
1/3 כוס מים
1 ביצה שלמה
מצרכים למלית
2 בצלים קצוצים לקוביות קטנות
2 שיני שום
1 גמבה קצוצה
1 חציל קצוץ לקוביות
מעט מלח
פלפל שחור גרוס טרי
1 כף אבקת מרק בצל אסם
100 גר' גבינה בולגרית מפוררת
100 גר' גבינה צהובה מפוררת
1/3 כוס שמן לטיגון

להברשה

1 ביצה
לציפוי
תערובת של 100 גר' שומשום
לבן ושחור





תמונת השער:
פרויקט שבועות עם
שף אפרת ליבפרונד
צילום: שירן כרמל

פותחים שולחן

בס"ד,
שלום לכם, קוראי בופה היקרים,
ושוב אני אתכם, ומפעם לפעם השמחה וחדוות היצירה שלי רק גוברות ועולות, בעיקר
בעקבות התגובות הנלהבות ביותר שלכם הקוראים והמשוב המרגש המציף אותי בכל
מקום שאני פונה אליו.
לכל גיליון ההתחדשות המיוחדת לו הנגזרת מתכונות החג המתקרב, והפעם הבמה
ניתנת, כמובן, לחג השבועות הלבן והייחודי.
גם מן הבחינה הקולנירית חג זה איננו כשאר החגים. במקום הבשרים והעופות
המסורתיים המלווים אותנו כל שבת וחג יעלו על שולחנו מיטב המאכלים החלביים
בכל הצורות האפשריות (וגם אלו שלא...). מבחינה זו לי כשפית חרדית יש כאן הזדמנות
נדירה: ההרגל להפוך כל מוצר חלבי לפרווה הפך לי כמעט לטבע שני, ותדיר אני מוצאת
עצמי מחפשת את החלופה ה"פרווה", אשר תצליח לחקות בצורה הקרובה ביותר את
הרכיב החלבי הנדרש, אך עדיין התוצאה בדרך כלל רק דומה ואיננה הדבר האמתי.
לכבוד חג השבועות ניתנת לכולנו הזדמנות להשתמש במקור ולהגיע לתוצאה מושלמת
ומדויקת ללא האילוצים הרגילים.
ואכן, אין סוף ליכולות הקולניריות כשמדובר במאכלים המבוססים על חומרי הגלם
הטובים והאיכותיים ביותר.
הפעם ניסיתי לאזן מעט את החגיגה "היקרה" (בקלוריות...) בשני מדורים חדשים,
שניהם בעלי קונוטציה בריאותית מובהקת.
האחד – מדור ללא גלוטן שמגישה תמי בן דוד, הנחשבת כיום למומחית מספר אחת
בארץ בכל הקשור לנושא אקטואלי זה.
והשני – מדור שכולו מאכלי בריאות. את המדור מגישה עינת מזור, שפית המתמחה
בנושא ואף חיברה אודותיו כמה ספרים.
כתבה מיוחדת מגישה פאולין שובל שמוצאה צרפתי ומתכונה גם... תוכלו להרגיש
ולטעום בין השורות את העדינות והאנינות האירופאית המאפיינות את סגנונה.
מאיה רביבו, הקונדיטורית המוכשרת של דן גורמה, (וחברה טובה שלי...) מציגה הפעם
עוגות מלוחות על טהרת הגבינות, ואילן ניב, שסיים זה עתה התמחות מיוחדת בצרפת,
פורש בפנינו את הטכניקות החדשניות שלב אחר שלב בצורה ישימה וקלה.
למדור שלי קראתי: הפעם: "עוגת גבינה... לא מה שחשבתם..." ואכן, יהיה עליכם לחפש
היטב כדי להבין היכן מסתתרת עוגת הגבינה הקלאסית שאינה מופיעה במקומה
ובצורתה המסורתית כפי אנו רגילים לראותה. נסו ותראו שאפשר גם אחרת...
ולבסוף, בהקשר לחג הקציר, בטוחני כי תקצרו מחמאות אינספור...

