





4	מחרוזת בולגרית חם
6	פלפלים קלויים עם צפתית
8	סלט לחם ים־תיכוני
12	פריטטת תפוחי אדמה וחמד
14	כריך שקשוקה וצפתית
16	לחם גבינה בולגרית
20	דאקוס
22	סלט פירות עם יוגורט עיזים

מתכונים נעמי אבליוביץ' / ייעוץ מתכונים שף פטר שיקלושי /  
צילום מיכל רביבו / סגנון גליה אורון / עיצוב סטודיו קרן וגולן /  
עריכה לשונית גלית חלילי

נערך והופק ע"י  
הוצאת LunchBox / [www.lunch-box.co.il](http://www.lunch-box.co.il)  
מו"ל ועורך ראשי עופר ורדי  
[info@lunch-box.co.il](mailto:info@lunch-box.co.il)



# חמרה בולגרית חם

מנה קלה להכנה וטעימה כל כך, שעשתה את כל הדרך מהמטבח היווני. ללקק את האצבעות.

## מה צריכים (ל'4-6 מנות)

- 1 קופסה (250 גרם) גבינה בולגרית (16% שומן) של פיראוס
- 3-4 עגבניות בשלות או 1 כוס עגבניות שרי
- חופן זיתים שחורים בשרניים (למשל, קלמטה), מגולענים
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם
- פלפל צ'ילי גרוס לפי הטעם (אם אוהבים חריף)
- 2-3 כפות שמן זית
- חופן עלי בזיליקום טריים
- שמן זית לשימון התבנית

## מה עושים

1. מחממים תנור ל-200 מעלות ומשמנים תבנית חסנית חום במעט שמן זית.
2. מניחים את הגבינה בתבנית ובעזרת מזלג מועכים קלות. סוחטים מעל את העגבניות ומניחים בצד את קליפתן. מפזרים מעל את הזיתים. מתבלים בפלפל שחור ובאבקת פלפל צ'ילי, יוצקים מעל שמן זית ואופים בתנור במשך 15 דקות עד שמתרכך.
3. מוציאים מהתנור ומפזרים מעל מיד את עלי הבזיליקום.
4. את הממרח מגישים חם בליווי לחם שהקרום שלו פריך, למשל באגט, פוקצ'ה - אפילו צנימים. בחג הפסח אפשר למרוח אותו על מצה.

**מקליפות העגבניות ששמנו בצד אפשר להכין בצ'יק יופי של מטבל לניגוב: במעבד מזון מרסקים את הקליפות למחית חלקה. שמים בצלחת עמוקה, יוצקים מעל שתי כפות שמן זית ומפזרים פלפל ירוק חריף קצוץ, גבינה בולגרית מפוררת ופלפל שחור גרוס. מגישים בליווי לחם שתוכו רך, כזה שיספוג את כל הטוב שבצלחת.**

**על טעם ועל ריח או כך תזהו עגבניות בשלות** העגבניות נמצאות אמנם בשיאן בחודשי הקיץ החמים, אבל בערבה, ארץ השמש הנצחית, מגדלים עגבניות בשלות נהדרות במשך כל ימות השנה. עגבנייה בשלה היא אדומה ומעט רכה, ללא כל נגיעות ירוקות, אלא אם כן מדובר בעגבניות צבעוניות. כדי להיות בטוחים שגם טעמה טוב, פשוט הריחו אותה. עגבנייה שאין לה ריח, בדרך כלל גם אין לה טעם. אם אין זו העונה או שאינכם מוצאים עגבניות בשלות, אפשר להחליף את אלה שבמתכון בעגבניות שלמות מקולפות מקופסת שימורים.



