



פרשת חיי  
לפסח  
2026  
*nofar zohar*

הזכויות שמורות לנופר זוהר

# סלט מנגולד

## מצרכים:

- 1 חבילת מנגולד, חתוך ומופרד בין הגבעול הלבן לעלה, לחתוך כל אחד מהם לאורך ולרוחב לקוביות קטנות
- 3 שיני שום קצוצות דק
- 6 כפות שמן חמניות
- ¼ צרור כוסברה קצוצה
- 4 כפות מים
- 1 כף גדושה פפריקה
- 1 כפית שטוחה מלח ים
- 1 כפית כמון
- ½ כפית סוכר
- ¼ כפית שאטה גרוס
- 1 כפית לימון כבוש קצוץ
- מיץ מ1 לימון



## אופן הכנה:

בסיר רחב נוסיף את השמן, ונטגן את החלק הלבן של המנגולד על אש נמוכה עם מכסה למשך 10 דקות עד לריכוך. לאחר מכן נוסיף את עלי המנגולד, שום והכוסברה יחד עם המים ונבשל למשך 10 דקות נוספות. נוסיף את הפפריקה, כמון, שאטה, מלח, סוכר, מיץ לימון והלימון הכבוש- נטעם ונתקן טעמים לפי צורך

# כבד קטן



## מצרכים:

- 1 ק"ג כבדי עוף בהירים
- 3 כפות סילאן
- 4 כפות בצל מקורמל
- מלח ים אטלנטי לפי טעם
- פלפל שחור גרוס לפי טעם
- 2 ביצים קשה גודל L
- שמן חמניות

## אופן הכנה:

נזלף מעט שמן על הכבדים, שיעטוף את כל הכבדים, ונערבב היטב. נצלה את הכבדים על רשת מעל הגז- נשרוף עד שכל הדם ייצא. נעביר את הכבדים למחבת גדולה שחוממה מראש, עם מעט שמן ונקפיץ אותם עד למידת עשייה M. נוסיף מלח ופלפל שחור בנדיבות לפי טעם, סילאן, ובצל שקורמל מבעוד מועד. נערבב הכל יחד ונוריד מהאש. נקצוץ עם סכין רחבה ידנית את הכבדים, נוסיף את הביצים הקשות ונמשיך לקצוץ עד לקבלת מרקם רצוי, נעביר לצלחת

# סלט ביצים

## מצרכים:

6 ביצים גודל L

¼ כפית מלח ים אטלנטי

½ כפית פלפל שחור גרוס

2 כפות בצל מקורמל מבעוד מועד (ע"פ המדריך שלי  
באתר)

1 כף שמיר קצוץ

2 כפות מיונז גדושות



## אופן הכנה:

נבשל את הביצים ונהפוך לביצים קשות, אני שמה שפע של מים בסיר עד מעל כיסוי הביצים עם חופן מלח ים, מבשלת עם מכסה למשך 10 דקות. נעביר למי קרח- ונקלף. באמצעות סכין עם שטח פנים רחבה, נחתוך את הביצים לעיגולים דקיקים, נקצוץ את השמיר, נוסיף את הבצל המקורמל, מלח, פלפל, מיונז- נערבב הכל יחד. תוך כדי הערבוב נשתדל לא לשבור את צורת הביצים, אלא רק לאחד את כל מרכיבי הסלט והטעמים. נעביר לצלחת חגיגית

# טפאחה

## מצרכים:



- 12 עגבניות בשלות מאוד מקולפות
- 6 שיני שום מקולפות
- 1-2 פלפלים חריפים
- ½ כוס שמן זית
- 1 כף גדושה פפריקה מתוקה בשמן
- 1 כפית סוכר
- 1 כף מלח ים

