אוכל וסיפור

מתכונים נבחרים מהצומח



בשבילכם באהבה

© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

רגע קטן, משמעות גדולה

יש רגעים שלא עולים לכותרות – אבל בפנים, הם הכי גדולים שיש.
זה הספר הדיגיטלי הראשון שאני משתפת, והוא נולד מתוך אהבה, דיוק, והתמדה
המתכונים שבו נבחרו בקפידה, צולמו בבית, נוסו שוב ושוב (ושוב 😉)
וכולם נולדו מרגעים של השראה ותשוקה לוהטת ליצור מתכון שיתעלה מעל מכשול הזמן
אני מזמינה אתכם לדפדף, לטעום, להתנסות
ולהפוך את הדפים האלה לרגעים קטנים משלכם.



תודה מיוחדת לפי ג'יי – שותף תבוני לדרך, על הדיוק, הנחישות, והזיק בעין לאורך כל השלבים. בלעדיך - ספק אם זה היה יוצא לאור.

© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

אוכל וסיפור – תוכן עניינים

מתכוני בייסיק

מיונז ממי חומוס יציב וממושמע
יוגורט / קרם פרש מחלב קוקוס

מנות פתיחה

סלט וולדורף שורשים עם הפתעות
מרק ירקות עם אדממה ותיבול לא שגרתי

עיקר הארוחה

טופו מזוגג עם שומר
טופו מזוגג עם חצילים
מקרוני וזוקיני בחמאת מרווה ופירורי קראנץ' טופו מתובלים

הקינוחים

טארט שוקולד על בסיס ערמונים ושקדים ובציפוי תפוז בוהק
פנקוטה פיסטוק על חצאית רוטב וניל וסירופ וורדים

תיהנו מההכנה ומכל ביס 🌹💛

© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

🍋 מתכוני בייסיק

בבלוג שלי תמצאו את המתכונים האלו
גם בגרסה מלאה
אבל כאן הם מוגשים לכם בצורה
נוחה, מרוכזת ובלי הסחות
כי לפעמים – הבסיס הוא כל
הסיפור



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

מיונז מי תומוס טבעוני וממושמע

בדיוק כמו של הלמנס – אבל טבעוני, פשוט להכנה, ובולו שלכם. ממרח בסיס נהדר לסלטים, סנדוויצ'ים, או לטעום ישר מהכפית



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

מיונז מי חומוס יציב וממושמע

מרכיבים

3 כפות מי חומוס סמיכים וקרים מחומוס שבושל בבית, או מקופסה

1 כפית חרדל

1/2 כפית חומץ תפוחים

1/4 כפית סירופ אגבה או סירופ מייפל

3/4 כוס שמן קנולה מזוקק או כבישה קרה

הכנה

1. שמים במעבד מזון עם להב המתכת את כל המרכיבים חוץ מהשמן ולעבד במשך כדקה - עד שמתקבל קרם בהיר ותפוח מעט. (זהו שלב קריטי ראו הערה חשובה בתחתית המתכון)

להוסיף את השמן בזרם דק (רצוי להשתמש בכלי מזיגה עם פיה). אם משתמשים גם בשמן זרעי ענבים, יש להוסיף קודם את שמן הקנולה ולאחר מכן את שמן הענבים.

2. לאחר שכל השמן נבלע בתערובת, ממשיכים לעבד עוד דקה או שתיים. זהו!

3. מעבירים את המיונז המושלם לכלי אטום ומאחסנים במקרר.

4. המיונז נשמר בקירור כשבועיים.

טיפים והארות

הסמכת מי החומוס

קופסת שימורים
חשוב לבחור שימורי חומוס המכילים לא יותר ממים ומלח וללא כל תוספות אחרות. זה קריטי להצלחת המתכון. מעבירים את מי החומוס לסיר קטן; מביאים לרתיחה ומבשלים על אש בינונית גבוהה עד שרוב הנוזלים מתאדים ונשארת בערך רבע כמות של נוזל סמיך - מתקבלות כ 3-4 כפות מי חומוס די סמיכים .**זהירות** - לא לשכוח על האש... אני הפעלתי את גלאי העשן! שולחים למקרר למספר שעות או רצוי למשך הלילה. לאחר הקירור אתם אמורים לקבל נוזל סמיך וג'לטיני מעט.

