



רו ת ם

ממרחים נהדרים לחיים...

אפשר ליהנות מממרחים כתוספת מגוונת לארוחה, תיבול תבשיל ואפילו כתוספת לחביתה
צריך רק לצאת 'מהקופסא'...

ממרח אבוקדו | גווקאמאלי

גם לקטנטנים

מרכיבים:

- 1 אבוקדו בינוני בשל
- 4 עגבניות שרי/ שרי תמר
- 1-2 כפות כוסברה ו/ פטרוזיליה קצוצה
- 1 בצל ירוק- החלק הלבן והירוק הבהיר בלבד קצוץ
- 1 כף מיץ לימון
- מעט שמן זית
- *** למבוגרים: מעט מלח ים, פלפל, פפריקה חריפה

הכנה:

1. טוחנים את כל החומרים למחית קלה במעבד מזון/ עם בלנדר מוט, למעט השמן זית
 2. לפני ההגשה מפזרים מעט שמן זית
- ** ניתן לשמור במקרר עד 2-3 ימים מכוסה היטב (השכבה העליונה תשחיר אך זה בסדר)
- ** למבוגרים ניתן להוסיף מעט טוגראשי/ צ'ילי/ חרדל דיג'ון- לקבלת טעם מעט יותר פיקנטי.

ממרח "חומוס" מקישואים מתכון נפלא שייקח רק כמה דקות הכנה, כולו מהטבע. 10 דק הכנה

מרכיבים :

- 3 קישואים חתוכים לחצאים
- 3/4 כוס טחינה גולמית
- 2 שיני שום ,
- חופן פטרוזיליה
- תבלינים: קמצוץ מלח ים אטלנטי או מלח הימלאיה 1/2 ' כפית כמון (לא חובה)
- מיץ מחצי לימון

אופן ההכנה: טוחנים היטב את הקישואים במעבד מזון ומוסיפים את השום, אחריו את הטחינה ואחריה את כל יתר המרכיבים, לקבלת מרקם סמיך שדומה לחומוס. מעבירים לצנצנת זכוכית לשמירה בקירור.
** אם המרקם דליל מדי, מוסיפים מעט טחינה.
מתכון טעים וטרי זה יכול להישמר במקרר למשך 3 ימים.