

טבעול

מהדורה מיוחדת לשבועות

מתכונים ירוקים ומפתיעים
לשדרוג שולחן החג



טבעול

ממשיכה לגוון את עולם הקולינריה הצמחונית ומרעננת לכם את שולחן החג עם מהדורה מיוחדת ומגוון מתכונים לכבוד שבועות, חג הקולינריה הצמחונית של כולם!

במהדורה המיוחדת לחג, חטיפי ירקות מרעננים בציפוי קריספי חם וטעים:
חטיפי כרובית וחטיפי ברוקולי, רכים מבפנים ופריכים מבחוץ,
מצוינים לשילוב לצד מטבלים, סלטים ומגוון מתכונים.
מהדורת החג מצטרפת למגוון מוצרי טבעול העשירים בירקות וקטניות,
ואנו שמחים לשתף אתכם במתכונים והצעות ההגשה שלנו לשולחן חגיגי
עשיר בירק, צבעוניות, וטעמים חדשים.



שבועות שמח מטבעול!



חטיפי ברוקולי ברוטב סלק וצ'נקים של פרמזן

רות אלוזיבר

הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.
שמים שמן זית או מתיזים ספריי שמן על החטיפים.
אופים כ-25 דקות עד הזהבה.
ממיסים את החמאה בסיר קטן, מוסיפים את קוביות
הסלק והשום ומטגנים דקה.
מוסיפים קמח ומערבבים. מוסיפים את החלב, הדבש
והשמנת המתוקה.
מביאים לרתיחה והסמכה, תוך כדי ערבוב.
מסירים מהאש וטוחנים במוט בלנדר, מתבלים, טועמים
ומתקנים תיבול.
יוצקים לצלחת מעט רוטב, מסדרים מעל את פרחי הברוקולי,
מפזרים צ'אנקים של פרמזן ומגישים.

רשימת המצרכים (4 מנות):

1 חבילה (450 גרם) חטיפי ברוקולי טבעול
2-3 כפות שמן זית או ספריי שמן

לרוטב סלק:

30 גרם חמאה (לאופציה טבעונית - שמן
קוקוס)

1 סלק אדום מבושל וחתוך לקוביות (מומלץ
לעטוף בנייר כסף ולאפות שעה עד ריכוך
בתנור)

3 שיני שום כתושות

1 כפית קמח

1 כף דבש

1 מיכל שמנת מתוקה

(לאופציה טבעונית - קרם קוקוס)

מלח ופלפל שחור

צ'אנקים של גבינת פרמזן (לאופציה

טבעונית - שבבי קוקוס)



לביבות בטטה עם מטבל יוגורט עשיר

רות אולריך

הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.
אופים את הלביבות כ-25 דקות, עד הזהבה.
מערבבים את כל מרכיבי המטבל בקערה קטנה.
מגישים את הלביבות האפויות ולצידן המטבל.

רשימת המצרכים (4 מנות):

1 חבילה לביבות בטטה טבעול

למטבל:

1 כוס יוגורט יווני סמיך

1/4 כוס שמנת מתוקה

3 שיני שום כתושות

1 לימון מגורר (רק הקליפה)

1/2 צרור עירית קצוצה דק

מלח



חטיפי כרובית מוקפצים בלימון, שום ופטרוזיליה

רות אוליבר

הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.
מניחים את החטיפים על תבנית, אופים כ-25 דקות, עד
שהחטיפים מוכנים ומזהיבים.
במקביל מערבבים בקערה קטנה את השמן, לימון,
שום קצוץ, מלח והפטרוזיליה.
מעבירים את החטיפים לסיר שניתן לכסות ויוצקים את
הרוטב מעל.
מערבבים דקה, שתיים (לא יותר) על אש בינונית, מכסים
ומבשלים עוד 2-3 דקות.
מכבים את האש, ממתינים עוד כ-5 דקות ומערבבים.
מעבירים לכלי הגשה, מפזרים פטרוזיליה קצוצה
ומגישים חם או קר.

רשימת המצרכים (4 מנות):

- 1 חבילה (450 גרם) חטיפי כרובית טבעול
- 3 כפות שמן
- 1/2 כוס מיץ לימון
- 3 שיני שום קצוצות
- מלח לפי הטעם
- 1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה דק, דק



מגש לביבות לשבועות עם מטבל טחינה כתומה וירקות

רות אלוזיבר

הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.
אופים את הלביבות כ-25 דקות, עד הזהבה.
טוחנים את הפלפלים הכתומים, מים, שום ומעט מלח.
מוסיפים את הטחינה, מיץ הלימון והאריסה.
טועמים ומתקנים תיבול.
מגישים את הקציצות האפויות ולצידן המטבל.

רשימת המצרכים (4 מנות):

1/2 חבילה קציצות קינואה וברוקולי טבעול
1/2 חבילה קציצות דלורית, קינואה אדומה
ואדממה של טבעול
1/2 חבילה קציצות עדשים כתומות טבעול
1/2 חבילה קציצות בטטה טבעול

למטבל:

2 פלפלים כתומים טריים
1/4 כוס מים
2 שיני שום
מלח
1/2 כוס טחינה
1 כף מיץ לימון
1/2 כפית אריסה

להגשה:

ירקות אהובים חתוכים



מוקפץ חטיפי ברוקולי בסגנון אסייתי

רות אוליבר

הכנה:

מערבבים את כל מרכיבי התיבול בקערה קטנה.
מחממים תנור ל-180 מעלות.
אופים את חטיפי הברוקולי כ-25 דקות, עד הזהבה.
מחממים היטב ווק.
מוסיפים את השמן, בצל והשום ומקפצים כ-2 דקות.
מוסיפים את הירקות לפי הסדר - גזר, סלרי ופלפלים, מקפצים כ-2 דקות כל ירק שמוסיפים לווק.
מוסיפים את הנבטים וחטיפי הברוקולי, יוצקים את הרוטב מעל ומערבבים תוך הקפצה.
מפזרים את הבצל הירוק, מערבבים ומקפצים עוד דקה.
מסירים מהאש, מקשטים בכוסברה, בוטנים קצוצים ופלחי לימון.

רשימת המצרכים (4 מנות):

- 1 חבילה (450 גרם) חטיפי ברוקולי טבעול
- 3 כפות שמן צמחי
- 1 בצל חתוך לרצועות דקות
- 4 שיני שום קצוצות דק
- 2 גזרים חתוכים לרצועות דקות
- 2 גבעולי סלרי פרוסים
- 1 פלפל אדום חתוך לרצועות
- 1 חבילה נבטי שעועית עבים
- 4 גבעולי בצל ירוק חתוכים גס

לתיבול:

- 1 כף רוטב דגים (אופציונלי)
- 1 כף סוכר
- 3 כפות מיץ לימון
- 2 כפות רוטב טריאקי
- 1/3 כוס סויה
- מעט פלפל שאטה גרוס
- 1/2 כוס רוטב צ'ילי מתוק

לעיטור:

- 1 חופן בוטנים קצוצים
- 3 כפות כוסברה טרייה קצוצה
- פלחי לימון



לעוד מתכונים חפשו [Instagram](https://www.instagram.com/tivall) [Facebook](https://www.facebook.com/tivall) [Tivall.co.il](https://www.tivall.co.il)

טבע'ול