שימו לב :ככל שמי החומוס סמיכים וז'לטיניים יותר - כך המיונז יצא יציב יותר

גילוי נאות :אם לא קבלתם נוזל סמיך וג'לטיני לאחר הקירור - הצלחת המיונז שלכם מוטלת בספק... אך עדיין זה לא סוף פסוק - והנועזים שבכם יכולים להתקדם לשלב הבא: אם בשלב עבוד החומרים במעבד המזון (חוץ מהשמן) אתם רואים שהתערובת הופכת להיות בהירה ומגדילה במעט את נפחה - אפשר לנשום לרווחה: אתם בדרך למיונז ממושמע להפליא.

הערה חשובה :לאחר צמצום מי החומוס חשוב שיישארו לפחות 3 כפות מדידה של מי חומוס - אחרת הם לא יגיעו ללהב של מעבד המזון, מה שימנע מהתערובת להתבהר ולהגדיל מעט את נפחה. במקרה של צמצום יתר - אם נשארו לכם פחות מ- 3 כפות מדידה של מי חומוס - אל דאגה - פשוט השלימו את החסר במים - (אך לא להוסיף מים מעבר לסך כולל של 3 כפות מדידה)

מה עושים עם גרגרי החומוס שנשארו?
אפשר להכין מהם חומוס מסעדות מדהים.

יוגורט / קרם פרש מחלב קוקוס

מרקם קטיפתי וטעם שמיימי – בזכות שילוב מדויק של חלב קוקוס איכותי, פרוביוטיקה מתאימה וקמצוץ לציטין. מתאים למתוק או מלוח – ויצליח לכם תמיד.



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

יוגורט / קרם פרש מחלב קוקוס

מרכיבים לכמות של כחצי ליטר

500 מ"ל חלב קוקוס (רצוי 18% שומן - של ארוי די- קרטון של חצי ליטר)

1 קפסולה פרוביוטיקה של 50 מיליארד חיידקים

1-1½ כפיות לציטין נוזלי בהתאם לדרגת הסמיכות הרצוייה

הכנה

1. בוחרים בצנצנת בנפח של כ- 550 מ"ל; שוטפים אותה היטב במים וסבון כלים ומניחים בצד; אין צורך לעקר את הצנצנת.
2. מנערים היטב את הקרטון של חלב הקוקוס, פותחים אותו ומוזגים לבלנד או לכוס של הנינג'ה.
3. מוסיפים לבלנדר לציטין, סוגרים ומפעילים למשך כעשר שניות עד שהלציטין מתמזג לחלוטין עם חלב הקוקוס. מתקבלת תערובת אווירית שהגדילה מעט את נפחה (לכן צריך צנצנת גדולה יותר מ- 500 מ"ל).
4. מוזגים את החלב לצנצנת; פותחים בזהירות את הקפסולה של הפרוביוטיקה ומפזרים את התכולה שלה באופן שווה על חלב הקוקוס. מערבבים בעדינות בכף עץ או סיליקון עד שרוב הפרוביוטיקה נבלעת בחלב.
5. מכסים את הצנצנת במגבת נייר ומהדקים בעזרת גומייה.

6. **בימים חמים** מניחים את הצנצנת בטמפרטורת החדר למשך 12-24 שעות, עד לקבלת דרגת החמיצות הרצוייה.
7. **בימים קרים** מכניסים את הצנצנת לתנור שחומם לטמפרטורה של 30 מעלות צלזיוס. הניחו את הצנצת על הרשת של התנור בשלב התחתון ביותר למשך 12- 24 שעות, עד לקבלת דרגת החמיצות הרצויה.
8. מסירים את מגבת הנייר, מכסים במכסה הרגיל של הצנצנת ומכניסים אותה למקרר, בודקים למחרת, ואם הצטברו מעט נוזלים בקרקעית הצנצנת, מערבבים מעט בעזרת מטרפה. אם יש צורך חוזרים על הפעולה במהלך היומיים הקרובים עד שמתקבל יוגורט סמיך והומוגוני. מומלץ לבדוק כל כמה שעות את דרגת הסמיכות.
9. לאחר יום יומיים במקרר תקבלו יוגורט קטיפתי וסמיך; קחו בחשבון שיוגורט מחלב קוקוס מסמיך ומתקשה במקרר במשך הזמן - ובעצם הופך לקרם פרש מעולה. עם זאת, הוצאת הצנצנת מהמקרר חצי שעה עד שעה לפני ההגשה תחזיר לכם את המרקם הקרמי והגמיש.

