



רו ת ם

ממרחים ירוקים לחיים...

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



פסטו עשיר גם באבץ...

מרכיבים:

צורר פטרוזיליה

צורר כוסברה

עלי בזיליקום מ 6-7 גבעולים

1/2 - 3/4 כוס שמן זית בכבישה קרה

2-3 שיני שום

2 כפות גרעיני דלעת (מומלץ לטחון טרם השימוש במטחנת תבלינים, אך ניתן גם במהלך ההכנה)

1/2 כפית מלח ים אטלנטי/ הימלאיה גס, קורט פלפל שחור

1/2 כפית זרעי כוסברה טחונים

***מעבד מזון

***אופציונלי: 1/3 כפית אומבושי- לא חובה, 1/4 כפית סירופ מייפל/ אגבה- לא חובה

הכנה:

1. אם יש מטחנת תבלינים- מומלץ לטחון את גרעיני הדלעת בנפרד. אם אין- להכניסם למעבד מזון, לטחון אותם בנפרד ע"י הגברת המהירות בהדרגה.
2. להוסיף את השמן זית + שיני השום ולטחון על מהירות נמוכה, ניתן להגביר מעט עד למהירות בינונית.
3. להוסיף את עלי הכוסברה והפטרוזיליה, התבלינים וטחונים.
4. מוסיפים את עלי הבזיליקום, מוסיפים את האומבושי והמייפל אם רוצים וקוצצים. חשוב שיהיה מספיק שמן זית בעת החיתוך במעבד מזון. כדאי לוודא שהעלים רוויים בשמן זית. מעבירים לצנצנת זכוכית לשמירה בקירור

טפאנד/ ממרח זייתים

מרכיבים:

250 ג' זייתי קלמנטה מגולענים

1 גבעול בזיליקום, 1 גבעול תימין, 1 גבעול רוזמרין קטן

1 כף שמן זית

2 שיני שום

1/4 עגבנייה

הכנה:

1. טוחנים את כל החומרים למחית קלה במעבד מזון
 2. מעבירים לצנצנת זכוכית את ממרח הזייתים לשמירה בקירור. מומלץ לעקר את הצנצנת טרם הכנסת הממרח.
- ***נשמר עד כ- 3 חודשים במקרר

