



ילד, שף לשולחן  
מה חיים כהן מבשל  
לילדים בערב?

מה אוכלים השפים | איריס ליפשיץ-קליגר

# די ללכת על ביצים

בארוחת הערב המשפחתית רובנו מתבססים על השילוש הקדוש: חביתה סלט גבינות. אבל מה עם ארוחה חמה? מדוע שלא תשדרגו את ארוחת הערב פעם או פעמיים באמצע השבוע עם מנות מבושלות וקלות להכנה? **השפים** חיים כהן, אני ביטון ואחרים מעניקים טיפים ומתכונים

צילומים: צביקה טישלר



**חיסכון בזמן:**  
מחממים את הסיר לפני ששמים שמן זית ורק כשהסיר חם מוסיפים את השמן

## שף חיים כהן

"מישהי אמרה לי פעם שהיא מבשלת את האהבה שלה לילדים באוכל שהיא מכינה להם. וזה נכון לגבי כל אמא (או אבא) שמבשלים למשפחה. מבחינתי כל ארוחה שבה כולנו יושבים סביב השולחן העגול במטבח היא ארוחה משפחתית. חבל לבזבז אותה על חביתה וסלט, ולפספס מנות שאפשר להכין במהירות לטובת ארוחת ערב חמה. "ארוחת החיים הקרחתני שלנו, עמוס החוגים והפעילויות של הילדים (טפו טפו), צימצם עם השנים את תכיפות הארוחות המשותפות שלנו מכל ערב לפעמיים בשבוע, ואנחנו כמוכר לא מוותרים על הארוחות של שישי ושבת. נכון שאשתי סיגל ואני סופגים לא מעט טרוניות מהבנות שכבר בגרו, ועדיין מחויבות להתייצב בבית בשבת כ-11:00 בבוקר לארוחה, אבל אנחנו יודעים שהארוחות האלה מצמיחות את כולנו כמשפחה לעוד שנים ארוכות."

ת האמת, לא נמאס מהרירי טינה של חביתה סלט גבינה בכל ארוחת ערב? **השפים** חושבים שלא חייבים להסתייג פק בארוחות קרות ושאפשר פעם בשבוע לפחות לשרדג מעט את התפריט, לפנק את המשפחה במנות מעט יותר מושקעות ולא לצאת ידי חובה בלקשקש חביתה עם כמה ירקות חתוכים ליד.

"אין סיבה לחפף באמצע השבוע, ולא צריך לחכות לערב שישי כדי לשבת לא-רוחה משפחתית מלאה", טוענים בלהת **השפים** שהכניסו אותנו למטבח שלהם. "רוב המשפחות לא נפגשות בצהריים לארוחה בשרית חמה, וההזרמות היחידה שלהן לחלוק יחד את הארוחה העיקרית של היום היא בערב. בריוק כמו שמקובל בלא מעט מדינות בעולם. נכון שאחרי יום עבודה לאף אחד אין חשק לעבוד קשה גם במטבח, אבל מי אמר שמנות בשריות לוקחות יותר זמן והתעסקות ממנות חלביות? הכל תלוי במה ואיך מכינים", מתעקש פאנל **השפים**.

**כשהשפים** מצליחים להגיע בזמן הביתה לארוחת ערב עם הילדים, חביתה לא תמצאו שם. מה כן? קבב רגים מתובל, פסטה ברוטב עשיר, לביבות עוף מושקעות – ואפילו מנת בורינו פרמזן. "תתפלאו כמה שזה קל להכין", מחייכת **השפית** תמר כהן-צדק. "למרות שהבורינו נראה מרשים ומתוחכם, זו מנה איטלקית כפרית ומסורתית, פשוטה מאוד להכנה."

"כל מה שצריך כדי לאכול ארוחה חמה בערב זה להתחיל לתכנן אותה בבוקר או ביום שלפני, ולמשל לזכור להוציא את הבשר מהמקפיא למקרר, כדי שיפשייר עד שתחזור מהעבודה", אומר **השף** חיים כהן. **השף יואב בר** מוסיף: "אין דבר שמשמח את הילדים שלי יותר מכשאני חוזר הביתה מוקדם באמצע השבוע – הם יודעים שאז יזכו למנה האהובה עליהם, קציצות רגים או שקשוקה ירוקה. וגם אני שמח, כי ארוחת רגים היא מנה בריאה שעשירה לא רק בחלבונים, אלא גם באומגה 3, וחוצמונה, מי אמר שחייבים לקבל חלבונים בכל ערב רק מהביצים?"

## פסטה ברוטב עגבניות



### מצרכים:

- 1 חבילת פסטה יבשה (איזה סוג שאוהבים) 8-10 עגבניות 1/2 כוס שמן זית 5 שיני שום 1 ענף קטן של רוזמרין או מרווה (לא חובה)
- אופן ההכנה:**
  1. ממלאים סיר במים, מוסיפים מלח ומביאים לרתיחה, חותכים את העגבניות לפלחים (עם הקליפה), מכניסים לבלנדר ומרסקים עד לקבלת רסק.
  2. בסיר שמים את שמן

1. **בישול**, או על פי הוראות היצרן.
2. כשהפסטה מוכנה, מוסיפים אותה לרוטב שמחכה במחבת ומערבבים על אש נמוכה עד שכל הנוזל מתאדה ונשאר רק בשר העגבניות על הפסטה. על דפנות הסיר ניתן לראות שאין בועות של נוזל וכל העגבניות "התחברו" לפסטה ועטפו אותה.
3. מתבלים במלח ובמעט שמן זית ומגישים.