טיפים והארות

במקום לכסות את הצנצנת במגבת נייר וגומייה בתקופת "ההבשלה" - אתם יכולים להשתמש בצנצנת כמו למשל של מייסון, ולהחליף למכסה מתברג פתוח עם רשת בקוטר תואם לפתח הצנצנת.

אם הטמפרטורה המינימלית של התנור שלכם היא 50 מעלות צלזיוס, ממתינים כרבע שעה לפני שמכניסים את הצנצנת ומשאירים את דלת

התנור פתוחה. הטמפרטורה לא צריכה להיות מדוייקת, מה שחשוב זה שהיוגורט לא יסבול מקור ויצטנן חלילה ☺

מומלץ לשמור את הפרוביוטיקה בקירור. שימו לב לסימון תוקף המוצר המופיע על גבי האריזה.

מנות פתיחה

שני מתכונים פשוטים עם טוויסט

שפותחים את התיאבון



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

סלט וולדורף שורשים

הקלאסיקה האמריקאית בגרסה עדכנית
ורעננה: סלרי שורש, קולורבי, גזר ותפוח
ירוק – עם קוביות אננס ורוטב מיונז קליל.
מעל – אגוזי לוז קלויים. מושלם לפתיחה
או בנשנוש.



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

סלט וולדורף שורשים

מרכיבים

1/2 ראש סלרי גדול – מנוקה וקלוף

1 תפוח ירוק קלוף, חתוך לרבעים ומנוקה מהליבה

1/2 קולורבי גדול או קולורבי אחד קטן - קלוף

1 גזר בינוני - קלוף

1/2 כוס קוביות אננס טרי או משומר

שקדים פרוסים קלויים, אגוזי מלך, אגוזי לוז, או פקאן קלופים, קלויים ושבורים גס, עירית או בצל ירוק קצוצים

רוטב

- שליש עד חצי כוס מיונז טבעוני
- שתי כפיות מיץ לימון
- 1 כפית חרדל דיז'ון חלק
- 1 כפית סירופ מייפל / אגבה
- 1/8 כפית כורכום
- 1/8 כפית פפריקה מעושנת
- מלח + פלפל שחור לפי הטעם
- מים או מיץ אננס לדילול הרוטב במידת הצורך

הכנה

1. מערבבים היטב את כל מרכיבי הרוטב. אם סמיך מידי מוסיפים בהדרגה מעט מים או מיץ אננס לדילול עד לקבלת דרגת הסמיכות הרצוייה.
2. מגררים סלרי, קולורבי, גזר ותפוח עץ ומעבירים לקערה.

4. מוסיפים את קוביות האננס משאירים כמה לקישוט
5. מוסיפים את הרוטב ומערבבים בעדינות – אפשר עם הידיים, עד שכל המרכיבים מצופים ברוטב

להגשה

1. מעבירים את הסלט לצלחת הגשה.
2. מפזרים שברי אגוזי לוז קלויים, שקדים פרוסים או אגוזי מלך או פקאן קלויים ושבורים, מפזרים גם בצל ירוק או עירית קצוצים, ואת חתיכות האננס ששמרנו בצד.
3. המנה מעולה כמנת מזנון, מנת פתיחה קלה ונשנוש מזין בין לבין.

מרק ירקות ואדממה

מרק ירקות – אבל אחר. האדממה מוסיף
חלבון והקימל הטחון הופך את הבול
לוואו. לא תרגישו קימל – אבל בולם
ישאלו מה שמת שם.