## אופן הכנה:

נתחיל בקילוף העגבניות- בעזרת סכין משוננת יוצרים איקס בתחתית העגבנייה (לא הצד של העוקץ), חשוב לחתוך את האיקס לא עמוק מידי אלא רק את הקליפה. מרתיחים מים בסיר גדול, חולטים את העגבניות כדקה, עד שהקליפה בחיתוך שיצרנו מעט מתרוממת. מעבירים לקערה עם מי קרח או מיים מאוד קרים. הבדלי הטמפרטורה גורמים לקליפה להתקלף בקלות יותר אל תתעצלו זה משתלם (:). מסירים את קליפת העגבניה, אל תחששו זה מתקלף בקלות. (ניתן גם לקלף ידנית)

חותכים את העגבניות לרבעים ומורידים את העוקץ באמצעות סכין. מניחים את העגבניות החתוכות, הצ'ילי והשום בסיר רחב עם מכסה. מבשלים על להבה גבוהה 10-15 דקות עד שהעגבניות מגירות נוזלים ומתרככות. בעזרת מועך פירה מועכים את העגבניות ועוזרים להן להתפרק. סוגרים שוב את המכסה לעוד 5 דקות.

מוסיפים 1/4 כוס שמן ומעל את הפפריקה מרוקאית בשמן ומערבבים. מוסיפים את הסוכר ומבשלים בלי מכסה עד למרקם של ריבה, כ - 10 דקות תוך ערבוב כל כמה רגעים.

מוסיפים מלח ואת שארית השמן, טועמים, מתקנים תיבול

# טחאטר טרוקאי

## מצרכים:

- 7 תפוז"א בינוניים, כ-600 גר', מבושלים שלמים עד ריכוך
- 2 ביצים מבושלות כ-15 דקות עד שהופכות לקשות
- 3 גזרים בינוניים מבושלים עם קליפתם עד לריכוך
- 1/2 צרור פטרוזיליה קצוץ דק
- 12 ביצים מדיום
- 1 כף שטוחה מלח ים אטלנטי
- 1 כפית שטוחה פלפל שחור
- 1 כפית כורכום
- 3 כפות שמן לטיגון
- מיץ מחצי לימון



## אופן הכנה

מבשלים את הגזר, תפוח אדמה וביצה קשה, מצננים, קולפים ומגררים בפומפייה. שמים הכל בקערה גדולה.  
בקערה נוספת שוברים 12 ביצים ומקציפים במיקסר ידני עד הכפלת נפח הביצים.  
מאחדים את הביצים ותערובת הירקות. מוסיפים את הפטרוזיליה הקצוצה והתבלינים עד קבלת מסה הומוגנית, לא דלילה ולא סמיכה. מוסיפים את מיץ הלימון.  
לוקחים סיר טפלון עמוק בקוטר 22-24, משמנים מכל צדדיו ושמים שלוש כפות שמן וקורט מלח ים. מחממים את הסיר היטב על להבה בינונית ויוצקים לתוכו את המסה המאוחדת.  
מבשלים על להבה בינונית כרבע שעה, עד שרואים שהמסה התנתקה מהדפנות (כמו שקורה בחביתה).  
מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, ואופים בין 30-35 דקות. מוציאים, והופכים למגש.

# תבשיל ירקות אביבי

## מצרכים:

3 שומרים חתוכים לשישיות  
2 קולורבי חתוך לשישיות  
1 בצל גדול חתוך לשערות  
2 גזרים חתוכים לטבעות

8 מקלות סלרי אמריקאי חתוכים למקטעים באורך 3 ס"מ

2 כוסות אפונת גינה צעירה (קפואה או טרייה)