# פלפלים קלויים עם צפתית

מה צריכים (ל-4-6 מנות)

12 פלפלים מתוקים (צהוב, כתום, אדום, שושקה), שלמים  
1-2 כפות חומץ בן יין או חומץ בלסמי  
מלח ים לפי הטעם  
פלפל שחור גרוס לפי הטעם  
שמן זית לפי הטעם  
½ קופסה (125 גרם) גבינה צפתית (5% שומן) של פיראוס,  
חתוכה לקוביות או מפוררת  
חופן עלי פטרוזיליה טריים

## מה עושים

1. מחממים תנור ל-190 מעלות ומרפדים תבנית אפייה בנייר כסף.
2. מניחים את הפלפלים בתבנית וקולים אותם בתנור במשך כשעה עד שקליפתם משחירה.
3. כדי שייקלו כהוגן, הופכים את הפלפלים בכל 10 דקות.
4. מוציאים את הפלפלים מהתנור ובעודם חמים שמים אותם בזהירות ובזריזות בשקית ניילון.
5. סוגרים היטב כך שלא יברחו ממנה האדים. מניחים להתקרר כשעה.
6. מקלפים את הפלפלים מקליפתם השחורה ומסירים מהם את העוקץ ואת הזרעים.
7. מניחים את הפלפלים על צלחת הגשה רחבה ומתבלים בחומץ, במלח, בפלפל שחור ובשמן זית.
8. מפזרים מעל את הגבינה הצפתית ואת עלי הפטרוזיליה ומגישים.

פלפלים אפשר לקלות גם מראש ולשים בקופסה, משוקעים היטב בשמן זית. לפני שסוגרים את הקופסה משליכים פנימה שן שום פרוסה וגבעול תימין. כל אלה ישמרו על הפלפלים עד כשבועיים. אם האורחים בדלת או הרעב כבר מציק ועושה קולות, אפשר להשתמש גם בפלפלים קלויים מוכנים או משומרים, שאותם אפשר לקנות בדרך כלל במעדניות.



בערבה מגדלים היום זנים חדשים של פלפלים מתוקים, למשל, הרומירו המתוק שמגיע בשלל צבעים או פלפלי sweet bites - נגיסות מתוקות. חפשו אותם בשוקי האיכרים ואצל הירקן.

את קופסאות הגבינה כדאי שלא לצופף במקרר ולהניח במרחק מה זו מזו. כך ייטיב הקור לחבק אותן ולשמור על טריותה של הגבינה שבתוכן.



# סלט לחם ים־תיכוני

סלט ירקות ולחם, בדרך כלל מיום אתמול, מככב בכל המטבחים באגן הים התיכון בגרסאות משתנות, בהתאם לירקות שמוצאים בשוק ולסוג הלחם המקומי. בסלט הפתוש הערבי, למשל, יש פיתה קלויה, מלפפון, עגבנייה ועשבי תיבול לרוב, ואילו סלט הפנצולה האיטלקי כולל פוקצ'ה או לחם מחמצת, עגבניות ושום.

## מה צריכים (ל־4 מנות)

2 פיתות	לתיבול
שמן זית לפי הטעם	מלח ים לפי הטעם
3 ביצים, בטמפרטורת החדר	פלפל שחור גרוס לפי הטעם
300 גרם עגבניות שרי בצבעים, חצויות	מיץ לימון שחוט טרי לפי הטעם
2 מלפפונים, חתוכים גס	להגשה
1 פלפל ירוק חריף, פרוס דק (אם אוהבים חריף)	¾ קופסה (כ־200 גרם) גבינת פטה עיזים (16% שומן) של פיראוס, מפוררת
1 בצל אדום, פרוס דק	1 כפית עלי אורגנו מיובשים
150 גרם זיתים שחורים בשרניים (למשל, קלמטה), מגולענים וחצויים	3 כפות שמן זית
קליפה מגוררת מלימון אחד	

## מה עושים

1. מחממים תנור ל־180 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.
2. חוצים כל פיתה ל־2 עיגולים שווים וחותכים כל אחד מהם למשולשים כמו שפורסים פיצה.
3. מניחים את המשולשים בתבנית, מושחים בשמן זית וקולים בתנור במשך כ־10 דקות עד שמזהיב.
4. מניחים את הביצים בסיר ומוסיפים מים עד לגובה 2 ס"מ מעליהן. מכסים ומביאים לרתיחה. מיד עם רתיחת המים מסירים את הסיר מהאש ומניחים בצד למשך 5 דקות בדיוק, לא יותר.
5. שמים את הביצים במסננת ושוטפים במים קרים להפסקת תהליך הבישול. מניחים בצד.
6. בקערה גדולה שמים את הירקות ואת קליפת הלימון. מערבבים.
7. מתבלים במלח, בפלפל שחור ובמיץ לימון. מערבבים היטב, טועמים ומתקנים תיבול לפי הטעם.
8. מקלפים את הביצים הקשות ופורסים אותן לרבעים. מניחים מעל הסלט את הביצים ואת צנימי הפיתה, מפזרים את הגבינה המפוררת ואת האורגנו המיובש, מזלפים את שמן הזית ומגישים.

