



רוטם

עדשים ואורז-או... וואריאציות של מג'דרה

פשוט וטעים, כמנת צד או עיקרית

מג'דרה אורז מלא ועדשים חומות עם כרוב לבן בסויה

מרכיבים:

כוס אורז מלא- שהושרה ל- 4 עד 6 שעות (או פשוט ללילה)
כוס עדשים חומות (או ירוקות)- מומלץ שהושרו ל-6 שעות ואף הונבטו
 $\frac{1}{4}$ כוס בצל ירוק קצוץ דק מאד (לא חובה)
כוס – כוס וחצי של כרוב לבן קצוץ

תבלינים: 2 כפיות כמון טחון, $\frac{1}{2}$ כפית- עד כפית זרעי כוסברה טחונים,
 $\frac{1}{2}$ כפית או פחות פפריקה אדומה חריפה/ מתוקה, מלח ים אטלנטי גס

רוטב סויה או תמארי מסורתי איכותי

כ- 2 כפות שמן קוקוס

מעט שמן זית

1-2 כפות שומשום מלא (לא חובה)

הכנה:

1. שוטפים את העדשים היטב במסננת ומעבירים לסיר, ממלאים מים כ- 4 ס"מ מעל גובה העדשים. מביאים לרתיחה ומנמיכים את האש
2. במהלך הבישול של העדשים יופיע "קצף" לבן על פני המים, מוציאים את הקצף מהסיר- ניתן ע"י מצקת לקערה ואז לשפוך לכיור, או ישירות לכיור ע"י משפך הנצמד לסיר. (אם יש צורך מוסיפים מעט מים רותחים). חוזרים 2-3 פעמים עד אשר אין "קצף"
3. דולים את שאריות המים מהסיר, ממשיכים לבשל על אש נמוכה עוד כ- 10 דק, עד שהעדשים התרככו, אך לא מידי. מכבים את האש ומוסיפים את התבלינים.
4. מכינים את האורז המלא, מומלץ בסיר נפרד ובמקביל. לאחר שהאורז מוכן, מכבים את האש ומוסיפים 2 כפות רוטב סויה איכותי, מערבבים ומכסים. מוסיפים לסיר העדשים ומערבבים.
- *** בינתיים.... מכינים את הכרוב: בעת הבישול- קוצצים את הכרוב הלבן דק דק. מחממים במחבת על אש בינונית כף שמן קוקוס. מוסיפים את הכרוב, ומערבבים למשך דקה. מוסיפים כף רוטב סויה, משאירים עוד דקה ומכבים את האש. מעבירים את הכרוב לסיר המג'דרה.
5. מוסיפים בצל ירוק ושומשום מלא ומתענגים.

לבריאות והנאה

מסבחה עדשים שחורות

מרכיבים:

250 ג' עדשים שחורות שהושרו ללילה
מיץ מ-2 לימונים
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ כוס טחינה גולמית- עדיף מלאה
3-4 שיני שום כתושות
מלח ים גס
מעט שמן צ'ילי/ פפריקה חריפה
 $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית או פחות- לפי הטעם
כוס עלי פטרוזיליה ו/ כוסברה קצוצה

הכנה:

1. שוטפים את העדשים, מעבירים לסיר, מוסיפים מים עד כדי כיסוי ומבשלים. בעת הצטברות "קצף", מוציאים אל הכיור וממשיכים לבשל, עד שהעדשים רכות לגמרי. (כ-25 ד')
 2. מעבירים לקערה גדולה
 3. מוסיפים $\frac{1}{2}$ מכמות עלי הפטרוזיליה/ הכוסברה
 4. מוסיפים את מיץ הלימון, הטחינה, השום והמלח.
 5. מתבלים בשמן צ'ילי/ פפריקה, טועמים ומתקנים תיבול
 6. מעבירים לקערת הגשה, מפזרים מעל את יתר עלי הפטרוזיליה ומעט שמן זית.
- **אפשר להגיש עם לחם מלא/ פריכות אורז מלא/ קרקרים מלאים, ואני מעדיפה, עם כרובית בתנור או ירקות כתומים.





