



רו ת ם

ממרחים של חלבונים בריאים לחיים...

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

ממרח כבד מעדשים

מרכיבים:

- 2 ספלים של עדשים חומות מושרות ללילה
- 3-5 בצלים.
- 1 כף שומשום מלא (לא חובה)
- 1-2 ביצים קשות מעוכות או כ-1/2 כוס טופו.
- שום לפי הטעם
- שמן זית לפי הטעם

תבלינים: כמון, פפריקה ומלח ים לפי הטעם

אופציונלי: עלי פטרוזיליה טריים | עליי כוסברה טריים | בצל ירוק טרי

אופן ההכנה:

1. שוטפים את העדשים במסננת
 2. מניחים בסיר את העדשים, מכסים במים פושרים מעל גובה העדשים, מביאים לרתיחה ואז מנמיכים ומבשלים על אש קטנה. כשמצטבר 'קצף' על פני המים, לרוקנו ולהמשיך בבישול. (במידת הצורך להוסיף מעט מים רותחים לאחר ריקון הקצף). מרוקנים 2-3 פעמים עד שאין 'קצף' שמצטבר.
 3. כשהעדשים רכים התבשיל מוכן. בסוף הבישול מוסיפים בצלים קצוצים, שום, שמן זית ותבלינים.
 4. מעבירים את התבשיל למערבל מזון ומוסיפים ביצים או טופו לפי הטעם, מערבלים עד לקבלת ממרח אחיד.
 5. מתקנים עם ומתספים תבלינים בהתאם להעדפה האישית.
- **למי שאוהב, ורוצה לגוון את הטעם: ניתן להוסיף פטרוזיליה וכוסברה למערבל וליהנות מתוספת עלים ירוקים ואנרגיה לחיים.

חלבונים מספקים לנו אבני בניין לבניית גופנו, מרכיב בסיסי ביצירת אנזימים, מוליכים עצביים, נוגדנים ועוד ועוד.

צמחונים וטבעונים נהנים מקטניות דוגמת העדשים כמרכיב נהדר לחלבון. מתכון זה משלב בו 2 סוגי חלבון, (עדשים וגם ביצה או טופו), אך בהחלט ניתן ליהנות מהעדשים כשלעצמם, במיוחד אם משולבים עם דגן בארוחה. (עוד על דגנים וקטניות, בספריה, תחת "מדף" - תזונה. לבריאות והנאה!!!)