פירוש המילה אורגנו ביוונית הוא שמחת ההר. הצמח, שנפוץ באזורי ההרים, שימש בעת העתיקה לריפוי מחלות ובימי הביניים אף לגירוש שדים. היוונים נהגו לעטר את ראשי המתחתנים בזרי אורגנו ריחניים נגד עין הרע. חפשו אצל הירקן הקרוב לביתכם או בשוקי האיכרים עלי אורגנו טריים לשדרוג סלטים, לפיזור מעל חצילים ולתיבול של פסטה, מאפים ורוטב עגבניות.



לביצים קשות אך קלות לקילוף, השתמשו בביצים בנות חמישה ימים לפחות.

# חילון הגבינות של פיראוס

בולגרית 5%, 16%, 24%

מלכת הגבינות. מכתירה

כל מנה, מפשטידה ועד

פסטה, במקום הראשון.

לאבנה אסלית על בסיס יוגורט 5%

מיוצרת מיוגורט בשיטה המסורתית,

כמו פעם. באה טבעי או עם תוספות

דוגמת שמן זית, זעתר ופפלים

פיקנטיים. יאללה חפלה.

חמד 5%, 16%

כשמה כן היא: חמד של גבינה.

נולדה במחלבות תנובה משידוך

מוצלח של בולגרית וצפתית, אשר

מתבל נפלאות מאפים וסלטים.

פטה כבשים 5%, 20%

גבינת צאן עשירה בטעם

ומהה ציונית לבריאות.

צפתית 5%, 9%

התוספת שתופסת בכל סלט.

אפשר להגישה פרוסה גם

בתוך כריך או לאכול ככה

סתם, כי מתחשק.

בולגרית מעודנת 3%, 5%

פחות מלח - יותר קלילות.

בעלת מרקם רך

ופשוט נמסה בפה.

בולגרית 5% קוביות

למה להתאמץ? גבינה חתוכה

יפה ייפה, מוכנה לאכילה

עם אבטיח, למשל, או לקישוט

סלט ירקות רענן.

