

# תוכן עניינים

6 האוכל שלי הוא אני | 9 העיקר הבריאות | 10 המזווה הטבעוני

## 1 | ירקות

14	קולרבי ממולא עלים אביביים
17	מרק ירקות עשיר
18	ירקות מוקפצים עם אבוקדו ולימון
20	סירות אנדיב במילוי דוקסל פטריות
22	מרק חצילים קלויים
23	מרק עגבניות ופלפלים קלויים
24	רוסט דלורית בתבלינים ותפוזים
26	גראטן תפוחי אדמה וקרם בטטה
27	סינייה ירקות בטחינה ושמיר
28	קדרת ארטישוק ירושלמי, פטריות וערמונים
31	שניצל תירס ותרד אפוי
34	שקשוקה מהירה עם תירס טרי
35	סלט תפוחי אדמה במיונז מעושן
36	שווארמה פטריות, טופו וכרובית
38	שיפודי פולנטה, פטריות ומנגולד

## 2 | דגנים

42	סלק צלוי במילוי חיטה ועדשים
44	סלט קוסקוס קיצי עם מנגו ודלעת
46	טאבולה גריסי פנינה ומשמשים צלויים
47	תבשיל חיטה ירוקה וירקות
48	קישואים במילוי בורגול ועדשים כתומות
50	פלאפל כוסמת ירוקה ואפונה
52	פילאף כוסמת עם בטטה צלויה
55	לביבות בטטה ובורגול עם קולי מנגו
56	חמין טבעוני עם אורז אדום וירקות
59	ריזוטו עגבניות
60	ריזוטו-בלוף של אורז מלא ופטריות
61	עלי גפן ממולאים בחיטה מלאה וצימוקים
62	פולנטה צלויה של תירס וקשיו
64	עלי קייל במילוי אורז ברוטב עגבניות
66	מקלובה גריסים וירקות

## 3 | קטניות

70	סלט אזוקי, נקטריות ופלפלים
73	סלט עדשים, שעועית ירוקה ואבוקדו
74	שקשוקה אפונה צהובה ותרד
76	חביתת עדשים כתומות
77	חביתת חומס ותירס עם טופו משי
78	נתחי טמפה בחרדל וקוקוס
81	כדורי טמפה בתבשיל של סלק ורימונים
82	קציצות עדשים כתומות וקינואה
84	מרק אפונה צהובה ובטטה
85	מרק אפונה ירוקה
86	כדורי טופו ברוטב לימוני
88	קדרה מקסיקנית של עדשים וירקות
90	שניצל טופו
92	נתחי סויה וחומס ברוטב עגבניות ופלפלים
93	צ'ילי נון-קרנה
94	חריימה טופו של אבי ביטון
97	מפרום חצילים במילוי חומס-פול
98	חומס כרובית/ חומס חציל
99	המבורגר שעועית שחורה, פטריות ואורז
100	שעועית לימה אפוייה ברוטב עגבניות

## 4 | פסטה ואטריות

104	פסטה ברוטב עגבניות שרי ותאנים
107	קנלוני במילוי מנגולד, טופו ואגוזים
108	לזניה חצילים ותרד של דודה מרים
112	דפי אורז ממולאים בסלט צבע
113	מרק מינסטרונה
114	אטריות אורז עם פטריות, חצילים וטופו
116	פסטה קפונטה
118	אטריות סובה עם במיה וטופו
120	פסטה מנגולד ושום ירוק
121	ניוקי תפוחי אדמה ברוטב שקדים

## 5 | מאפים

124	פשטידת תרד ומנגולד
126	בורקיטס כרובית בסגנון יווני
128	שבלולי פילו במילוי ארטישוק וזיתים
131	בורקס במילוי טופו, זיתים ועשבי תיבול
132	גלילות פילו במילוי תרד או חצילים
134	פוקצ'ה זיתים ופלפלים חריפים
137	בצק לפיצה - מתכון בסיס
137	פיצה פולנטה של תירס טרי ועגבניות
138	פיצה חריפה עם פטריות צלויות
140	"בומב" פולנטה במילוי שעועית אדומה
142	ארפה - פיתה ונצואלית במילוי שעועית לימה
144	פאי בצל סגול וקרם שקדים
148	גיוזה - כיסונים במילוי דלעת יפנית
150	לחמניות ביס במילוי טפנד זיתים
152	לחם פרנה ממולא
154	לחם מטוגן מלוח או מתוק
155	לחם דובדבנים

## 6 | מתוקים

158	כנאפה
161	עוגת תפוחים ואגוזים בחושה
162	עוגת שוקולד מפנקת
164	סיגרים במילוי קרם שוקולד
166	פנקייק טבעוני של אמא
168	פאי משמשים עם קרם שקדים לימוני
171	חיתוכיות מרציפן ושוקולד-תפוז
172	קרטיב קוקוס ומנגו
172	גלידת בננה-חלבה
174	מוס דובדבנים וקרם שוקולד
176	קומפוט פירות ותבלינים
178	טראפלס שוקולד
180	עוגיות שוקולד צ'יפס נימוחות
182	עוגיות טחינה, חמאת בוטנים ומייפל
183	עוגיות שיבולת שועל, שוקולד לבן ופקאן

## 7 | ממרחים

186	לאבנה משי
186	ממרח ארטישוק ארוגולה וקשיו
186	מיונז
186	ממרח דלעת ערמונים
186	ממרח עדשים שחורות, אגוזי מלך ובצל
187	מטבל שומשום-בוטנים
187	גוואקמולה
187	פסטו ירוקים
187	ממרח טופו ועגבניות מיובשות
187	קרם קשיו

188 אינדקס חגים | 190 אינדקס חומרי גלם