שלכם תמיד,

אפרת ליבפרונד

מנכ"ל:

עפרה שמעוני

עורכת ראשית:

אפרת ליבפרונד

עריכה לשונית:

לאה גליס

מנהלת שיווק:

מירי רחימי

מנהלות תיקי לקוחות:

רויטל תמרה, מיכל בר ארגוב,
הילה בן ישי, מרים סלאנט

מנהלת מחלקת מנויים:

עליזה ימין

משתתפים:

שף אבי שטייניץ, שף קונדיטור מיקי
שמו, תום פרנץ, פאולין שובל, שף
קונדיטור מאיה רביבו, שף אילן ניב, הרב
יהודה שמעוני, שף אפרת ליבפרונד,
שף שי אוחנה, אסתר סומך, לאורה
קוטנר, מאיה ליבנת הרוש, חוי פרידמן

צלם המערכת:

מיכאלו אנטולי

צילומים:

שירן כרמל, ארן חן צלמים,
אילן נחום, דן פרץ

סטיילינג:

איריס מוסאיוף, מאיה ליבנת הרוש,

גרפיקה:

נתן גרינפלד, שירן כהן, תהילה שוורץ

הפצה:

בר הפצות

מען למכתבים:

העליה השניה 10 ב"ב
טלפון מערכת: 072-2341454
פקס מערכת: 072-2766710
לפרסום: 054-6805518
info@bufet.co.il

נשמח לקבל הערות והארות לגבי התכנים
במגזין בופה במייל: efrat@bufet.co.il

© כל הזכויות שמורות ל"בופה"
אין המערכת אחראית לתוכן
המודעות ולכשרויות המזון

עפרה שמעוני

הו"ל, פרסום והפקה
072-2341454 | 052-3920050



OPEN

ריבר מגדל בסר 1 ר"ג
עכשיו פתוח!

המטבחון

כשר

ריבר, המסעדה האסיאתית הבלתי נשכחת, עכשיו קרובה אליכם מתמיד. הנכם מוזמנים להגיע לסניף החדש והמושקע במגדל בסר 1 רמת-גן ותוכלו גם אתם לטעום, לחוות ולהנות ממגוון המנות הייחודיות והכשרות.

בנוסף, אנו מציעים שירותי קייטרינג ואירועים במקום.

הטבה לקוראי בופה:
קינוח מתנה!
בהזמנת מנה עיקרית

* לקבלת ההטבה ציינו שאתם קוראי בופה • אין כפל מבצעים
• ההטבה עד 31/5/13 • התמונות להמחשה בלבד • טל"ח.

River

נהר של טעמים מהמזרח

ריבר מגדל בסר 1
רח' בן גוריון 2 ר"ג
טל': 03-6037420



שבועות חג... עוגות הגבינה?

כמו שכבר למדנו, איננה שוללת את הנאות הגוף, אלא שהקב"ה יצר מנגנוני הנאה כדי שנשתמש בהם כמוע לעלייה רוחנית.

ההנאה אינה מטרה בפני עצמה, אלא היא תפקיד. תפקיד מחבר ומקשר.

משל לילד שמסרב לאכול ואמו מנסה לפתותו שיאכל כדי שישבע ויגדל. מה עושה אמו יהודייה טובה? מורחת לו שוקולד או קטשופ על הפרוסה. תפקיד השוקולד לחבר בין הילד לבין הלחם החיוני. אם הילד רק ילקק את השוקולד ויניח ללחם, לא זו בלבד שהחמיץ את מטרת השוקולד, עוד הזיק לעצמו, לבריאותו ולמצב שיניו.

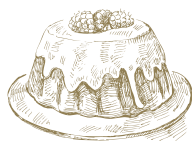
כך, כל תענוגות העולם הזה ניתנו לנו כדי שנשתמש בהן כאמצעי קישור להתחבר לאלוקים. והוא שאנו קוראים בקריאת שמע, שיש לעבוד את הבורא "בכל לבבך", גם דרך יצר הרע, על ידי כך שמשמש לעבודת בוראו בדברים שהגוף נהנה מהן.

מספרים חסידים שפעם הזמין עשיר העיירה את רבי זושא מאניפולי לסעוד בביתו את ארוחת החג. רבי זושא,

לפני כשבועיים, בשיחה לפני סטודנטים, כשניתן זמן לשאלות בתום המפגש, הרים את ידו בחור צעיר בעל עיניים חכמות: "לפני זמן קצר", החל הנער לשאול, "חגגנו את חג הפסח. עוד מעט שבועות, ומשום מה האסוציאציות שלי בהקשר לחגים קשורות איכשהו למטבח ולאוכל, חג-חג ומאכליו, עדה-ועדה וטעמיה. האם מה שנשאר מהחגים זה קניידלך, עוגת גבינה, תפוח בדבש וסופגנייה?"