# פריטת תפוחי אדמה וחמד

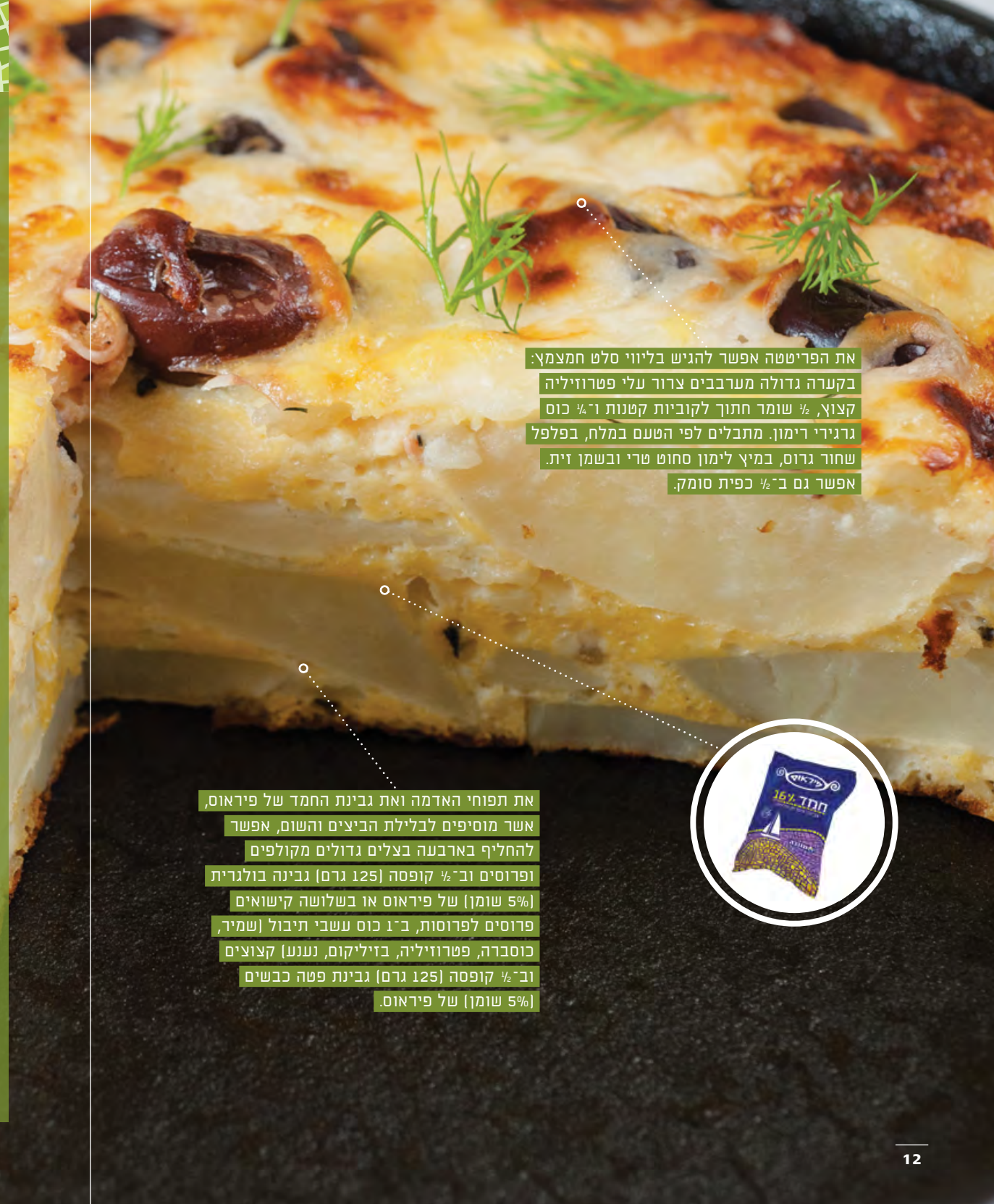
הפריטת נמצאת באמצע הדרך, בין חביתה שמנמנה לפשטידה. שורשיה במטבח האיטלקי והיא מככבת גם בספרד, שם מכנים אותה טורטייה. בכל מקרה, הכנתה מהירה מאין כמותה: מערבבים את כל המרכיבים יחד, מוסיפים ביצים, מטגנים קלות והופ - לתנור. בינינו, יש פשוט מזה? קנטטה לפריטתה.

## מה צריכים (ל-4 מנות)

4 תפוחי אדמה	3 כפות שמן זית
8 ביצים	חופן זיתים שחורים בשרניים
1 שן שום, קצוצה	(למשל, קלמטה), מגולענים
½ שקית (125 גרם) גבינת חמד	להגשה
(16% שומן) של פיראוס, מגוררת	חופן עלי שמיר, קצוצים
2 כפיות חרדל דיז'ון	
פלפל שחור גרוס לפי הטעם	

## מה עושים

1. מבשלים את תפוחי האדמה במי מלח במשך כ־5 דקות עד שהם מתרככים קלות. מסוננים ומניחים להם להצטנן. מקלפים אותם ופורסים לפרוסות בעובי של כ־3 מ"מ.
2. מחממים תנור ל־200 מעלות.
3. בקערה גדולה טורפים את הביצים עם השום. מוסיפים 3/4 מכמות הגבינה, חרדל ופלפל שחור ומערבבים היטב. מוסיפים את פרוסות תפוחי האדמה ומערבבים בעדינות.
4. מחממים במחבת עמוקה וחסנית חום, כזו שאפשר להכניס לתנור, את שמן הזית. יוצקים למחבת את תערובת הביצים, ובעזרת מזלג מסדרים את תפוחי האדמה שבה לשכבה אחידה. מטגנים על אש בינונית במשך כ־5 דקות.
5. מסירים מהאש, מפזרים מעל את שאר הגבינה ואת הזיתים ואופים בתנור במשך 15 דקות או עד שמזהיב והפריטתה יציבה.
6. את הפריטתה אפשר להגיש חמה או קרה: מפזרים מעליה עלי שמיר, פורסים ומגישים.



