

אורז מלא וזהבה

לכל אלו שעדיין נמצאים בתחילת הדרך ועוד לא התרגלו לאורז מלא, המרשם הבא מהווה קפיצת דרך ליעד. רק אל תגלו את הסוד...

המצרכים:

- 3 כפות שמן
- 2 כוסות אורז מלא, מבורר ושטוף
- 1 כוס גזר מרוסק דק
- 1 כוס אורז לבן רגיל, מבורר
- 1 כפית מלח
- 1/3 כפית פלפל שחור
- 5½ כוות מים רותחים

אופן ההכנה:

חממי 2 כפות מהשמן בסיר בישול רחב, הוסיפי את האורז המלא (לא את האורז הלבן בשלב זה). אדי עד שהאורז מתייבש ל"אחד, אחד". הוסיפי גזר מגורד, מלח, פלפל שחור ומים רותחים, ערבבי פעם אחת, כסי את הסיר ובשלי 25 דקות. הוסיפי את האורז הלבן לסיר. ערבבי קלות, כסי את הסיר והמשיכי לבשל עוד 12-15 דקות עד שכל המים נספגים. כעת יש להוסיף לאורז המבושל את כף השמן שנותרה לערבב בקלות עם מזלג ולכסות את הסיר עם מגבת ל-10 דקות. ערבבי שוב והגישי חם.

אורז מלא צבעוני

מצרכים:

- 1 כוס אורז מלא
- 2 כוסות מים חמים
- 1 כפית מלח
- ½ כפית ממתיק
- קורט פלפל שחור
- ½ גמבה
- 1 כוס תירס קפוא
- 2 מקלות סלרי אמריקאי

הוראות:

חתכי לקוביות קטנות את הירקות וערבבי עם יתר המצרכים. העבירי לכלי חסין אש ואפי 200 מעלות לשעה.

מאפינס גזר ושזיפים ממותק בסטיביה

מצרכים:

- 2 כוסות קמח מלא
- 1 כפית סודה לשתייה
- 100 גרם שזיפים, חתוך לחתיכות קטנות
- 100 מ"ל תרכיז מיץ תפוז טבעי
- 1/2 כפית סטיביה מדולל ב 1/2 כוס רסק תפוז
- 1/3 כוס שמן קנולה
- 4 ביצים, טרופות
- 3 גזרים בינוניים, קלופים ומגוררים בפומפייה דקה

הכנה:

חממי את התנור לטמפרטורה של 180 מעלות. ערבבי בקערה את כל החומרים לתערובת אחידה. שימי מנג'טים בתוך תבנית שקעים, צקי מהתערות לתוך כל מנג'ט עד 2/3 מגובהם. אפי את המאפינס 20 דקות עד שהם מזהיבים וקיסם הננעץ בהם יוצא יבש. הוציאי מהתבנית וצנני.

מאפינס גזר ושזיפים ממותק בסטיביה

מצרכים:

- 2 כוסות קמח מלא
- 1 כפית סודה לשתייה
- 100 גרם שזיפים, חתוך לחתיכות קטנות
- 100 מ"ל תרכיז מיץ תפוז טבעי
- 1/2 כפית סטיביה מדולל ב 1/2 כוס רסק תפוז
- 1/3 כוס שמן קנולה
- 4 ביצים, טרופות
- 3 גזרים בינוניים, קלופים ומגוררים בפומפייה דקה

הכנה:

חממי את התנור לטמפרטורה של 180 מעלות. ערבבי בקערה את כל החומרים לתערובת אחידה. שימי מנג'טים בתוך תבנית שקעים, צקי מהתערות לתוך כל מנג'ט עד 2/3 מגובהם. אפי את המאפינס 20 דקות עד שהם מזהיבים וקיסם הננעץ בהם יוצא יבש. הוציאי מהתבנית וצנני.