שאלה טובה. התשובה לדבר היא יסודית במחשבת היהדות. הדת היהודית איננה דוגלת בהתנזרות מחיי העולם הזה ומהתנתקות משפע הטובה שהעניק הבורא בעולמו. אדרבה, המשכן שצווינו לבנות להשראת השכינה עשוי זהב, כסף ונחושת. את ספר התורה כותבים על עור בהמה גסה. המצווה הראשונה בתורה מחייבת נישואין ובניית בית. התענוגות בשבת היא באכילה ובשתייה. ברכת הקידוש וההבדלה היא על כוס יין המשמח ליבות בני אדם, וביום טוב מצווה מיוחדת לאכול בשר ולשתות יין.

בוכה



חכמי הקבלה העמיקו ללמד אותנו כי בינות לאטומים ולמולקולות
מסתתר ממד רוחני. כאשר אנו אוכלים בצורה הנכונה
ובמחשבה הראויה, אנו מעלים את האכילה

שהיה ירא שמים גדול אולם עניות הייתה מנת חלקו בחיים, יצא מעדנות לבית העשיר בלוויית אשתו ובניו שלבשו את מיטב מחלצותיהם.

כשהוגשה המנה הראשונה - דג גדול מעורר השראה לכל סועד ברוטב מגרה במיוחד, אכל רבי זושא נגיסה אחת מהדג, ועוד אחת, ואז עצר. חשש העשיר שמא אין הדג טעים לחכו של האורח, אך אז שמע את רבי זושא ממלמל לעצמו: זושא, זושא, האם אתה אוכל דג או שהדג אוכל אותך?

לסיכום: האוכל הוא המנוע המניע אותנו. ויתור על הנאה בזמן שהיא נצרכת וכשרה גורם במשך הזמן להשחתת המנוע. שומה עלינו לדעת מהי מטרת הנסיעה ומהו יעדנו הסופי.

שיהיה לכולנו חג שמח וטעים.

אם כן, אין שום פסול בהתעסקות בענייני אכילה, ופעמים אף מצווה היא. השאלה היא מה כוונתו של היהודי באכילה, ובצורה פשוטה: האם המלפפון יהפוך לאדם, או האם האדם יהפוך למלפפון.

המילה שולחן נקראת כך על שם השליחות שיש בשולחן היהודי, שליחות שלא נועדה רק להחזיק פיזית את הגוף, אלא יש הנחיות מדויקות לגבי סוג המאכלים, ההכנה, הברכה קודם האכילה וסגירת מעגל בברכת ההודיה לאחר המאכל.

חכמי הקבלה העמיקו ללמד אותנו כי בינות לאטומים ולמולקולות מסתתר ממד רוחני. כאשר אנו אוכלים בצורה הנכונה ובמחשבה הראויה, אנו מעלים את האכילה ממעשה בהמי לאקט רוחני.

אפשר להסביר זאת גם ברובד הפרקטי. גישת היהדות,

חג שבועות שמח

מאפה קלוע עם גבינה וזיתים

מאת: מיקי שמו

את הבצק יש להכין ב-2 שלבים:
בצק מקדים (לילה לפני) ובצק סופי.
הבצק מתאים ל-2 מאפים

חומרים לבצק מקדים:

- 1 1/2 כוסות קמח (200 גר')
- 1/2 כוס מים
- 1 כפית שטוחה שמרית

אופן ההכנה של הבצק המקדים:

מערבבים את החומרים, לקבלת בצק אחיד.
משהים מכוסה למשך הלילה בטמפ' החדר
(כ-12 שעות).

חומרים לבצק סופי:

- 3 כוסות ו-2 כפות קמח (450 גרם)
- 3 ביצים גודל M מהמקרר (או 2 גודל XL)
- 3 כפות סוכר
- 2 כפות שטוחות מלח
- 1/2 שקית או 1/2 קובייה שמרית (25 גרם)
- 1/2 שקית משפר אפיה (לא חובה)
- הבצק המקדים (שהוכן לילה מראש)
- 200 גרם חמאה
- 2 בצלים קצוצים לקוביות, מטוגנים עד להזהבה
- צרור קטן עלי פטרוזיליה קצוצים
- 200 גרם גבינה צהובה קשה, חתוכה לקוביות (מומלץ פיקורינו)
- 100 גרם זיתים מגולענים, חתוכים לקוביות קטנות (מומלץ מסוג קלמטה)
- 100 גרם עגבניות מיובשות חתוכות לקוביות קטנות

