

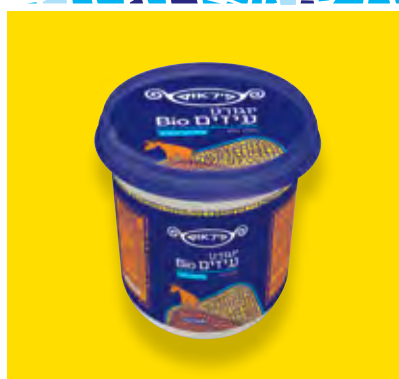
שמחות קטנות זה  
**פילאי**

מתכונים שעושים  
טוב על הנשמה

קטיפתי, סמיך כמו שצריך ובטעם מ-פ-נ-ק, יוגורט Bio  
החדש ממשפחת פיראוס תמיד יסדר את העניינים.  
ככזה העשוי מחלב עיזים עשיר בסידן הוא גם יודע איך  
להשקיט בטן שלוחצת, תשאלו את היוונים.

מחקרים כבר הוכיחו מזמן שחלב צאן טוב לבריאות.  
כשהוא בא כתחליף רזה ומעורר השתאות למיוזז או לחמאה,  
כהפתעה בתוך סלט ירוק של ארוחת ערב או כקינוח קיצי  
שילדים אוהבים, אין צורך במומחים כדי לדעת שהוא יעשה  
גם טוב על הנשמה.

אמנם יוגורט אוכלים בדרך כלל בכפית, אבל כיאה למי שמוגש  
בדרך כלל בגביע, הוא מככב גם בלא מעט מתכונים מנצחים.  
את הטובים שבהם תמצאו בפנקס זה.



מתכונים נעמי אבליוביץ' / ייעוץ מתכונים שף פטר שיקלושי  
צילום מיכל רביבו / סגנון גליה אורנן / 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)  
מ"ל ועורך ראשי עופר ורדי  
[info@lunch-box.co.il](mailto:info@lunch-box.co.il)



יוגורט  
במקום  
מיונז ושמנת  
חמוצה

## מטבלי יוגורט

( 1 ) מטבל יוגורטחינה  
שילוב מנצח של יוגורט עם טחינה אשר הופך  
למטבל שיתבל כמעט כל מנה.

מה צריכים (לצננת בינונית)

1 כוס יוגורט עיזים Bio של פיראוס /  $\frac{1}{3}$  כוס טחינה גולמית /  
1 שן שום, כתושה / מיץ מ- $\frac{1}{2}$  לימון, סחוט טרי /  
מלח ים לפי הטעם / פלפל שחור גרוס לפי הטעם

מה עושים

מערבבים היטב את כל החומרים בקערה עד לקבלת מטבל אחיד.  
אם היוגורטחינה סמיך מדי, אפשר לדלל אותו במים עד לקבלת  
המרקם הרצוי.

את המטבל אפשר להגיש עם שמן זית לפי הטעם שמזלפים מעליו,  
מיץ סחוט מ-1-2 עגבניות בשלות וצרור עלי פטרוזיליה קצוצים דק.  
בליווי פרוסה או שתיים של לחם שיפון או חלה טובה החגיגה תהיה  
מושלמת. המטבל יישמר בכלי אטום במקרר עד שלושה ימים, אבל  
מניסיון, עד סוף הארוחה לא יישאר מה לשים במקרר.

יוגורטחינה טעים-טעים גם מעל חציל שרוף, כרובית צלויה או  
שקשוקה. אפשר להטביע בו קציצות דגים או לצקת ממנו על סלט,  
על אורז ואפילו על ירקות צלויים שרק יצאו מהתנור. בתוספת עשבי  
תבלין קצוצים או סומק וזעתר הוא בכלל יעשה שמח.





## **{ 2 } מטבל יוגורט וסלק**

**מה צריכים (לצננות בינונית)**

2 סלקים מבושלים (כאלה שנמכרים באריזות ואקום) /  
1 כוס יוגורט עיזים Bio של פיראוס / 2-3 כפות מיץ לימון  
סחוט טרי / מלח ים לפי הטעם / פלפל שחור גרוס לפי הטעם

**מה עושים**

1. במעבד מזון טוחנים את הסלקים למחית חלקה.  
2. בקערה מערבבים את היוגורט ואת מיץ הלימון ומתבלים במלח  
ובפלפל שחור. מוסיפים את מחית הסלק ומקפלים בעדינות עד  
לקבלת מטבל בגוני פסים של סגול-לבן או בצבע אחיד.

