

טבעול  
Gourmet

טבעול

# חוגגים שבועות גורמה

מתכונים ירוקים ומפתיעים  
לשדרוג שולחן החג



**מתשיכה לגוון את עולם הקולינריה הצמחונית ומרעננת לכם את שולחן החג עם טבעול גורמה! סדרת הלביבות וקערות ה-BOWL ישדרגו לכם את שולחן החג בקלות, עם מנות עשירות, מרשימות, צבעוניות והכי חשוב - טעימות!**



**שבועות שמח מטבעול!**



## לביבות סלק עם סלט ירוק ופסטו חלומי

### הכנה:

מסדרים בצלחות הגשה את הרכיבים, מתחילים עם רוטב הפסטו, מעל את לביבות הסלק ומרכיבי הסלט. ניתן לעטר בפרח קישוא.

### רשימת המצרכים:

- 1 חבילה לביבות סלק טבעול
- רוטב פסטו
- 1 חבילה עלי רוקט
- 1 חבילה לבבות חסה פרוסים
- 2 צנוניות פרוסות לטבעות דקות
- 1 חופן שקדים מולבנים



## לביבות בטטה עם מטבל יוגורט עשיר

רות אזולייכר

### 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  
**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 אזולייכר

### 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  
3 כפות שמן  
1/2 כוס מיץ לימון  
3 שיני שום קצוצות  
מלח לפי הטעם  
1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה דק, דק



## פלטה ססגונית של לביבות ירקות ואנטיפסטי

### הכנה:

מחממים תנור לחום של 180 מעלות.  
אופים את הלביבות 25 דקות, עד הזהבה.

### להכנת האנטיפסטי:

מחממים תנור לחום של 180 מעלות.  
מסדרים את הירקות בתבנית.

מזלפים את שמן הזית ומעסים קלות את הירקות.  
מפזרים מעל מלח ופלפל ומכניסים לצלייה בתנור.  
אחרי 20 דקות מוציאים את הבצלים הירוקים והאספרגוס.  
ממשיכים לצלות את שאר הירקות עוד 10-15 דקות.  
מסדרים את הלביבות לצד האנטיפסטי ומגישים.

### הצעת הגשה:

משלבים בצד מטבלים אהובים כמו צ'ימיצ'ורי, טחינה ירוקה,  
יוגורט עם עשבי תיבול ועוד.  
• ניתן לצרוב את הירקות על הגריל או מחבת פסים

### רשימת המצרכים:

½ חבילה לביבות בטטה טבעול  
½ חבילה לביבות כרישה טבעול  
½ חבילה לביבות סלק טבעול  
½ חבילה לביבות כרובית טבעול

### לאנטיפסטי:

6 יחידות פלפלים קטנים (טינקרבל)  
1 בטטה חתוכה לקוביות  
1 דלורית פרוסה לרצועות  
1 זוקיני פרוס לטבעות דקות  
½ צרור בצל ירוק צעיר  
8 גבעולי אספרגוס  
¼ כוס שמן זית  
מלח ופלפל גרוסים