אופן ההכנה:

1. מערבלים בקערת מיקסר את הקמח, הביצים, הסוכר, השמרית, המשפר, הבצק המקדים והחמאה, כ-9 דקות במהירות איטית-בינונית.
2. במהירות איטית מוסיפים את הזיתים, הגבינה, הבצל המטוגן, העגבניות מיובשות, הפטרוזיליה והמלח, מערבלים כ-2 דקות נוספות. הבצק יוצא מעט דביק. משאירים בקערת המיקסר מכוסה כ-1 שעה.
3. מחלקים את הבצק ל-6 חלקים. מכל חלק יוצרים גליל צר באורך 25 ס"מ, מכל 3 גלילים קולעים "צמה". מתפחים מכוסה כ-50 דק'.
4. בתנור שחומם מראש ל-170 מעלות, אופים 30-35 דקות עד לקבלת גוון זהוב.

טיפ שימרית:

לקראת סיום האפייה אפשר לפזר מעט גבינה מגוררת על המאפה.



מגישה: שף פאולין שובל
צילום: אנטולי מיכאלו
סטיילינג: איריס מוסיאוף

מגהרשן
15-14

פאולין שובל, שמוצאה בחבל שמפיין שבצרפת
היא שפית בחסד והמומחיות שלה הוא פיתוח
מתכונים קלים וישימים ובעלי טעם וניחוח שונה
ואחר ועם טאץ' אירופאי ועדין

בוכה





פוקצ'ה גבינה משובחת

(6 מנות)

הפוקצ'ה הזאת היא המומחיות המקומית באזור ליגוריה, המשקיפה על הים ליד גנואה. זאת לא בדיוק פוקצ'ה "נכונה", מפני שהיא עשויה ללא שמרים. למעשה, זוהי עוגה פריכה במילוי חם. קשה לעצור כשאוכלים אותה. קלה מאוד ומהירה להכנה.

מצרכים:

250 גרם קמח
125 גרם מים
25 גרם שמן זית כתית מעולה
1 כפית מלח
200 גרם של גבינת מוצרלה + 100 גרם גבינת פטה מגוררות
2 כפות חלב

אופן ההכנה:

מכינים את הבצק: ממיסים את המלח במים, ולאחר מכן מערבבים עם הקמח. מוסיפים את שמן הזית ומערבבים במהירות עד לקבלת בצק חלק וגמיש. יוצרים מהבצק שתי "נקניקיות" באורך של כ-30 סנטימטרים. מכסים בניילון נצמד ומשהים שעה בטמפרטורת החדר. מחממים את התנור לחום של 220 מעלות. מערבבים את הגבינות עם החלב כדי להפוך אותן לקרמיות יותר. על משטח העבודה מרדדים את החלק הראשון של הבצק למלבן בגודל 40x30 ס"מ. הבצק צריך להיות דק מאוד וגמיש (בדומה לבצק של שטרודל). מניחים את הבצק על מגש אפייה משומן. שמים את המילוי על הבצק תוך השארת מרווח בצדדים. מרדדים את החלק השני של הבצק למלבן באותו הגודל ומניחים מעל המילוי. מהדקים את הבצק פנימה כדי לאטום את הקצוות. מורחים את הבצק בשמן, מפזרים קורט מלח ומחוררים עמוק בכמה מקומות בעזרת מזלג. אופים במשך 10 דקות. מגישים חם.

מוס בטעם לימון, קוקוס, יוגורט ואגוזים

(6 מנות)

קינוח עם לימון הוא תמיד קינוח קסום! לימון מכניס לכל ארוחה נגיעת שמש וניחוח מדהים. קרם לימון זה הנו מקורי, מוקצף ואווירי. תגלית גדולה בצלוחיות קטנות ופינוק מתוק שלא יישכח... חמצמץ ונעים מאוד בפה. קינוח עם שיק אמת!

מצרכים:

100 גרם סוכר
50 גרם שקדים טחונים
260 גרם יוגורט יווני
240 גרם חלב קוקוס
60 גרם מיץ לימון סחוט
4 ביצים שלמות (200 גרם)
גרדת לימון אחד
8 אגוזי לוז קלויים כתושים (להגשה)

אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל-160 מעלות. מערבבים את הסוכר עם גרדת הלימון. מקציפים את הביצים תוך כדי הוספת הסוכר בהדרגה. מוסיפים את השקדים, את היוגורט, את חלב הקוקוס ואת מיץ הלימון. יוצקים את הקרם לתוך תבניות לסופלה או לצנצנות המתאימות לתנור. מעמידים אותן בתבנית לעוגה, יצקים מים חמים עד לגובה הקרם ואופים ב"בן מארי" במשך 25-30 דקות, עד שהמוס מתייצב. מצננים לטמפרטורת החדר, ולאחר מכן שמים במקרר ל-3 שעות לפחות. מפזרים מעל אגוזי לוז ומגישים. הקרם נשמר 2-3 ימים בקירור.