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

מרק ירקות ואדממה

מרכיבים

2-3 כפות שמן זית

1 בצל גדול, קצוץ

1 מקל סלרי קצוץ דק

2 שיני שום, כתושות

1 גזר, חתוך לקוביות קטנות

1 שורש פטרוזיליה חתוך לקוביות קטנות - אופציונלי

200 גרם דלעת חתוכה לקוביות קטנות בגודל עד ס"מ אחד

1 תפוח אדמה בינוני, חתוך לקוביות

200 גרם ברוקולי קפוא – חתוך לחתיכות קטנות

200 גרם אדממה - פולי סויה ירוקים וקלופים – טריים או מוקפאים

1 ליטר מרק ירקות

1 כפית כורכום

1 כפית כמון טחון או תערובת ראס אל חנות

1/2 כף פפריקה מתוקה

1 כפית טימין יבש

1 כפית קימל טחון

מלח ופלפל לפי הטעם

להגשה

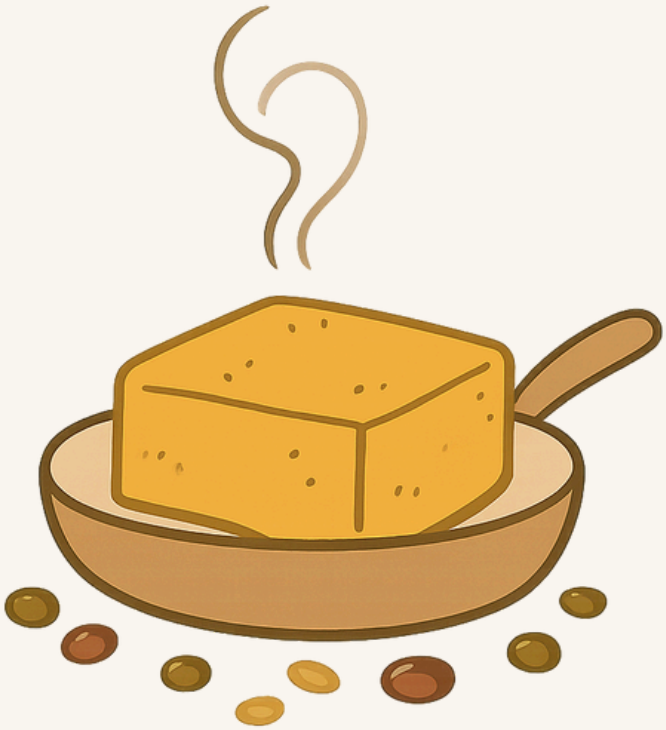
פטרוזיליה, שקדי מרק, קרוטונים

הכנה

1. מחממים את שמן הזית בסיר גדול על חום בינוני.
2. מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שרך ושקוף.
3. מוסיפים את השום ומטגנים מספר שניות.
4. מוסיפים גזר, שורש פטרוזיליה, דלעת ותפוחי אדמה ומקפיצים כ-5 דקות.
5. מוסיפים אדממה, מים מלח ותבלינים ומביאים לרתיחה.
6. מנמיכים להבה ומבשלים 15 דקות. מוסיפים את הברוקולי ומבשלים 10 דקות נוספות עד שהירקות רכים.
7. טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך.
8. מסירים מהאש. מגישים עם פטרוזיליה קצוצה, שקדי מרק או קרוטונים.

🍽️ עיקר האורוחה

מנות צבעוניות עם טעמים עמוקים
שממלאות את הבטן והלב



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

טופו מצוגה עם שומר

מנה קלה להכנה עם שומר טרי מהשוק,
שמביא איתו ארומה מיוחדת ורעננה. הכי
פשוט – והכי מפתיע.



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

טופו מזוגג עם שומר

מרכיבים

300 גרם טופו קשה, חתוך לקוביות בגודל ש כשני ס"מ

4 כפות קורנפלור –לציפוי הטופו

1 שומר בינוני־גדול וקלוף

חצי כף שמן ענבים

חצי כף שמן שומשום קלוי

2 שיני שום כתושות

1כף ג'ינג'ר טרי מגורר

¼ כפית פלפל שחור גרוס

2 כוכבי אניס שלמים

2 עלי מרווה טריים קצוצים דק – או כפית אחת מרווה מיובשת

2 כפות סויה כהה או סויה או כף סויה רגילה פלוס כפית סילאן או מולסה.

