

בשביל הארץ

גיליון 25 יוני-יולי 2008



4. חותכים את הגוש לסטייקים לפי מספר הסועדים.
 5. מברישים את הסטייקים ברטוב הציימצורי.
 6. מניחים את הסטייקים על הגריל, כך שהרשת מונחת בגובה של כ-30 סנטימטר מהגחלים, וצולים כל צד במשך חמש דקות.
 * מומלץ להגיש את האנטריקוט לצד צ'וריסוס ויין אדום.



סביבה

ישראל על סף בצורת

טבע

עליו הפירות - אויב או ידוד?

אירוע

ממשיח בטבע

ארכיאולוגיה

חדשות בעתיקות

תרבות

ביקורת ספרים



מתוק בפיקניק
 על הבשלנית: גלית אבינועם,
 אדריכלית פנים מגבעתיים, נשואה ואם לשני ילדים. "בגיל 15 החלטתי להיות טבעונית, וכאשר אימא שלי סירבה להכין לי מנות מיוחדות כדי שאחזור לאכול כמו בן אדם, התחלתי לבשל בעצמי. התחלתי לאלתר, לקרוא ספרי בישול לרוב וליהנות מהעניין היצירתי שיש בזה".

על המנה: "המנה הזו קלה, בריאה, מהירה, אלגנטית וחביבה על הבנות שלי במיוחד, והן אוהבות לראות איך הבלילה שערבבו הופכת להיות חביתית טעימה וצבעונית".

חביתיות דובדבנים ושקדים

כשר, מהיר

החומרים לארבע מנות:

1/2 כוס שמנת מתוקה

1/4 כוס קמח מחיטה מלאה

4 ביצים



100 גר' שקדים, חלוטים טחונים
 4 כפות חמאה
 1/4 כוס דובדבנים טריים קצוצים

להגשה:

מנגו חתוך לרצועות דקות
 אבקת סוכר
 30 גר' חמאה, חתוכה לקוביות
 1 כוס דובדבנים טריים מגולענים

אופן ההכנה:

1. טורפים את השמנת המתוקה עם הקמח והחלמונים עד לקבלת תערובת אחידה.
2. מקציפים את החלבונים לקצף נוקשה ומקפלים לתוך הבלילה. מקפלים פנימה את השקדים הטחונים.
3. מחממים חמאה במחבת טפלון קטנה, ומטגנים חביתיות בעובי של 1 ס"מ משני הצדדים.
4. זורים את אבקת הסוכר על החביתיות, עורכים מעל דובדבנים, פלחי מנגו וריבועי חמאה רכה.
5. חותכים את הפירות לקוביות קטנות ומניחים בקופסאות (כדי לקחת לשטח).
6. מכניסים את הבלילה לתוך בקבוק סגור היטב. כשמגיעים לשטח מנערים בעדינות את הבקבוק, מוזגים את הכמות הרצויה לתוך מחבת קטנה שחוממה היטב על הגזיה, ומטגנים את תוספות הפירות.