את הפריטתה אפשר להגיש בליווי סלט חמצמץ: בקערה גדולה מערבבים צדור עלי פטרוזיליה קצוץ, ½ שומר חתוך לקוביות קטנות ו־¼ כוס גרגירי רימון. מתבלים לפי הטעם במלח, בפלפל שחור גרוס, במיץ לימון סחוט טרי ובשמן זית. אפשר גם ב־½ כפית סומק.

את תפוחי האדמה ואת גבינת החמד של פיראוס, אשר מוסיפים לבלילת הביצים והשום, אפשר להחליף בארבעה בצלים גדולים מקולפים ופרוסים וב־½ קופסה (125 גרם) גבינה בולגרית (5% שומן) של פיראוס או בשלושה קישואים פרוסים לפרוסות, ב־1 כוס עשבי תיבול (שמיר, כוסברה, פטרוזיליה, בזיליקום, נענע) קצוצים וב־½ קופסה (125 גרם) גבינת פטה כבשים (5% שומן) של פיראוס.





# כריך שקשוקה וצפתית

## מה צריכים (ל-2 מנות)

- 2 חלות קטנות שלמות, טריות או קליות
- 1 כף שמן זית
- 2 ביצים, בטמפרטורת החדר
- גבינה צפתית (5% שומן) של פיראוס לפי הטעם, פרוסה לפרוסות
- חופן עלי פטרוזיליה טריים, קצוצים

## לרוטב

- 2 כפות שמן זית
- 1 פלפל חריף, פרוס דק (אם אוהבים חריף)
- 2 שיני שום, קצוצות
- 4 עגבניות בשלות, מקולפות וקצוצות או
- קובסה (400 גרם) עגבניות משומרות, קצוצות
- 1 כפית מחית אריסה או פלפל צ'ומה (אם אוהבים חריף)
- מלח ים לפי הטעם
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם
- מים לפי הצורך

## מה עושים

- מכינים את הרוטב: מחממים במחבת עמוקה את שמן הזית. מוסיפים את הפלפל החריף ומטגנים אותו במשך כ-2 דקות. מוסיפים את השום ומטגנים במשך כדקה עד שמזהיב קלות.
- מוסיפים את העגבניות - ואם אוהבים חריף אז גם את האריסה או את הפלפל צ'ומה - ומביאים לרתיחה. מתבלים במלח ובפלפל שחור. מכסים ומבשלים על אש קטנה במשך כ-30 דקות עד שהעגבניות הופכות לרוטב סמיך. מוסיפים מים לפי הצורך. טועמים ומתקנים תיבול.
- במחבת נפרדת מטגנים ביצת עין: מחממים את שמן הזית. מנמיכים את האש ומוסיפים למחבת את הביצים, זל לצד זל. מטגנים במשך דקותיים עד שהלבון מתייצב אך החלמון עדיין נוזלי.
- מרכיבים את המנה: חוצים את החלות לרוחבן, יוצקים מרוטב העגבניות ומסדרים מעליו את פרוסות הגבינה הצפתית. מניחים מעל ביצת עין, זורים עלי פטרוזיליה קצוצים ומגישים.

נגמרה הגבינה? היה טעים? לבריא אות. חכו! אל תזרקו את הקופסה. שטפו אותה היטב ואחסנו בה סיכות ונעצים, אפילו תכשיטים. אם תחודרו שניים-שלושה חורים בתחתיתה, היא תוכל לשמש גם עציץ לפרחים או לצמחי התבלין שלכם.



הגבינה הצפתית יוצרה לראשונה בשנת 1840 בצפת, ושם קיבלה את שמה.



# לחם גבינה בולגרית

את הלחם אפשר לאכול כמו עוגה - זהירות! זה ממכר - לטבול אותו בשמן זית, למשווח אותו בחמאה מלוחה, לקלות בטוסטר או להטביע אותו עם כל הלב באיזה מטבל שיעשה קצת שמח על הנשמה.