את המטבל אפשר להגיש גם עם חופן אגוזי מלך קצוצים גס  
ועלי נענע מפוזרים מעל.

## **{ 3 } מטבל יוגורט ומטבוחה**

מי שלא אוהב מטבוחה - שיקום. הוסיפו לסלט העגבניות  
האדום-אדום הזה יוגורט עיזים Bio של פיראוס, ולא תפסיקו ללקק  
את האצבעות.

אוהבים חמאה אבל רוצים לשמור על המשקל? החליפו  
אותה על פרוסת הלחם ביוגורט עיזים Bio של פיראוס.



יוגורט  
במקום  
חלב ושמנת  
מתוקה

## חשקה לאסי חנגו והל

מה צריכים (ל־2 כוסות)

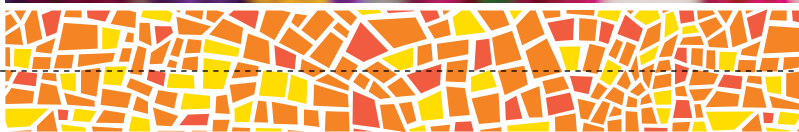
1 מנגו גדול ובשל, מקולף, מגולען ופרוס לפרוסות /  
1½ כוסות יוגורט עיזים לשתייה של פיראוס או  
1 כוס יוגורט עיזים Bio של פיראוס ו־½ כוס חלב / 2 כפות דבש /  
זרעונים מ־2 תרמילי הל, כתושים / 1 כפית ג'ינג'ר מגורר, אם אוהבים

מה עושים

שמים את כל החומרים במעבד מזון וטוחנים במשך כ־2 דקות  
עד לקבלת משקה סמיך. יוצקים לכוסות ומגישים.

במקום במנגו אפשר להשתמש גם ב־3 קיווי, ב־2-3 אפרסקים,  
ב־2 בננות או בכוס פירות יער. הרגישו בנוח להוסיף למשקה  
גם כמה קוביות קרח.





## חשקה לאסי חלוח

מה צריכים (ל־2 כוסות)

½ כוס יוגורט עיזים Bio של פיראוס /  
¾ כוס קוביות קרח או מים קרים מאוד / מלח ים לפי הטעם /  
2 כפות עלי כוסברה / 2 כפות עלי נענע

מה עושים

שמים את כל החומרים במעבד מזון וטוחנים במשך כ־2 דקות עד לקבלת משקה סמיך. יוצקים לכוסות ומגישים.

רוצים להכין מעדן חלב תוצרת בית? הוסיפו לגביע יוגורט לפי הטעם דבש, פירות טריים חתוכים לקוביות, שוקולד מגורר ואפילו דגני בוקר - אם בדיוק נגמר החלב במקרר



יוגורט  
במקום  
שמנת  
מתוקה

## ארטיק יוגורט ופירות יער

מה צריכים (ל־6 ארטיקים)

250 גרם פירות יער (פטל, אוכמניות או חמוציות),  
טריים או קפואים, תלוי בעונה / 2 כוסות יוגורט עזים Bio  
של פיראוס /  $\frac{1}{3}$  כוס דבש או יותר, אם אוהבים מתוק

### מה עושים

1. שמים את פירות היער במעבד מזון וטוחנים עד לקבלת מחית סמיכה. אפשר להעביר את הרסק דרך מסננת לקבלת מחית חלקה.
2. מניחים את היוגורט ואת הדבש בקערה ומערבבים היטב.
3. מוסיפים ליוגורט את מחית הפירות ומערבבים בתנועות קיפול עד לקבלת בלילה בפסים צבעוניים של סגול.
4. יוצקים את הבלילה לכוסות חד־פעמיות קטנות או לתבניות ארטיק מוכנות ושמים במקפיא למשך לפחות 4 שעות, עד שהארטיקים קופאים.
5. מחלצים את הארטיקים מהכוסות או מהתבניות: מניחים אותם מתחת לברז ושוטפים במים חמים במשך כ־10 שניות, עד שהם נפרדים מן הדפנות.

את פירות היער אפשר גם להשאיר בשלמותם. כך יתקבלו ארטיקים לבנים מנוקדים בפטל, באוכמניות או בחמוציות.

אם אין בסביבה ילדים, אפשר להעשיר את בלילת הארטיקים גם ב־50 גרם אגוזי פקאן סיני, קצוצים דק. בכל מקרה, אפשר להחליף את פירות היער בפירות בשלל צבעים וטעמים כגון בננות, דובדבנים, תותים, מלון, אבטיח, סברס, קיווי ומנגו.