אצבע שורש כורכום טרי /  $\frac{1}{2}$  כפית כורכום טחון

1 כף מלח ים אטלנטי

$\frac{1}{2}$  כפית פלפל שחור גרוס

1 כף סוכר

$\frac{1}{2}$  כפית משייה

$\frac{1}{4}$  כוס שמן זית

1 כוס מים רותחים



## אופן הכנה:

בסיר עם שפע של שמן נטגן את הבצל על אש בינונית עם מכסה למספר דקות ונוסיף את המלח ונטגן עד שהוא הופך שקוף וזגוגי. נוסיף את הגזר ונבשל 2 דקות נוספות, ואז את הסלרי. אחרי 2 דקות נוסיף את השומר, הקולורבי ושורש הסלרי. לאחר 10 דקות בישול נוסיף את הפלפל, הסוכר, המשייה והמים הרותחים. נבשל 30 דקות נוספות. לבסוף, נוסיף את האפונה ונבשל עוד 10 דקות

# דג טרוקאי חריף

## מצרכים:

- 1 ק"ג פילה דניס, פרוס לנתחים ללא עצמות ועור
- 8 כפות שמן קנולה
- 7-8 שיני שום, פרוסות
- 1 פלפל חריף טרי פרוס לאורך
- 5 פלפלים יבשים מתוקים או חריפים, מנוקים
- מגרעינים חצויים
- 2 כפות מלאות רסק עגבניות
- 2 כוס מים רותחים
- 1 צרור כוסברה, קצוצה כולל הגבעול
- 2 כפות פפריקה מתוקה
- 1 כף מלח ים אטלנטי
- 1 כוס חומוס, מושרה ומבושל
- 2 גזר, קלוף לרצועות דקות



## אופן הכנה:

משרים את הדג במלח לעשר דקות ושוטפים.  
שמים בסיר רחב את השמן, הפלפל החריף, פלפלים מיובשים ומטגנים במשך דקה.  
מוסיפים את הגזר ואת החומוס ומקרמלים לעוד מספר דקות עד שהגזר מזהיב קלות.  
מוסיפים את השום, פפריקה, סוכר ורסק ומטגנים למשך דקה.  
מוסיפים את המים החמים והמלח ומביאים לרתיחה.  
מוסיפים את הדג ומנמיכים את הלהבה. עוטפים את הדג ברוטב בעזרת כף, מפזרים כוסברה קצוצה ומבשלים עם מכסה במשך 12 דקות.  
מדי פעם מנענעים את הסיר (לא מערבבים עם כף).

# קוסקוס כשר לפסח

## מצרכים:

1 ק"ג קמח תירס פולנטה גרוס גס  
(יש תירס צהוב ויש תירס לבן)  
1350 מ"ל מים  
200 מ"ל שמן חמניות  
1 כף מלח ים אטלנטי



כלים:

מסננת עם חורים גדולים  
קערה עמוקה  
סיר עמוק  
כף עץ  
מגבת נקייה

## אופן הכנה:

בסיר עמוק שימו את המים, השמן והמלח והביאו לרתיחה. הוסיפו את הסולת (קמח התירס) ובצעו ערבוב אינטנסיבי למשך 5 דקות. ערבבו תוך כדי קיפול כדי שכל הסולת תספוג את הנוזלים ולא תישאר סולת יבשה. שימו לב: הסולת תתקשה במהלך הערבוב - אל תתייאשו והמשיכו לערבב עד שכל הנוזלים נספגים.

סגרו את הסיר, הורידו מהאש, וכסו את הסיר במגבת למשך 30 דקות. לאחר המנוחה, העבירו את הסולת למסננת עם חורים גדולים בעזרת כף עץ. עברו על הסולת בתנועה סיבובית עם היד כדי לפורר את הגושים וליצור את גרגירי הקוסקוס. חשוב: בין פעולה לפעולה סגרו את הסיר כדי שהקוסקוס לא יתקרר.

## טיפים לקוסקוס מושלם:

- עדיף לבחור בקמח תירס גס במיוחד לטקסטורה אותנטית יותר.
- ניתן להקפיא את הקוסקוס המוכן ולשמור עד חודשיים!
- ניתן להוסיף תבלינים כמו כורכום או פפריקה לקוסקוס בזמן הבישול לצבע וטעם.