לזנית קרפ במילוי ריקוטה ותרד (6 מנות)

במתכון הזה המטבח הצרפתי מתחבר למטבח האיטלקי. את הקרפ אוכלים גם באיטליה, בהשפעה צרפתית, כמוכן. במתכון זה בחרתי להשתמש בקרפ במקום בפסטה, ויש לזה כמה יתרונות: ראשית, הכנת לזניה מקרפ מהירה יותר. שנית, הקרפ לח יותר מפסטה, והדבר מאפשר לשים שכבות רבות ללא חשש שהמנה תהיה יבשה, גם אם אין בה כמות רבה של רוטב ומלית.

לקרפ:

250 מ"ל חלב טרי
100 גרם קמח
2 ביצים (100 גרם)
1 כף שמן זית
1 כף פרמזן
מלח
חמאה לבישול
כמה עלים של פטרוזיליה או 1 כף פסטו (לא חובה)

למילוי:

500 גרם תרד
250 גרם גבינת ריקוטה או גבינת שמנת
1 ביצה
80 גרם גבינת פרמזן או צהובה מגורדת
מעט חלב
מלח, פלפל, אגוז מוסקט

לרוטב:

400 גרם רוטב עגבניות
1 שן שום
אורגנו, מלח ופלפל

אופן ההכנה:

מכינים את הבליה לקרפ (מומלץ להכין יום קודם לכן): מערבבים את הביצים עם חצי מכמות הקמח והחלב ומוסיפים את שאר הקמח, את השמן, את המלח, את הפרמזן ועשבי התיבול. מכסים ומכניסים למקרר לשעה לפחות (ואם אפשר לזמן רב יותר - עדיף). מטגנים במחבת את הקרפ. מעבירים לצלחת חמה ומכסים כדי לשמור על החום.

מכינים את הרוטב (גם אותו אפשר להכין מראש): מטגנים את השום ב-2 כפות משמן הזית. ברגע שהוא מתחיל להשחים, מוסיפים את רוטב העגבניות, את 2 כפות המים, את קורט האורגנו והמלח. ממשיכים לאדות במשך כחצי שעה לצמצום הנוזלים. מתבלים ומניחים בצד. מכינים את המלית: חולטים את התרד בסיר עם מים רותחים במשך כמה דקות. מעבירים לקערת מים עם קרח, מסננים ומייבשים. קוצצים ומערבבים עם גבינת הריקוטה. מוסיפים את הביצה, את הפרמזן, את קורט אגוז המוסקט, את המלח והפלפל. מכסים בניילון נצמד.

מחממים את התנור ל-180 מעלות. מרכיבים את הלזניה: מורחים בחמאה תחתית של תבנית עגולה גבוהה. מניחים נייר אפייה ומעליו מניחים את השכבות: קרפ, כף רוטב עגבניות, קרפ, מלית ריקוטה ומעט פרמזן וכן הלאה. באמצע הגובה שמים רוטב עגבניות על הקרפ, מכסים בקרפ אחר ולאחר מכן ממשיכים כמו קודם. מסיימים עם קרפ ורוטב העגבניות שנותר. מפזרים מעל הלזניה 3-4 כפות חלב, גבינת פרמזן וכמה חתיכות חמאה. אופים במשך כעשרים דקות. מגישים חם. את הלזניה אפשר לשמור לילה אחד במקרר, היא תהיה אפילו טעימה יותר. לחמם לפני ההגשה.



בוכה

פסטה ברוטב פונדו רוקפור ותפוח עץ (כמות ל-2 סועדים)

מצרכים:

חבילת פסטה בכל צורה שהיא
80 גרם גבינת רוקפור או פרמזן או כל גבינה קשה אחרת
120 גרם שמנת מתוקה
½ תפוח עץ גולדן, חתוך לקוביות
פלפל

אופן ההכנה:

מבשלים את הפסטה בסיר גדול לפי ההוראות שעל גבי האריזה. בסיר קטן על אש נמוכה מכינים את הפונדו - ממיסים את הגבינה בתוך השמנת. חותכים את התפוחים לחתיכות קטנות. מניחים בעדיניות את הפסטה בצלחת עם הפונדו. מתבלים בפלפל ובמלח לפי הטעם. מפזרים חתיכות תפוח עץ מעל ומגישים מיד.