## מה צריכים (לתבנית מאורכת)

1 כוס קמח	100 גרם זיתים שחורים בשרניים (למשל, קלמטה), מגולענים
1 כף אבקת אפייה	כ־ $\frac{1}{3}$ קופסה (100 גרם) גבינה בולגרית
$\frac{1}{2}$ כפית מלח ים	5% (שומן) של פיראוס, שבורה לחתיכות גדולות
$\frac{1}{2}$ כפית פלפל שחור גרוס	10 עלי בזיליקום, קרועים
3 ביצים, בטמפרטורת החדר	
4 כפות שמן זית	
$\frac{3}{4}$ גביע (150 גרם) שמנת חמוצה	<b>לציפוי</b>
12 עגבניות מיובשות או משומרות	1 כף שומשום
בשמן זית, קצוצות	1 כף פרג

## מה עושים

1. מחממים תנור ל־180 מעלות. משמנים ומקמחים תבנית מאורכת (אינגליש קייק) או שמרפדים אותה בנייר אפייה.
2. בקערה גדולה מערבבים את הקמח ואת אבקת האפייה, מלח ופלפל שחור ומניחים בצד.
3. בקערה נפרדת טורפים את הביצים. מוסיפים את שמן הזית והשמנת החמוצה ומערבבים היטב.
4. מוסיפים בהדרגה את תערובת הקמח לבלילה ובעזרת כף עץ בוחשים רק עד שמתקבלת תערובת אחידה ללא גושים.
5. מוסיפים לתערובת בתנועות קיפול את העגבניות המיובשות, את הזיתים, את הגבינה הבולגרית ואת עלי הבזיליקום. מערבבים בעדינות רק עד שכל המרכיבים נטמעים בה.
6. יוצקים את התערובת לתבנית ובעזרת מרית משטחים אותה. מפזרים מעל את השומשום ואת הפרג ואופים במשך כ־40 דקות עד שמזהיב ועד שקיסם שנועצים במרכז המאפה נחלץ יבש.
7. מניחים למאפה להתקרר במשך כמה דקות בתבנית בטרם מוציאים אותו ומניחים על רשת ציון. מגישים בטמפרטורת החדר, פרוט לפרוסות.



מומלץ לאפות כמה כיכרות מהלחם שכן אפשר להקפיא אותו: לאחר שהצטנן, עוטפים את הלחם היטב בשתי שכבות של ניילון נצמד ושמים במקפיא. אפשר להפשיר בטמפרטורת החדר במשך כמה שעות. אם ממהרים, מחממים תנור ל־180 מעלות, עוטפים את הלחם בנייר כסף ומחממים במשך 10 דקות עד שמפשיר.

זיתי קלמטה הם שחורים, בשרניים ועסיסיים במיוחד. מקורם באזור קלמטה שביוון. לרוב הם משומרים בשמן זית או כבושים בחומץ יין והם טעימים כך סתם, כמו גרעינים, או כתוספת לסלטים, לרטבים ולמאפים שממלאים את האף בריח של בית. אפשר למצוא אותם בדרך כלל על המשקל במעדניות ובשווקים. את זיתי טאסוס, שהם שחורים ומצומקים, כובשים ביוון במלח ומשמרים בשמן זית. טעמם מרוכז ומלוח, והם משמשים לתיבול סלטים, להכנת ממרחים או כנשנוש בפני עצמם. אפשר למצוא אותם בדרך כלל על המשקל במעדניות ובשווקים.



# תמיד טוב שיש בבית

מלבד קוטג' וחלב, 9% ירקות טריים ופיראוס בשביל מצב הרוח, יש עוד כמה דברים טובים שכדאי שיהיו במקרר

## ממרח זיתים

במעבד מזון טוחנים למשחה 1 כוס זית קלמטה מגולענים, 2-1 שיני שום קצוצות, 1/2 כפית אורגנו או תימין קצוץ, 2-3 כפות שמן זית, פלפל שחור גרוס לפי הטעם ומלח לפי הטעם. שמים בצנצנת מעוקרת. אפשר לשמור במקרר במשך כחודש ימים, אבל מניסיון, הממרח ייגמר עוד לפני שתספיקו להגיד "יאסו".