# תבשיל פול יהודי פול וארטישוק

## מצרכים:

- 1/2 ק"ג פול ירוק
- 6 ארטישוקים נקיים רק התחתיות טרי או קפוא
- 6 שיני שום
- 1 כפית כורכום
- 2 פלפלי פפריקה מתוק יבש
- 1/4 צרור כוסברה כולל הגבעול
- 2 צ'ילי אדום טרי
- 6 כפות שמן חמניות
- 1 כף שטוחה מלח ים אטלנטי
- 2 כוסות ציר ירקות
- 1 כפית סוכר
- 2 עגבניות טריות מגורדות
- 2 פלחי לימון כבוש
- 1 וחצי כף פפריקה מתוקה



## אופן הכנה:

שמים סיר עם שפע מים על האש ומביאים לרתיחה, מוסיפים כפית כורכום וחולטים את תחתיות הארטישוק והפולים למשך 8 דקות. מסננים. בסיר סוואג' רחב שמים שמן ומטגנים את גבעולי הכוסברה הקצוצה תחילה, מוסיפים צ'ילי טרי, שום, פלפלים מיובשים גזורים, ומטגנים למשך דקה, מוסיפים את העגבניות המגורדות והפפריקה, מערבבים ומנימיכים ללהבה בינונית ומכסים למשך 2 דקות מוסיפים את הפול והארטישוק החלוטים, מוסיפים מים או ציר ירקות, סוכר ומלח ים ומכסים. מבשלים למשך 25 דקות על אש בינונית, מסירים את המכסה ומוסיפים לימון כבוש ואת עלי הכוסברה הקצוצים.

# עוף טנגולד וכרישה

## מצרכים:



- 1 ק"ג שוקיים עוף
- 1 בצל סגול בינוני חתוך לשערות
- 2 קישואים בינוניים חתוכים לטבעות גסות
- 1 מקל כרישה חתוך לטבעות של 1 ס"מ
- 1 חבילת מנגולד, חתוך ומופרד בין הגבעול הלבן לעלה, כל אחד מהחלקים חתוכים בנפרד למקטעים של 3 ס"מ
- 1 כפית שטוחה מלח ים
- $\frac{1}{2}$  כפית פלפל שחור גרוס
- $\frac{1}{4}$  כפית כורכום
- $\frac{1}{4}$  כפית משייה
- 4 כפות שמן חמניות
- $\frac{1}{4}$  כוס מים

## אופן הכנה:

בסיר סוּטאז' רחב נניח את השוקיים (על הצד השומני, של העור) ונצלה על אש גבוהה במחבת תוך כדי כיסוי, נצלה מ2 הצדדים עד להזהבה עמוקה, ונוסיף את הכרישה, הלבן של המנגולד, נוסיף את התבלינים יחד עם 4 כפות שמן, נערבב ונסגור את הסיר, ננמיך לאש נמוכה ונבשל עם מכסה למשך 15 דקות. לאחר מכן נוסיף את הקישואים, ואת עלי המנגולד, יחד עם חצי כוס מים, נערבב היטב, נכסה ונבשל למשך 20 דקות. ותהנו! בתאבון!!  
מי שרוצה תוספת פחמימה- ניתן להוסיף תפוחי אדמה

# קדרת בשר ולפת

## מצרכים:

- 1 קילו נתח דנוור קאט או נתח מספר 5
- 6 שיני שום
- 1 כף סוכר חום
- 1 כף פפריקה מתוקה בשמן
- ½ כפית משייה
- 3 פלפל פפריקה מיובש
- 5 לפת בגודל בינוני קלוף וחתוך גס
- שמן לצריבת הסטייק
- ציר ירקות/ציר בקר עד גובה כיסוי



## אופן הכנה:

צורבים את הנתח מ2 הצדדים עם מעט שמן, מוציאים מהסיר ומוסיפים את הלפת לצריבה. מעבירים לסיר המותאם לתנור את נתח הבשר, הלפת ואת שאר המרכיבים ומכניסים לתנור ל150 מעלות על טורבו למשך 33 וחצי שעות (אפשר גם לבשל בישול ארוך בסיר) טועמים, מתקנים תיבול של מלח, פפריקה ומשייה לפי הצורך ומגישים.