1 כף רוטב טריאקי

1כף חומץ אורז

3–5 כפות מים, לפי הצורך

1 כפית קורנפלור מהול ב־2 כפות מים –להסמכת הרוטב

להגשה

שומשום קלוי, עירית קצוצה, צ'ילי גרוס

הכנה

שומר: פורסים את השומר לרוחבו לפרוסות דקות, קוצצים את הליבה דק. מפרידים כל פרוסה לטבעות וחוצים את הטבעות לשניים.

טופו

מייבשים היטב את קוביות הטופו במגבת נייר ושמים בקערה. מפזרים את עמילן התירס ומערבבים בידיים עד שכל קוביות הטופו מצופות.

מחממים שמן במחבת ומטגנים את הטופו מכל הצדדים שמקבל גוון זהוב ־ פריך. ניתן להיעזר בתרווד – ולהפוך כמה ביחד, או להשתמש במלקחיים ולהפוך אחד אחד.

מוציאים לצלחת עם נייר סופג.

שומר

מוסיפים למחבת או לווק עוד כף שמן, מוסיפים את השומר, מנמיכים ללהבה בינונית-נמוכה, ומקפיצים את השומר לסירוגין כעשר דקות עד שהוא מתרכך ומשחים בקצוות. מוציאים לצלחת.

זיגוג

שמים במחבת עוד כפית שמן, מוסיפים את השום, הג'ינג'ר המרוזה וכוכבי האניס ומטגנים תוך ערבוב. מספר שניות עד שמפיץ ריח.

מוסיפים סויה, סילאן, טריאקי, חומץ מים ופלפל שחור. מוסיפים גם כפית עמילן תירס מדוללת בשתי כפות מים. מערבבים ומביאים לרתיחה.

מבשלים עד שהרוטב מצטמצם ומבריק. אם סמיך מידי מוסיפים מים בהדרגה ומערבבים – עד לקבלת דרגת הסמיכות הרצוייה.

מרכיבים את המנה

מנמיכים ללהבה ממש קטנה.

מחזירים את השומר לווק ומערבבים.

מוסיפים גם את הטופו המטוגן ומערבבים בעדינות עד שיתכסה בזיגוג.

מסירים מהאש ומגישים מיד.

להגשה

מחלקים למנות – מפזרים עירית קצוצה או בצל ירוק קצוץ, שומשום קלוי וצ'ילי גרוס. מומלץ להגיש עם אורז לבן או אורז מתובל שאפשר להכין בזריזות במיקרוגל.

טופו מצויץ עם חצילים

הקלאסיקה הסינית פוגשת טוויסט
עדין של הויסין ועלי מרווה קצוצים. כי
לטופו בזיגוג – יש אינסוף וריאציות.
וזאת? אחת המוצלחות.



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

טופו מזוגג עם חצילים

מרכיבים

2 כפות שמן ענבים או קנולה

2 כפות שמן שומשום

300 גרם חבילת טופו קשה

1 חציל בינוני

6 כפות עמילן תירס

חצי בצל קטן קצוץ דק

1 כף שום קצוץ טרי

½ כף ג'ינג'ר טרי מגורר

זיגוג

1-2 כפות רוטב סויה בהתאם לדרגת המליחות של רוטב הסויה, לפי הטעם

2 כפות מים

2 כפות רוטב סויה כהה או כף רוטב סויה רגיל + כפית סוכר חום

1 כפית רוטב הויסין – אופציונלי

1/8 כפית הל טחון

1/8 כפית פלפל שחור טחון

1/2 כפית תערובת חמשת התבלינים (אניס, שומר, קנמון, צפורן, פלפל לבן)