מאפה ריקוטה, סולת ופירות מסוכרים

(12 יחידות)

אופן הכנת הבצק (עדיף להכין מראש):

מערבבים בקערה את החומרים היבשים: קמח ואבקת אפייה עם גרדת תפוז. בקערה אחרת מערבבים את הסוכר עם המים ועם החמאה. מוסיפים בהדרגה את תערובת הקמח. מעבדים בקצות האצבעות כדי לקבל בצק הומוגני. מגלגלים את הבצק לכדור, מכסים בניילון נצמד ומשהים במקרר לשעתיים לפחות.

הכנת מילוי גבינה:

מרתחים בסיר קטן את המים עם קורט מלח. מוסיפים את הסולת ומבשלים כ-3 דקות תוך כדי ערבוב חזק. מסירים מעל האש ומצננים. חותכים תפוזים מסוכרים לחתיכות קטנות. מערבבים בקערה את הריקוטה וכמה טיפות תמצית תפוזים. מחממים את התנור ל-180 מעלות.

מרדדים את הבצק לעובי של 3-4 מ"מ. חותכים בעזרת רינג עיגולים בקוטר של 15 ס"מ. שמים 2-3 כפיות מילוי וסוגרים בצורת חצי ירח. מורחים בחלמון ואופים בתנור בטמפרטורה של 180 מעלות במשך 15 דקות. מקררים ומפזרים מעל את אבקת הסוכר. מגישים מיד. אפשר לשמור מספר ימים במקרר. מומלץ לחמם מעט לפני ההגשה.

לבצק:

250 גרם קמח
100 גרם חמאה
90 גרם סוכר
50-60 גרם מים
1 חלמון ביצה (למריחה)
גרדת 1/2 תפוז
קורט אבקת אפייה

למילוי גבינה:

80 גרם סולת מבושלת בכוס מים
220 גרם ריקוטה או גבינת שמנת
180 גרם סוכר
100 גרם תפוזים מסוכרים
1 ביצה
3-4 כפיות תמצית תפוזים
קינמון
אבקת סוכר



ארקוסטיל גאה להציג: סדרת אפייה איכותית בשיתוף השף קונדיטור - מיקי שמו.
הסדרה למטבח הביתי המקצועי כוללת: תבניות "נון סטיק", תבניות סיליקון, ערכות אפייה לפיצה
וכלים משלימים. עכשיו תוכלו גם אתם לאפות בדיוק כמו השף - קונדיטורים הטובים בעולם.

ARCOSTEEL

הבחירה של השפים אצלך במטבח

מיקי שמו
שר | קונדיטור

10 שנות אחריות
על התבניות!



ארקוסטיל קיצ'ן תל-אביב שוק הנמל, נמל תל-אביב | ארקוסטיל קיצ'ן גרנד קניון | מתחם לגעת באוכל
ארקוסטיל קיצ'ן אום אל פחם רחוב השוק אום אל פחם | 04-6110639 | בני ברק האוס סטור | רחוב רבי עקיבא 36 | 03-6209595
ירושלים: לויזון קניון מלחה 02-6793185 | רשת חנויות "נחמד" בירושלים

www.mil-m.com | 03-5181558 | תל-אביב ג', קומה 37, שארית ישראל 37, יבוא ושיווק בלעדי מילניום מרקטינג, קומה ג', תל-אביב 03-5181558

מנוי שנתי

כולל דמי טיפול ומשלוח

80 ש"ח
בלבד

גליון חג השבועות המלא - נחטף מהמדפים בזמן שאתם מדפדפים כאן
גשו אל דוכן המגזינים הקרובה, ורכשו מגזין מהריב וחגיגי

מנויים וזוכים

עושים מנוי למגזין האוכל 'בופה' וזוכים
במוצרי חשמל יוקרתיים ואבזור מושלם למטבח ולבית



כל המנויים נכנסים להגרלת ענק על:
תנור, כיריים, קולט אדים, סט סירים, סט סכיני שף, סכו"ם ועוד

בופה מנויים
072-23-41-454

 בחסות:
White Westinghouse®
ARCOSTEEL