## ממרח תפוחי אדמה

במעבד מזון טוחנים 1 תפוח אדמה מבושל ומקולף ו-4-5 שיני שום מקולפות. מתבלים במלח לפי הטעם. תוך כדי עיבוד מוסיפים לתערובת בהדרגה שמן זית, כף אחר כף, וגם מיץ מלימון אחד, עד שזו הופכת למשחה שנראית כמו מיונז. מתקנים תיבול ומגישים. אין פיתה - טרייה או קלויה - שלא תשמח לממרח שכזה. אם תפוררו עליה גבינה בולגרית (5% שומן) של פיראוס ותכניסו אותה לדקתיים אל מתחת לגריל הלוהט בתנור, היא כבר תעשה לכם חגיגה בפה.

## משחקים בקוביות

חותכים אבטיח וגבינה בולגרית (5% שומן) של פיראוס לקוביות בגודל זהה. חותכים גם קיווי או כל פרי אחר לקוביות באותו הגודל. מזמינים את הילדים לשולחן, בונים בעזרת קוביות הגבינה והפירות בתים ומגדלים, אפילו קובייה הונגרית, ולקינח אוכלים אותן יחד.

## סחוג תוצרת בית

במעבד מזון טוחנים גס 1 צרור פטרוזיליה, 1 צרור כוסברה, 4-5 גבעולי סלרי עלים, 1 בצל קטן קצוץ, 1-3 פלפלים ידוקים חריפים לפי הטעם, 1/4 כפית כמון (אם אוהבים), מלח לפי הטעם ושמן זית לפי הטעם. עם שמנת חמוצה דרה או מיונז קל, ככה, בין שתי פרוסות ובמרכזן גבינה צפתית (5% שומן) של פיראוס - גבירותיי ורבותיי, מדובר במעדן - לא פחות.

## עגבניות מיובשות

מחממים תנור ל-120 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה. חוצים 1 ק"ג עגבניות שרי ומסדרים בתבנית כך שצדן החתוך פונה כלפי מעלה. מתבלים במעט מלח, בפלפל שחור ואם רוצים גם בעשבי תיבול ומייבשים בתנור במשך כ-4-6 שעות, עד שהעגבניות מאבדות את כל הנוזלים והשוליים שלהן מצטמקים.



# דאקוס

בלי עין הרע, בכרתים עושים חיים, ותושבי האי היווני המפורסם יודעים באריכות ימים. ככה זה כנראה כשהשמש מחייכת, הים מסביב כחול כמו שצריך ובצלחת יש שפע של ירקות טריים מתובלים בשמן זית, גבינות בטעם גן עדן, יין ודאקוס. כן, דאקוס: פרוסות לחם קלוי ספוגות בשמן זית וברסק עגבניות, מאלה שמטפטפות על הסנטר בכל נגיסה, עם גבינת פטה מלמעלה ואורגנו בשביל מצב הרוח. כמה פשוט - ככה טעים. כפי שאמרנו, הם כבר יודעים לעשות חיים. עכשיו הגיע תורכם.

## מה צריכים (ל' 2 מנות)

- 2 פרוסות לחם מדגנים מלאים (כפרי, שיפון, שעורה, חיטה מלאה)
- שמן זית לפי הצורך
- 2 עגבניות בשלות גדולות
- ½ כוס גבינת פטה כבשים (5% שומן) של פיראוס, מגוררת
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם
- אורגנו מיובש לפי הטעם

## מה עושים

- מחממים מחבת פסים על אש גדולה.
- מושחים את פרוסות הלחם בשמן זית משני הצדדים וקולים אותן עד שהן מזהיבות קלות. אם אין בבית מחבת פסים, אפשר לקלות את פרוסות הלחם בתנור שחומם מראש במצב גריל. מניחים לפרוסות להתקרר ולהתקשות למשך 10 דקות. בעזרת פומפייה מגררים את העגבניות לרסק ומניחים במסננת כדי להיפטר מעודף הנוזלים.
- יוצקים את רסק העגבניות על הצנימים, מפזרים בנדיבות את גבינת הפטה, מזלפים מעל שמן זית, מתבלים בפלפל שחור ובאורגנו ומגישים.