½ כף חומץ אורז

1/2 עד 1 כפית משחת צ'ילי קוריאנית – אופציונלי

2 כוכבי אניס

להגשה

בצל ירוק חתוך לאלכסון או עירית קצוצה, שומשום קלוי

הכנה

1. חותכים את הטופו לקוביות של כ 2 ס"מ או תולשים בידיים חתיכות בגודל דומה. מיבשים היטב במגבותת נייר ומעבירים לקערה. מוסיפים 3 כפות עמילן תירס ומערבבים עד לציפוי מלא.
2. חותכים את החציל לקוביות של כ 2 ס"מ אין צורך לקלף מעבירים לקערה נוספת, מוסיפים את 3 כפות עמילן התירס הנותרות ומערבבים עד לציפוי מלא.
3. מערבבים את כל מרכיבי הרוטב ומניחים בצד.
4. מחממים 1 כף שמן ענבים ו- 1 כף שמן שומשום על אש בינונית-גבוהה בווק או במחבת גדולה. מוסיפים את חתיכות החציל ומטגנים תוך ערבוב מדי פעם, עד שהחציל פריך מבחוץ ורך מבפנים. כ-5-7 דקות. מוציאים לצלחת ועליה מגבת נייר. מכסים לשמירת החום.
5. מוסיפים למחבת עוד כף שמן ענבים וכף שמן שומשום, מוסיפים את קוביות הטופו. מטגנים, תוך ערבוב מדי פעם, עד שהטופו זהוב ופריך. ניתן להעזר במרית רחבה כדי להפוך את הטופו או במלקחיים. מוציאים לצלחת מרופדת במגבת נייר, מכסים לשמירת החום.
6. מוסיפים עוד מעט שמן למחבת, לאחר שהשמן חם מוסיפים את השום, הג'ינג'ר והבצל הקצוץ. מטגנים עד לקבלת ריח כמה שניות תוך ערבוב מתמיד.
7. מערבבים את מרכיבי הזיגוג, מוסיפים לווק מוסיפים את כוכבי האניס ומערבבים היטב.
8. מחזירים למחבת את הטופו והחצילים. מסירים מהאש ומערבבים הכל יחד.

להגשה

מחלקים למנות – מפזרים עירית קצוצה או בצל ירוק קצוץ ושומשום קלוי.
מומלץ להגיש עם אורז לבן או אורז מתובל שאפשר להכין בזריזות במיקרוגל.

מקרוני עם קישואים בתמאות מרווה בתוספת קורנל טופו

מחווה אישית למתכון איטלקי נשכח, עם ניחוח נוסטלגי וטאץ' עכשווי. חמאה טבעונית, קישואים טריים, מרווה – ופירורי טופו בטעם פרמזן. פשוט עונג.



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

מקרוני וקישואים בחמאת מרווה וקראנץ' טופו

מרכיבים

מקרוני וקישואים

500 גרם מקרוני (מס' 7 של אוסם)

2-3 קישואים בהירים או כהים – שטופים וחתוכים לקוביות של לא יותר מס"מ אחד.

2-3 שיני שום כתושות

3-5 עלי מרווה טריים וקצוצים

1/2 כפית טימין מיובש

50 גרם חמאה טבעונית או שמן זית

1 כף שמן זית (בנוסף לשמן זית שמחליף את החמאה)

קליפת לימון מגוררת – אופציונלי, לפי הטעם

מלח, פלפל שחור

קרנץ' פירורי טופו מתובלים

200–250 גרם טופו קשה, חתוך לקוביות ומיובש עם מגבת נייר.

2 כפות עמילן תירס

1 כף שמרי בירה

1/4 כפית מלח

1/4 כפית שום גבישי

2-3 עלים של מרווה טרייה קצוצים דק

גרידה מחצי לימון (ללא החלק הלבן)

קמצוץ אגוז מוסקט מגורר

1 כף שמן זית

1 כפית רוטב סויה

להגשה

מרווה או פטרוזיליה קצוצים

הכנה

קראנץ' טופו

מחממים תנור ל- 200 מעלות צלזסיוס

1. מפוררים את הטופו בידיים או במזלג לפירורים גסים – בגודל של גרנולה ושמים בקערה. מוסיפים את עמילן התירס ומערבבים עד שכל הטופו מצופה.
2. בקערית קטנה מערבבים היטב את שאר המרכיבים לקראנץ' ומוסיפים לטופו שבקערה. מערבבים היטב הכל ביחד.
3. מפזרים את התערובת בשכבה דקה על נייר אפייה בתבנית שטוחה.
4. אופים למשך 25–30 דקות עד שמזהיב יפה, מערבבים פעם או פעמיים במהלך האפייה – להזהבה אחידה.

