

חנכה מאיר ו- בריא

בין כל מתכונים החנכה שממלאים את המטבח, מול מחבת השמן הרוחת ובה לביבות שחומות, ליד סיר מלא בשמן עמק לסגון הספגניות -
בואו נקבל את פני חנכה גם בכבוד בריא ומזמין, חגיגה של צבע וטעם!

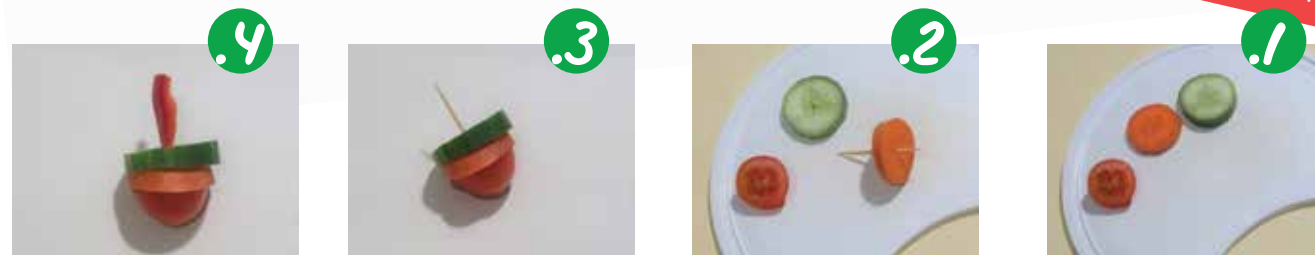


מה צריך?

- מלפפון שטוף
- גזר קלוי
- עגבניות שרי
- שטופות
- פלפל שטוף
- תפוח שטוף
- תפוז כולל הקלפה
- קיני כולל הקלפה
- סכין ומסמית עץ

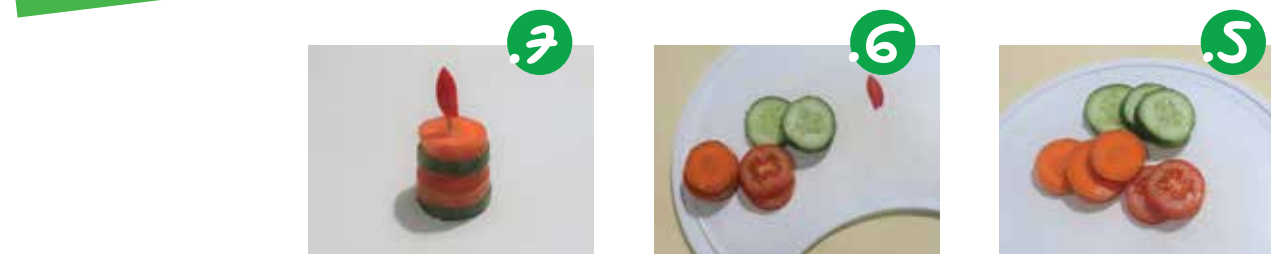
מה עושים?

סביבון ירקות:



1. נחתך ממלפפון גדול פרוסה רחבה. מגזר נחתך פרוסה מעט קטנה יותר, ונוסיף חצי או שליש של עגבניות שרי.
2. נתחב את הגזר (הוא הקשה מכל הירקות ולכן נתחיל אותו) לתוך הקיסם.
3. נשחיל את המלפפון מצד אחד ואת העגבניה מהצד השני, כמו בתמונה. ירק שתירצו.
4. הסביבון מוכן - ממש מזמין לסובב אותו! (תוכלו להוסיף לו 'דית' מכל ירק שתירצו).

נר צבעוני:



5. כאן יתאימו כל סוגי הירקות העגלים. חפשו כאלו בעלי קטר זהה פחות או יותר, וחתכו לפרוסות בגודל דומה.
6. חתכו צורת להבה מפלפל אדום או צהוב.
7. השחילו את הטבעות על הקיסם בסדר יפה. (את הירקות הקשים, כמו הגזר, ממלץ לנעץ קדם בקיסם אחר כדי ליצר חור, ורק אחר כך להעביר ולהשחיל בקלות בקיסם שבו שאר הירקות). 'הדליקו' את הנר בקצה בלהבת הפלפל.

סביבון חמוץ, מלא הדר:



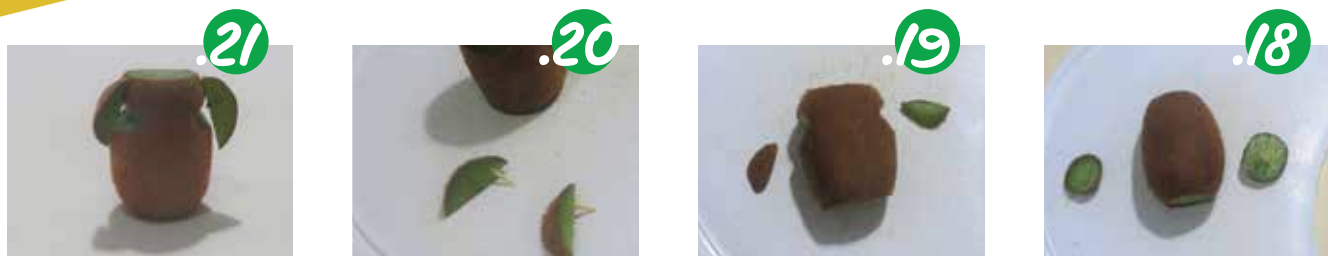
8. חתכו פרוסת תפוז גדולה.
9. הסירו ממנה משלש של פלח אחד.
10. קרבו את שני הקצוות הפתוחים זה לזה - ונעצו קיסם בעבי הקלפה על מנת לחבר אותם מחדש. פרוסת התפוז הפכה לקעורה ושקועה.
11. גזרו את הקיסם המיתר שמציץ מנקדת החבור. תקעו במרכז הפרוסה קיסם שלם - והנה הסביבון מתחיל להסתחרר!

חנכה ירקה:



12. חצו תפוח גדול לשניים.
13. פרסו אותו לפרוסות דקיקות בסבלנות. (לפחות שבע פרוסות).
14. הוציאו ארבע פרוסות לסרגיון. (קחו את התחתונה, דלגו על הפרוסה הבאה וקחו את השלישית, וכך עד לקצה - אחת כן ואחת לא).
15. הניחו את הפרוסות שהוצאתם זו על גבי זו, כל אחת מעט פנימה יותר מהקודמת (כמו מדגות). חתכו את צדן העליון בקו ישר.

כד שמן בריא:



18. קטמו את הראש ואת הבסיס של קיני מאריך.
19. חתכו בשני צדי הקיני משלשים קטנים, כבתמונה.
20. תקעו בכל משלש חתיכת קיסם קטנה.
21. נעצו את הקיסמים יחד עם ידידות הקיני בשני הצדדים. הזקרו שלא ישפך שמן...

הניחו את כל אביזרי החנכה על מגש נאה. חנכה שמח ומאיר!



טיפ:

תוכלו להפליג רחוק בדמיונכם, ולהכין מירקות ומפרות אהובים עוד אינספור רעיונות מקסימים!