# קציצות חרשוף



## מצרכים:

10 גבעולי חרשוף מנוקים  
מסיבים  
חצי כוס פול ירוק

## למילוי:

500 גרם בשר צלעות טחון  
¼ כוס כוסברה קצוצה  
¼ צרור פטרוזיליה קצוצה  
1 כפית מלח דק  
½ כפית פלפל שחור  
קורט משייה  
קורט פלפל אנגלי  
קורט אגוז מוסקט  
⅓ כוס מים קרים  
6 כפות שמן חמניות  
1 בצל בינוני מקורמל מבעוד מועד

## לרוטב:

2 פלפל טרי חריף אדום  
4 פלפל מתוק יבש  
6 שיני שום  
6 כפות שמן חמניות  
1 ו1/2 כפות פפריקה בשמן  
3 כוסות ציר עוף/ בקר/ מים  
רותחים עם אבקת מרק איכותית  
1 כפית מלח ים אטלנטי  
1 כפית סוכר  
1 כפית פלפל שחור  
¼ כפית משייה  
1 אצבע כורכום טרי  
מיץ סחוט מ-2 לימונים

## אופן הכנה:

מטפלים בגזעי החרשוף - בוחרים צרור של גבעולים ירוקים שאינם שבורים או יבשים בצבע ירוק עז. מסירים את הקוצים שבצד באמצעות סכין, ולאחר מכן מגלפים את הסיבים הקשים בעזרת קולפן חד, מלמעלה למטה. מעצבים את הגזע לצורת אצבע באורך 4 ס"מ ומניחים בקערה עם מים ולימון. מבשלים את הגבעולים בסיר גדול מלא במים (כמו לבישול פסטה) עם כף גדושה של כורכום עד רתיחה. שמים את גזעי הארטישוק במים ומבשלים עם מכסה עד ריכוך, כ-30-40 דקות. מסננים ומניחים לצינון. מכינים את המילוי - מערבבים בקערה את כל מצרכי המילוי ולשים היטב במשך חמש דקות. מכניסים למקרר למנוחה של 40 דקות. מכינים את הרוטב - מטגנים את הפלפל החריף, שום וכורכום בסיר עם מעט שמן במשך דקה. מוסיפים את הפלפלים היבשים ומטגנים עוד מספר שניות. מתבלים במלח, פלפל ופפריקה ומוסיפים את ציר העוף או מים. מביאים לרתיחה, מתקנים תיבול ומוסיפים את המשייה. ממלאים את גזעי הארטישוק - ממלאים כף אחת או יותר ממלית הבשר (בהתאם לגודל) על הגבעול, משטחים את הבשר על צד אחד של הגבעול, ועוטפים כך שהשוליים יהיו עטופות אקסטרה (כי הבשר מתכווץ בבישול). לאחר מכן מניחים אותם בסיר עם הרוטב. אפשר להוסיף גם חצי כוס פול ירוק. ונבשל הכל יחד עם מכסה במשך 40 דקות על להבה נמוכה או עד שהגבעולים מתרככים ונמסים בפה. נכבה את האש, נסחט את הלימונים ונוסיף את הבשר של הלימון, נבשל למשך 10 דקות נוספות.