מקרוני וקישואים

ממיסים שמן וחמאה באיטיות במחבת – מוסיפים מרווה קצוצה ושום כתוש מספר שניות – מוסיפים קוביות קישואים ומקפיצים עד שמזהיב. מוסיפים קליפת לימון מגורדת, מלח, פלפל וטימין מיובש, מנמיכים להבה וממשיכים לטגן ולערבב עד שהקישואים מתרככים, אך לא יותר מידי. אין צורך לכסות.

מבשלים את המקרוני לפני ההוראות שמודפסות על גבי האריזה.

מסננים, מוסיפים לווק ומקפיצים עם הרוטב.

להגשה

מחלקים לצלחות הגשה, מגישים עם קרנץ' הטופו, מרווה או פטרוזיליה קצוצים.

הקינוחים 🍮

– רגע הסיום שמתוק כמעט כמו ההתחלה
מתכונים רכים, מדויקים,
😉 ומלא שיש בבטן מגירה למתוקים
ופי ג'יי? סמוק כולו, אבל מתלקש שפה רק מהחתום של התנור...



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

טארט שוקולד ללא גלוטן בציפוי ג'ל תפוז

כמו ללבוש ערבב-ושלב: בסיס של
ערמונים ושקדים, שכבת גנאש שוקולד,
וג'ל תפוז עז-חמצמץ למעלה. חגיגה
כתומה על רקע שוקולד כהה.



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

טארט שוקולד בציפוי ג'ל תפוז בוהק

מרכיבים

בסיס ערמונים ושקדים

100 גרם ערמונים באריזת ואקום

1.5 כוסות קמח שקדים

2 כפות קמח תפוחי אדמה

2 כפות אבקת קקאו

1 כף שמן זית

1 כף מים

2 כפות סירופ מייפל

1 כפית תמצית וניל

קמצוץ מלח

מלית שוקולד

150 גרם שוקולד שבור לקוביות

3 כפות שמן זית

3 כפות סירופ מייפל

1 כפית תמצית וניל

1/4 כפית תמצית רום - אופציונלי

1 כוס חלב צמחי לא ממותק, שקדים סויה או קוקוס

1.5 כפות קמח תפוחי אדמה או עמילן תירס

1 כף קקאו

קמצוץ מלח

ציפוי ג'ל תפוז

כוס מיץ תפוזים סחוט טבעי ומסונן

חצי כפית אבקת אגר אגר

הכנה

בסיס ערמונים ושקדים

שמים את הערמונים בקערה בינונית, מועכים אותם במועך תפוחי אדמה או במזלג, אם נשארים מעט גושים קטנים – לא נורא – זה יוצר תוספת עניין. מוסיפים את יתר החומרים, מערבבים עם הערמונים, עד שמתקבל בצק אחיד.

מרטיבים מעט את הידיים ומרפדים בבצק את התבנית המשומנת (בסיס ודפנות), אופים במרכז התנור 20 דקות. מוציאים ומניחים להצטנן לחלוטין על רשת.

מלית שוקולד

ממיסים במיקרו: שוקולד, שמן, מייפל, מערבבים היטב עד שהתערובת חלקה והומוגנית, מוסיפים וניל ורום, מערבבים ומניחים בצד.

מדללים קמח תפוחי אדמה בשתי כפות מהחלב, מערבבים היטב ומוסיפים לחלב. מעבירים את החלב לסיר קטן או לקלחת ומוסיפים קקאו ומלח. מבשלים על להבה בינונית, תוך ערבוב עד לרתיחה, מנמיכים להבה ומבשלים עד להסמכה. מסירים מהאש.

מוסיפים את תערובת השוקולד, מערבבים היטב ומצננים מספר דקות.

יוצקים על התחתית האפוייה שהצטננה, מיישרים ומצננים לפחות למשך שעתיים, עדיפות למשך הלילה.

ציפוי תפוז

מניחים את מיץ התפוזים, בסיר קטן או בקלחת, מפזרים את אבקת האגר אגר ומערבבים היטב.

מניחים על הכיריים ומבשלים על להבה בינונית תוך ערבוב מתמיד.

כשהתערובת מתחילה לבעבע קבלות, ממשיכים לבשל עד 30 שניות עד דקה. מסירים מהאש.