רו ת ם

קציצות עדשים ירוקות עם שיטאקה - פטריית כוח יפנית!!!

פטריית כוח יפנית: שיטאקה, מייטאקה, ראשי (Ganoderma), הן תוספת מומלצת לכל תבשיל/מרק;
הן ידועות זה אלפי שנים כבעלות ערך רב הן בתחום התזונה והן בתחום הרפואה. במזרח הרחוק מיוחס להן כוח עצום בשל סגולות הריפוי הרבות שלהן, והן נחשבות לבעלות אפקט ממריץ ומחזק התורם לאריכות ימים. מבחינה תזונתית נחשבות **פטריית הכוח היפנית** למקור עשיר במיוחד של מינרלים וויטמינים, הן מכילות את כל שמונה חומצות האמינו החיוניות, ואף סיבים תזונתיים המסדירים את פעילות המעיים.
פטריית הכוח היפנית הוכחו במחקרים כבעלות השפעה אנטי-בקטריאלית, אנטי-ויראלית, אנטי-אלרגית ואנטי-סרטנית; הן מגנות על הכבד ובעלות השפעה נוגדת דלקת חזקה

רכיבים :

500 ג' עדשים ירוקות או 250 ג' אורז מלא עגול ו- 250 עדשים ירוקות.
מלח, פלפל, כמון ובהרת, ניתן גם פפריקה חריפה
4 בצלים גדולים קצוצים
8-10 שיני שום קצוצות
8-10 פטריות שיטאקה מיובשות חתוכות גס
1 חבילת עלי מנגולד/ או חופן גדול של עלי כוסברה + חופן גדול של עלי פטרחיליה
כוס בטטה/ כוס גזר / $\frac{1}{2}$ כוס גזר + $\frac{1}{2}$ כוס בטטה - בטטה מוסיפה מעט יותר מתיקות טבעית מעט שמן זית/ קוקוס בכבישה קרה
2 ביצים
כ- 3 כפות קמח שיפון אורגאני מלא
שומשום מלא - מומלץ

לרוטב:

3 כפות רוטב סויה מסורתי איכותי
3 כפות מיריין (יין אורז יפני מתוק)
מעט שמן קוקוס/ זית/ שומשום

אופן ההכנה:

1. מניחים את השיטאקה ללא החלק המרכזי בקערה קטנה ומכסים עד לגובה הפטריות במים רותחים. מניחים צלחת קטנה מעל.
2. בסיר עם מים חמים, מבשלים את העדשים עד שהתרככו (מומלץ להתחיל עם כמות מים גבוהה מהעדשים בכ- 1 ס"מ, ולהוסיף מעט בעת הצורך). מסיפים את התבלינים
3. במעבד מזון, טורפים את הביצים מערבלים, קוצצים את העלים הירוקים, מוסיפים לחיתוך את הגזר והסלק
4. מאדים עם מעט שמן זית / שמן קוקוס במחבת את הבצל עם מעט מהתבלינים, מוסיפים את השום הקצוץ, לאחר שאלה הזהיבו אך מעט, מוסיפים את הפטריות שהושרו מסוננות מהמים (במים מומלץ בהחלט להשתמש למשהו אחר: תוספת לציר מרק ירקות, לשתות כפי שהם: מכיל כמות גבוהה של ויטמינים, מינרלים)
5. מערבבים את העדשים עם התערובת של הבצל ומניחים לרגע
6. מוסיפים למעבד מזון את תערובת העדשים והבצל חותכים ומערבלים יחדיו
7. מתקנים את המרקם באם יש צורך, למרקם סמיך ומעט דביק, שניתן לעשות ממנו כדורים
8. פורסים נייר אפייה על תבנית, מניחים את הכדורים, אופים בחום בינוני של 150-180 מעלות למשך כ- 10 ד' ועוד כשעה בטמפרטורה של 50 מעלות (לשמירת ערך תזונתי גבוה יותר של המרכיבים)