# עוף בגזר

## מצרכים:

- 5 שוקי עוף
- 4 כפות שמן חמניות
- 5 גזרים קלופים ופרוסים לקולפניות
- 3 פלפל פפריקה יבש מתוק
- 4 שיני שום שבורות
- $\frac{1}{4}$  כפית כורכום
- $\frac{1}{2}$  צרור כוסברה
- $\frac{1}{4}$  כפית פלפל שחור
- 1 כפית מלח ים
- $\frac{1}{2}$  כפית משייה
- 1 כוס מים רותחים



## אופן הכנה:

מניחים את העוף על תבנית, ובוזקים עליו - מלח, פלפל, וקצת משייה ( $\frac{1}{4}$  כפית), ו4 כפות שמן חמניות - נעטוף את העוף מכל הכיוונים עד שהוא מצופה. על אש גבוהה נצרוב את העוף מכל צדדיו עד להזהבה. באמצעות קולפן נקלף את הקליפה הראשונית של הגזר, וניצור קולפניות מהגזרים. נוסיף לסיר את השמן, שום, והגזר -ולאחר מכן נוסיף כורכום, פלפלים יבשים, מלח, פלפל שחור, כוסברה, משייה ונבשל למשך 15 דקות על אש נמוכה עם מכסה. לאחר מכן נוסיף את המים הרותחים. נבשל למשך שעה עד שהעוף נמס לגמרי. לאחר מכן נכבה את האש,

# קוביות בשר וירוקים

## מצרכים:



גרגרי חומס קלוף  
אפונה  
פלפל פפריקה מיובש  
שמן זית  
כורכום  
1 ליטר מים/ציר עוף  
2 עצמות מח  
מיץ 2 לימונים  
1 כף גדושה לימון כבוש

1 קילו קוביות אונטריב  
מלח ים אטלנטי  
פלפל שחור טחון  
1 מקל כרישה חתוך לטבעות  
2 ענפי סלרי  
1 כוס פול טרי מקולף  
כורכום טרי  
7 שיני שום  
זרעי כוסברה טחונים

## אופן הכנה:

לוקחים את הבשר ומשמנים אותו מעט, מתבלים במלח ופלפל וצורבים על מחבת נון סטיק עד צריבה. מעבירים לסיר לחץ, מוסיפים את עצמות המח ומוסיפה מים עד כיסוי מינימלי (על פי קווי הסיר). כשהסיר לחץ מגיע לרתיחה מנמיכים את האש. בינתיים מטפלים בירקות - את הכרישה חותכים לטבעות בעובי 3 ס"מ, חותכים את הסלרי גס, חותכים את השומר לשישיות, דופקים את השום וחותכים את שורש הכורכום לרצועות דקות. בסיר שטוח ורחב שמים שמן זית ואז על פי הסדר מוסיפים את השום, שורש כורכום, כרישה, שומר, סלרי, ארטישוק, חומס, אפונה ולבסוף את פלפל הפפריקה מערבבים קלות ומוסיפים את התיבול - מלח, פלפל שחור, כורכום טחון, זרעי כוסברה. מערבבים שוב קלות ומוסיפים את המים/ציר העוף, מכסים את הסיר ומבשלים על אש בינונית - נמוכה 15 דקות כשהירקות מתרככים מוסיפים את הפול הירוק, מכסים את הסיר ומבשלים שוב עד ריכוך כחצי שעה. מוסיפים את הכוסברה, הלימון הכבוש ומיץ לימון. לאחר 45 דקות - שעה כשהבשר בסיר לחץ התרכך מעבירים את הבשר ועצמות המח לסיר עם הירקות ומעט מהמי בישול מהסיר לחץ. מבשלים עד לצמצום רוטב ומגישים.

# סופריטו ארטישוק ירושלמי



## מצרכים:

- 1 קילו קוקטייל עוף של לולו
- 1 בצל גדול
- 1 קילו ארטישוק ירושלמי
- 4 כפות שמן זית
- מלח ים אטלנטי לפי הטעם
- 1 כוס מים

## אופן הכנה:

מלפפים את העוף במעט שמן זית מלח פלפל וכורכום וצורבים עד הזהבה. מוציאים מהסיר ומוסיפים 4 כפות שמן זית וצורבים את הארטישוק הירושלמי, מוסיפים את העוף והבצל ואת המים.