מניחים להצטנן שמונה עד עשר דקות, לא יותר, יוצקים לאט ובזהירות בעזרת כף, על מלית השוקולד המצונן. לתת לציפוי לכסות את השוקולד – אפשר לעזור על ידי הטיית התבנית מצד לצד. לא למרוח עם מרית – זה יפגע במרקם השקוף והבוהק של הציפוי.

מתקבלת שכבה דקה וזוהרת של ג'ל תפוזים מבריק, יציב אך נעים לנגיסה שיוצר קונטרס לטעם ולמרקם של השוקולד.

פנקוטה פיסטוק
ברוטב וניל וורדים

הכוכבת של הספר! פנקוטה עדינה עם מחית
פיסטוקים, רוטב וניל וסירופ ורדים –
שמקשטים בעלי ורדים מיובשים. מנה
שמפנקת גם את הלב וגם את העיניים.



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות

פנקוטה פיסטוק ברוטב וניל וורדים

מרכיבים ל- 4 מנות

פנקוטה

2 1/3 כוסות חלב צמחי (550 מ"ל) שקדים, סויה או שבולת שועל)

1 כפית עמילן טפיוקה

2-3 כפות סוכר (בהתאם לדרגת המתיקות הרצוייה)

3 כפות מחית פיסטוק קלוי ללא תוספת סוכר

2 גרם אבקת אגר אגר – בערך 1 כפית רגילה שטוחה

קמצוץ מלח

רוטב וניל

1 כוס חלב צמחי (סויה, שקדים, שבולת שועל)

1 כפית עמילן טפיוקה

1 1/2 כפות סוכר

1 מקל וניל או 1/8 כפית אבקת וניל שחורה בתוספת 2 כפיות תמצית וניל איכותית.

קמצוץ כורכום – אופציונלי

קמצוץ מלח

להגשה

פיסטוקים קצוצים גס

עלי וורדים קטנים ומיובשים

סירופ וורדים

הכנה

פנקוטה פיסטוק

מוזגים לסיר קטן או קלחת את החלב, מוסיפים טפיוקה, סוכר ומלח ומערבבים בעזרת מטרפה. מוסיפים את מחית הפיסטוק וממשיכים לטרוף.

מפזרים את האגר אגר ומערבבים היטב.

מניחים על הכיריים, על להבה בינונית, ומביאים לרתיחה תוך ערבוב מידי פעם. ממשיכים לבשל דקה נוספת, תוך ערבוב. מסירים מהאש.

יוצקים לארבע תבניות אישיות, רצוי תבניות מיוחדות לפנקוטה עם תחתית נשלפת לשחרור ואקום. מניחים להצטנן לטמפרטורת החדר. מכסים ושומרים במקרר לפחות ארבע שעות.

רוטב וניל

מוזגים את החלב לסיר קטן או קלחת, מוסיפים טפיוקה, סוכר, מלח וניל ומערבבים היטב.

מבשלים על להבה בינונית-נמוכה עד שמסמיך ממש מעט. הרוטב אמור להיות דליל. מסירים מהאש. אם שמתם מקל וניל – מוציאים, חוצים לאורך, מגרדים את הגרגרים בכפית ומוסיפים לסיר. מערבבים היטב ושומרים מכוסה בקירור. לקראת ההגשה מערבבים היטב.

להגשה

הופכים את הפנקוטה למרכז צלחת הגשה. אם השתמשתים בכלים מיוחדים לפנקוטה משחררים את הפקק של החלק התחתון, והפנקוטה תחליק לצלחת בקלות רבה.

יוצקים מסביב בעדינות מרוטב הוניל.

מקשטים את השוליים התחתונים של הפנקוטה בשברי פיסטוקים.

מזלפים סירופ וורדים על הרוטב (אפשר להעזר בטפטפת). בעזרת קיסם שיניים – מציירים צורות (מושכים את הסירופ בעזרת הקיסם).

מפזרים עלי ורדים קטנים ומיובשים. ומגישים.

הערה: מי שאוהב יכול לבחור בחלב קוקוס – מדללים אותו במים ביחס של 1/2 עד 2/3 חלב קוקוס והיתר מים.

סוף מתוק
המשך יבוא!



© שרה דגן • אוכל וסיפור • 2025 • כל הזכויות שמורות