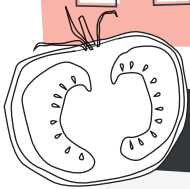


ממרחים להכנה ביתית שילדים אוהבים



טחינה בבלנדר ומעט התעסקות (כוס בלנדר קטנה או בלנדר מוט)

ממרח שקדים - משרים שקדים במים קרים למשך לילה שלם. בבוקר מסירים מהשקדים את הקליפות וטוחנים בבלנדר עם מעט מים ומעט לימון.

ממרח פיסטוק - טוחנים 200 גר' פיסטוקים קלופים ולא קלויים, 5 כפות שמן קוקוס, כפית צנוברים וכף קשיו.

הפעלה של תנור או של גז (עד 30 דקות של התעסקות)

ממרח פלפלים - שוטפים כמה פלפלים שרוצים ושמים אותם בתנור בחום של 170 מעלות עד שהצד העליון מתרכך ומשחים והופכים אותם בתבנית. כשמתרככים לגמרי מוציאים מהתנור, ושמים בשקית ניילון וסוגרים אותה היטב. האדים בשקית עוזרים לקליפה להפרד בקלות מהפלפל. כשהפלפלים מתקררים מוציאים ומקלפים אותם. טוחנים את הפלפלים עם מעט שום והרבה שמן זית.

חצילים עם טחינה - שמים חציל שלם בתנור בחום של 180 מעלות עד שהוא משחים ומתרכך ומוציאים מהתנור. פותחים את החציל באמצע, מוציאים את התכולה ושמים בקערה. מערבבים יחד עם טחינה, שום ולימון.

ממרח סלק - מבשלים 2 סלקים במים (או קונים מוכן בוואקום) וכשהם רכים מכניסים למעבד מזון ומוסיפים כוס טחינה, מיץ לימון, שום ומים עד שהממרח במרקם הרצוי.



השריה מראש

אנחנו ממליצות להשרות למשך לילה שלם את השעועית והאפונים כדי להוציא מהן את הגזים ולהקל על תהליך העיכול אצל הקטנטנים. בנוסף, ההשרייה מפחיתה משמעותית את זמן הבישול ותורמת למרקם אחיד, אידיאלי, עדין ורך.

ממרח שעועית לבנה - משרים שעועית לבנה. מסננים את השעועית מהמים, שוטפים ומעבירים לסיר. מערבבים, מכסים במים ומביאים לרתיחה. מכסים את הסיר, מנמיכים את הלהבה ומבשלים במשך כשעה - שעה וחצי, עד שהשעועית מתרככת. טוחנים בבלנדר את השעועית הרכה ומוסיפים קצת ממי הבישול. מוסיפים חופן אגוזי מלך, מעט פלפל, כמון, שום ושמן זית.

ממרח אפונה צהובה - משרים אפונה צהובה. מסננים את האפונה מהמים, שוטפים ומעבירים לסיר. מערבבים, מכסים במים ומביאים לרתיחה. מכסים את הסיר, מנמיכים את הלהבה ומבשלים במשך כשעה - שעה וחצי, עד שהשעועית מתרככת. טוחנים בבלנדר את האפונה הרכה ומוסיפים לימון והרבה שמן זית. אפשר גם לגרד או לרסק קצת בצל לפי הטעם.

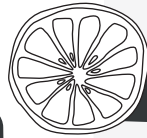
קטניות וטחינה - מבשלים קטניות מאיזה סוג שרוצים ואוהבים (אפשר לערבב כמה סוגים) וטוחנים יחד עם טחינה, הרבה לימון, שום ושמן זית. אפשר להוסיף מעט פפריקה מתוקה.

ממרחים בדקה

ממרח חלבה - סילאן וטחינה ביחס של 1:1

ממרח קקאו - טחינה וסילאן ביחס של 1:1 וקצת קקאו.

ממרח "שוקולד" - מערבבים ממרח שקדיה עם אבקת חרובים (מתקבל טעם מפתיע, כמעט זהה לממרח שוקולד). אפשר להמתיק עם מעט סילאן.



ערבוב בלבד (עד 3 רכיבים)

עגבניות ושום - לרסק כוס עגבניות קלופות עם רבע שן שום. אפשר להוסיף מעט שמן זית.

ממרח אבוקדו - מועכים אבוקדו שלם ומערבבים עם רבע בצל קצוץ ומיץ לימון. ככל שתוסיפו יותר לימון הממרח ישמר ליותר זמן. עדיף להשתמש בממרח תוך יומיים.

טחינה בבלנדר (כוס בלנדר קטנה או בלנדר מוט)

ממרח תמרים - כוס תמרים, כוס אגוזי מלך, כף מיץ לימון, מעט גרידת לימון. לטחון יחד את כל הרכיבים.

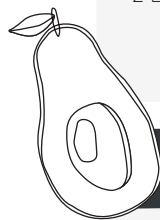
פסטו קשיו / אגוזי מלך - טוחנים צרור עליו בזיליקום עם חופן של אגוזי קשיו או חופן אגוזי מלך והרבה מאוד שמן זית (להוסיף כל פעם קצת עד שהממרח מקבל מרקם הומוגני ולא נראה כמו עלים לעוסיים).

פסטו ערמונים - טוחנים 2 צרורות של בזיליקום, ¼ כוס שמן זית, 2 שיני שום, חבילת ערמונים בואקום, חצי כוס אגוזי מלך (או צנוברים) וקצת לימון (כדי שלא ישחיר).

חמאת פקאן - טוחנים בבלנדר 3 כוסות פקאן עד שהופך לחמאה. להיט על לחם מלא קלוי!!

חמאת קשיו - טוחנים בבלנדר 3 כוסות קשיו ומוסיפים 2 כפות שמן קוקוס

טחינה ירוקה - טחינה, פטרוזיליה, שום, לימון, מים.



טחינה בבלנדר ומעט התעסקות (כוס בלנדר קטנה או בלנדר מוט)

ממרח שקדים - משרים שקדים במים קרים למשך לילה שלם. בבוקר מסירים מהשקדים את הקליפות וטוחנים בבלנדר עם מעט מים ומעט לימון.

ממרח פיסטוק - 200 גרם פיסטוקים קלופים ולא קלויים, 5 כפות שמן קוקוס, כפית צנוברים, כף קשיו וטוחנים הכל.

חמוס ערשם כתומות - מרתיחים בסיר מים כוס וחצי של עדשים, בצל גדול חתוך גס וטלוש שיני שום. כשהעדשים רכות מאוד (בערך רבע שעה על הגז) מסננים ומחכים כמה דקות כדי שכל הנוזלים יצאו. טוחנים את התערובת בבלנדר עם קצת שמן זית, כוס טחינה גולמית, מעט כמון ומיץ מלימון אחד גדול.

ממרח עדשים שחורות - טוחנים כוס עדשים שהושרו מראש במים (כשעתיים), בושלו עד להתרככות (בערך רבע שעה על הגז) והוקפצו במחבת יחד עם חצי צרור שמיר, חופן של אגוזי מלך, חופן גרעיני דלעת או חמניה, 2 שיני שום, מעט לימון ופלפל שחור.