לא עוד ארטיקים גדושי סוכר, שיעורי שומן  
גבוהים וכל מיני רכיבים בלתי מזהים.  
מי ידע שלהכין ארטיקים בבית זה משחק ילדים?



יוגורט  
במקום  
שמרים  
להתפחה

מבצק הפטנט הזה אפשר להכין גם מאפים כגון פוקצ'ה: מרדדים את הבצק, מושחים אותו בשמן זית, מתבלים במלח ים - אפשר גם בענפי רוזמרין - ומכניסים לתנור. מגישים בליווי שמן זית מתובל בחומץ בלסמי או ביוגורט עיזים Bio של פיראוס.

## פיצה נפוליטנית מבצק יוגורט

פיצה פטנט שמכינים תיקתק. איך לא חשבו על זה קודם?

מה צריכים (ל־2 פיצות אישיות)

לבצק	1 ¾ כוסות קמח (רגיל או מלא) תופח מאליו /
לרוטב	1 כוס יוגורט עיזים Bio של פיראוס / קמצוץ מלח ים 1 קופסה (400 גרם) עגבניות משומרות, שלמות ומקולפות / מלח ים לפי הטעם
לתוספות	10 פרוסות דקות של גבינת מוצרלה של תנובה / צרור עלי בזיליקום טריים / שמן זית לפי הטעם / פלפל שחור גרוס לפי הטעם

### מה עושים

- מכינים את הרוטב: מניחים את העגבניות במסננת ובעזרת כף עץ מרסקים אותן לרוטב. מתבלים במלח ומניחים בצד כדי שהעגבניות יגירו את מרבית הנוזלים.
- מכינים את הבצק: בקערה גדולה לשים את הקמח, היוגורט והמלח רק עד שנוצר בצק אחיד.
- מקמחים משטח עבודה, מניחים עליו את הבצק ולשים במשך כ־8 דקות עד לקבלת בצק רך וגמיש.
- מחממים תנור ל־220 מעלות לפחות ומרפדים תבנית בנייר אפייה.
- מרדדים את הבצק ליריעה בעובי ½ ס"מ ומניחים בתבנית. מורחים מעל את הרוטב. מפזרים מעל את פרוסות המוצרלה ועלי הבזיליקום, מזלפים שמן זית ומתבלים במלח ובפלפל שחור.
- מניחים את התבנית במדף התחתון בתנור. אופים במשך כ־8 דקות עד שמזהיב.



יוגורט  
במקום  
שמנת  
לבישול

## פסטה ברוטב עגבניות ויוגורט

מה צריכים (ל-4 מנות)

- 1 חבילה (250 גרם) פסטה, לפי הטעם  
2 כפות שמן זית / 1 בצל קצוץ / 2 שיני שום פרוסות /  
1 פלפל צ'ילי חריף, פרוס דק / 1 כף חומץ יין אדום /  
1 קופסה (800 גרם) עגבניות משומרות, מקולפות וחתוכות  
לקוביות / מלח ים לפי הטעם / פלפל שחור גרוס לפי הטעם /  
½ כוס יוגורט עיזים Bio של פיראוס  
להגשה ¼ כוס צנוברים קלויים במחבת יבשה /  
חופן עלי פטרוזיליה קצוצים

### מה עושים

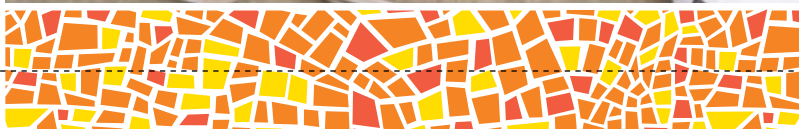
1. מחממים על אש בינונית שמן זית במחבת עמוקה. מוסיפים את הבצל ומזהיבים.
2. מוסיפים את פרוסות השום ואת הצ'ילי ומטגנים במשך כדקה שתיים נוספות.
3. מוסיפים את החומץ ומערבבים היטב עד שרוב הנוזלים מתאדים.
4. מוסיפים את העגבניות ומערבבים. מתבלים במלח ובפלפל.
5. מכסים את המחבת ומבשלים על אש נמוכה במשך כ-30 דקות. בינתיים, מבשלים את הפסטה על פי הוראות היצרן.
6. כשהרוטב מוכן, מסירים אותו מהאש ומוסיפים את היוגורט. מערבבים מסננים את הפסטה ומעבירים למחבת עם הרוטב.
6. מערבבים ומחלקים לקערות הגשה. מפזרים מעל כל מנה צנוברים קלויים ופטרוזיליה קצוצה ומגישים מיד.