מעבירים לתנור שחומם מראש ל180 מעלות טורבו למשך כשעה וחצי.

# ארטישוק סטולא של אבא



## מצרכים:

### לבסיס התבשיל:

1/2 כוס שמן זית  
400 גרם שומר פרוס לאורך  
לשישיות  
4 גבעולי סלרי קלופים  
1.5 ליטר ציר עוף  
2 כפות גדושות לימון כבוש  
1 כוס אפונה, רצוי טרייה -  
אפשר גם קפואה  
1 כף מלח  
1 כף כמון טחון  
1 כפית כורכום  
1 כף זרעי כוסברה טחונים  
2 כפות שום כתוש  
1 שורש כורכום טרי, פרוס  
לרוחב לטבעות  
מיץ מ-2 לימונים

### לממולאים:

15 ראשי ארטישוק  
600 גרם בשר טחון, רצוי מנתח  
אונטריב  
2/3 כוס פטרוזיליה קצוצה דק  
2/3 כוס כוסברה קצוצה דק  
4 גבעולי שמיר קצוצים דק  
40 גרם שום קצוץ  
1 כף פלפל שחור גרוס  
1 כף מלח  
1/2 כפית כורכום  
1 כפית זרעי כוסברה טחונים  
1 כפית כרוויה (קימל טחון)  
1/4 כוס שמן זית  
1 כף קמח מצה

## אופן הכנה:

מכינים את הממולאים: יוצקים רבע כוס מים לקערה גדולה ומוסיפים את כל מרכיבי הממולאים מלבד הארטישוקים עצמם. מערבבים היטב ומעבירים למנוחה של חצי שעה במקרר. בינתיים מביאים בסיר מים לרתיחה. מוסיפים חצי כפית כורכום וחולטים את ראשי הארטישוק כ-5 דקות. אוחדים ביד אחת את לב הארטישוק ומסדרים בתוכו קציצה נדיבה (הבשר מתכווץ בבישול). שומרים בצד. מכינים את בסיס התבשיל: יוצקים את השמן לסיר רחב. מחממים ומטגנים את השומר והסלרי עד להזהבה עמוקה. מוסיפים זרעי כוסברה, כמון ושום כתוש, מערבבים ומוסיפים את ציר העוף, תבלין ושורש הכורכום ומביאים לרתיחה. מוסיפים את הארטישוקים הממולאים, מכסים ומנמיכים להבה ומבשלים במשך 25 דקות. מוסיפים לתבשיל את האפונה. מבשלים 5 דקות נוספות ומוסיפים לימון כבוש ומיץ לימון, מערבבים ומכבים את האש. מניחים לתבשיל להתגבש 15 דקות לפחות לפני ההגשה.

# עוגיות פקאן כשרות לפסה



## מצרכים:

500 גרם פקאן או אגוזי מלך  
250 גרם סוכר לבן  
2 ביצים לארג' (שלמות)  
1 כפית מחית וניל  
 $\frac{1}{4}$  כפית אבקת אפייה  
לציפוי  
200 גרם אבקת סוכר  
חצאי פקאן לקישוט

## אופן הכנה:

מכניסים למעבד מזון את האגוזים והסוכר, וטוחנים על עוצמה גבוהה למשך דקה עד לקבלת פירורים טחונים דק.  
מוסיפים את הביצים, מחית וניל ואבקת אפייה, ומעבדים למשך חצי דקה עד לקבלת מרקם משחתי נוח לעבודה.  
אם התערובת רטובה מדי, ניתן להוסיף 1-2 כפות קמח שקדים.  
יוצרים כדורים קטנים בגודל סוכרייה, טובלים באבקת סוכר ומניחים בתבנית עם נייר אפייה במרווחים שווים. מניחים חצי פקאן על כל עוגייה.  
מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים 12 דקות.  
העוגיות יתקשו בזמן הקירור בתבנית.

# הג שפה

*nofar zohar*

הזכויות שמורות לנופר זוהר