**אפשר להעשיר את הדאקוס גם בעירית קצוצה, בזיתים שחורים, בעלי בזיליקום או פטרוזיליה קצוצים או בצלפים.**

פירוש המילה פטה ביוונית הוא פרוסה. נראה שהגבינה האהובה מיוון זכתה לשם זה בגלל צורת הגשתה לשולחן - בפרוסות.



## סלט פירות עם יוגורט עיזים

מנה שכולם ישמחו לחלוק אתכם, האמינו לנו, אך שגדולים הסיכויים שתעדיפו לזלול אותה לגמרי לבד. היא יכולה להיות לקינוח ארוחה, אבל גם כארוחת בוקר שלמה, מזינה ובריאה.

### מה צריכים (ל' 4 מנות)

- 1 כוס תותי שדה, פרוסים, או פירות אחרים שאוהבים, לפי העונה
- 1 כוס פירות יער קפואים
- 2 בננות, פרוסות
- $\frac{1}{2}$  כוס גרנולה
- $\frac{3}{4}$  כוס יוגורט עזים טבעי של פיראוס
- 4-3 כפות דבש או סילאן (דבש תמרים) או סירופ מייפל

### מה עושים

1. מניחים בקערית או בצלחת הגשה גדולה את הפירות, את פירות היער בעודם קפואים ואת פרוסות הבננה.
2. מפזרים מעל את הגרנולה ובעזרת כף יוצקים לקישוט פסים מהיוגורט ומהדבש או מהסילאן או מהמייפל.


### גרנולה ביתית

מחממים תנור ל-150 מעלות ומרפדים תבנית בנייר אפייה. בקערה גדולה שמים 3 כוסות שיבולת שועל,  $\frac{1}{2}$  כוס פירות יבשים (קוביות קוקוס, צימוקים, חמוציות) קצוצים,  $\frac{1}{2}$  כוס אגוזים ו/או זרעים לבחירה (אגוזי מלך, שקדים, זרעי פשתן, שומשום, גרעיני דלעת, גרעיני חמניה), 3 כפות סוכר חום,  $\frac{1}{4}$  כפית מלח ו- $\frac{1}{2}$  כפית קינמון טחון ומערבבים היטב. בקערה נפרדת מערבבים  $\frac{1}{3}$  כוס דבש ו- $\frac{1}{4}$  כוס שמן זית. מוזגים לקערת שיבולת השועל והפירות היבשים ומערבבים לתערובת אחידה.

מעבירים את התערובת לתבנית ומשטחים לגובה אחיד. אופים בתנור במשך כ-30 דקות עד שמזהיב. כעבור 15 דקות מערבבים בעזרת כף עץ. מניחים לתערובת להתקרר בטרם מאחסנים אותה בצנצנת אטומה.

את הגרנולה שבמתכון אפשר להחליף בתוספות מפנקות כיד הדמיון הטובה, למשל, שברי עוגיות, אגוזים ושקדים או שוקולד מגורר. יאמי.





"מותק, אני בבית" - והופ אתם כבר מול המקרר. נכון?  
מחפשים משהו טעים לארוחת ערב או לנשנוש מול  
הטלוויזיה, כזה שיעשה שמחה קטנה בלב לקינוחו של  
יום ארוך-ארוך, והעיקר שיהיה מוכן בתוך חמש דקות עם  
מה שיש בבית, כי למי יש עוד כוח ללכת לקניות?

דברים טובים יש במקרר של היוונים ושכניהם באגן הים  
התיכון, אשר ידועים באריכות ימיהם. מחקרים הוכיחו  
כי תפריט שכולל בעיקר ירקות טריים ורעננים, שמן זית  
וגבינות - איך לא? - הוא הסוד לחיים ארוכים ומאושרים,  
גם אם מנשנשים בכל ערב מול הטלוויזיה.

בחוברת שבידיכם תמצאו אוסף עשיר וצבעוני של מתכונים  
קלים להכנה, מפתיעים כהוגן, שמכינים תיקיתק עם מה  
שיש בבית. אחרי שתאכלו אותם - וזה בדוק - גם לכם  
תהיה שמחה בלב, כמו ליוונים.

[www.pireus.co.il](http://www.pireus.co.il)

שירות צרכנים: 1-800-666-244