את רוטב העגבניות והיוגורט אפשר  
להגיש גם עם אורז רגיל או מלא,  
עם פתיתים, עם קוסקוס או עם בורגול.





נסו את הרוטב גם עם סלט ירוק,  
עם סלט ירקות ואפילו עם ירקות  
צלויים בתנור. לא תצטערו.



יוגורט  
במקום  
מיונז

## סלט כרוב ברוטב יוגורט

מה צריכים (ל-4 מנות)

לרוטב

- 1 כוס יוגורט עיזים Bio של פיראוס /  $\frac{1}{4}$  כוס שמן זית /
- 2 כפות חרדל / 1 שן שום כתושה / מיץ מ- $\frac{1}{2}$  לימון, שחוט טרי /
- מלח ים לפי הטעם / פלפל שחור גרוס לפי הטעם

לסלט

- $\frac{1}{2}$  כרוב סגול, פרוס לרצועות דקות בסכין או במעבד מזון /
- 2 גזרים, חתוכים לרצועות דקות בסכין או במעבד מזון /
- 2 מלפפונים, חתוכים לרצועות דקות בסכין או במעבד מזון /
- 2 צנונים, חתוכים לרצועות דקות בסכין או במעבד מזון /
- 1 תפוח עץ, חתוך לרצועות דקות בסכין או במעבד מזון /
- חופן עלי נענע / חופן עלי כוסברה

מה עושים

- מכינים את הרוטב: מניחים את כל החומרים בקערה ומערבבים היטב.
- מרכיבים את הסלט: בקערה גדולה שמים את כל הירקות הפרוסים ואת עשבי התיבול. יוצקים מעל את רוטב היוגורט ומערבבים בעדינות. טועמים, מתקנים תיבול ומגישים.

כך מכינים לאבנה: שמים יוגורט בחיתול ומתבלים בקמצוץ  
מלח. קושרים ותולים מעל קערה במקרר למשך יממה,  
עד שיגיר את נוזליו ויהפוך ללאבנה.





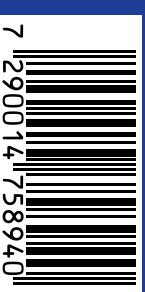
שמחות קטנות זה  
**פיראקא**

**20%**

**הנחה בקניית**

**יוגורט עיזים Bio**  
**150/750 מ"ל**

- \* קופון זה ניתן לתימוש ברשתות השיווק ובחנויות הנבחרות בתוקף מה-1.5.13 ועד ה-31.7.13 או עד גמר המלאי
- \* ברקודים: 14758308, 14758315 \* ללא כפל מבצעים
- \* הקופון ניתן לתימוש חד פעמי ומותנה במסירתו
- \* המידע והמבצע באחריות חברת תנובה
- בלבד \* ט.ל.ח



















---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

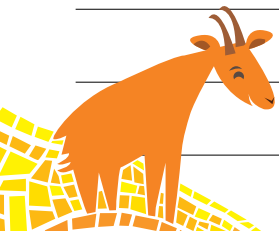
---

---

---

---

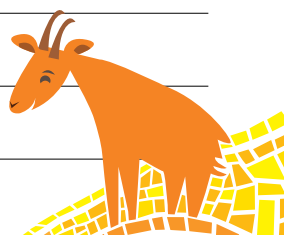
---



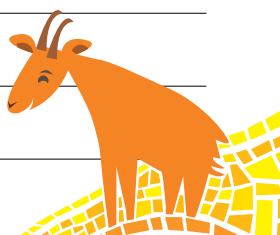
Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal solid lines.



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal solid lines.



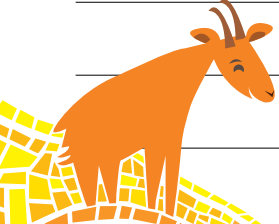




Lined writing area with horizontal lines.

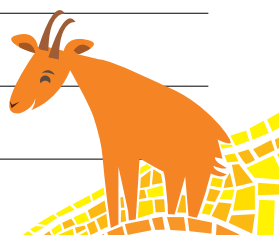
---

Lined writing area with horizontal lines.



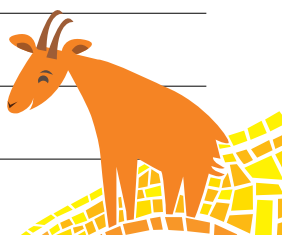
Blank writing area with 20 horizontal lines.

Blank writing area with 20 horizontal lines, separated from the top section by a dashed line.













---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