1. הזית, השום והרוזמרין ומאדים כ-2 דקות.
2. מוסיפים את הרוזמרין והשום (אלא אם אתם אוהבים ששיני השום חומות, ואז אפשר להשאיר).
3. בעזרת כף מעבירים דרך מסננת את רסק העגבניות למחבת, כך שהקליפות יישארו במסננת.
4. מביאים לרתיחה עדינה במשך כעשר דקות, לא יותר.
5. במקביל מכניסים את הפסטה לסיר המים הרותחים לכ-10 דקות



26.89x30.8	2/3	11	עמוד	Yediot Ahronot - Yedioth Ahronot	08/04/2014	41941697-1
יואב בר ש - 469						

### שף אבי ביטון

"יש חשיבות גדולה בעיניי לארוחת הערב המשפחתית, ולכן על אף הלוח המטורף במסעדה לפחות פעמיים בשבוע אני חוזר הביתה כדי לבלות עם אשתי והבן שלנו. הארוחה היא בעיניי זמן איכות ואני תמיד אוהב להיות זה שמבשל להם ארוחה מלאה. תמיד בארוחה אפשר יהיה למצוא מגוון של סלטים וכולם יהיו מתוצרת שוק טרייה שאנחנו רואים לקנות בכל שבוע. בנוסף אנחנו משלימים את הארוחה בממרחים, גבינות ולחמים טריים, ויותר מהכל חשוב לנו לשתף את הבן שלנו בחוויה. הישראלים מתים על עוף, אז אני מציע כאן לכיבות עוף ובזכות הטרנד הבריאותי הן אפיויות ולא מטוגנות."



**טיפ לבישול מהיר:**  
לאף אחד אין זמן לקצוץ כוסברה ופטרוזיליה באמצע השבוע כשרק מגיעים מהעבודה. כדאי לקצוץ כשיש זמן ולשמור בפריזר. כשצריך מוציאים, והכל יותר קל

**להכנת הטחינה:**  
טוחנים במעבד מזון את כל חומרי הרוטב עד למרקם חלק ואחיד, טועמים ומתקנים תיכול.

לעוכי של 1.5 ס"מ, ומסדרים על גבי נייר אפייה. מולפים את שמן הזית מעל הליכות ואופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות למשך כ-15 דקות. מוציאים מהתנור ומצננים לטמפרטורת החדר.

- 1 כפית שטוחה של פפריקה מתוקה
- 1 כפית שטוחה כמון מלח ופלפל
- מצרכים לרוטב הטחינה:**
- 1 כוס טחינה גולמית
- 3/4 כוס מים
- 5 כפות מיץ לימון סחוט טרי
- 1 שן שום
- 1 צרור בויליקום (עלים בלבד)
- 1 צרור פטרוזיליה
- 1 כפית שטוחה אורגנו יבש מלח

**לביבות עוף אפיויות**



- להכנת הליכות:**
- מערכבים את כל חומרי הליכות ומחלקים לכדורים בגודל של כדור פינג פונג (50-60 גרם).
- משטחים את הכדורים בעזרת ידיים רטובות
- 1 בצל סגול בינוני קצוץ דק
- 2 שיני שום כתושות
- 1 גזר בינוני מגורר
- 4 כפות פירורי לחם
- 1 ביצה
- 3 כפות שמן זית

**את המנה הזו אוכלים באיטליה בארוחות הערב ושווה לאמץ אותה גם למטבח הישראלי כיוון שהיא הולכת נהדר עם סלט ירוק טרי או עם סלט ירוק ורענן**



### שפית תמר כהן צדק

"בחלק גדול מימות השבוע אני נמצאת במסעדה ולכן לא תמיד נמצאת בארוחת ערב עם בן זוגי והבת שלנו. אבל כשאני כבר כן מגיעה הביתה בערב, הם מיד מתנפלים עליי שאכין להם בורינו פרמזן. זו מנה נפלאה ומהירה להכנה שתמיד נראית מרשימה ומיוחדת. מדובר בסופלה קטיפתי מסורתי מחבל אמיליה רומאנה שבלב איטליה ואני ממליצה להגיש אותו יחד עם סלט ירוקים עונתי, דגים כבושים ומחמצים, שתמיד משתלבים ביחד נהדר. במהלך ארוחות הערב, ובעיקר בארוחה הקבועה של שישי בערב, אנחנו תמיד משתדלים להתערוך, לספר על מה שקרה באותו השבוע ולהעביר את המסורת החשובה של הארוחה המשפחתית לבת שלנו."

את בצלצלי השאלוט שהם מזהיבים. מוסיפים את הפטריות, מתבלים במלח ופלפל וממשיכים לטגן עד שהפטריות מתרככות, בערך כ-5 דקות.

- כ-3 דקות, מוסיפים תוך כדי הקצפה את הקמח, התבלינים, הפרמזן ולבסוף את השמנת והחלב וממשיכים לערבב עד שנוצרת בלילה אחידה.
- 2. משמנים 6 תבניות מאפינס, מחלקים ביניהן את הבלילה ומניחים אותן על גבי מגש שבתחתיתו מים.
- 3. מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים 12-15 דקות או עד שהבורינו כתבניות מזהיב.
- 4. ממיסים את החמאה ושמן הזית ומטגנים בהם

- מצרכים (ל-6 מנות)**
- חומרי גלם:
- 4 ביצים שלמות
- 200 מ"ל שמנת
- 200 מ"ל חלב
- 200 גר' גבינת פרמזן
- סלסלת פטריות שמפניון פרוסות
- 4 בצלצלי שאלוט
- 1 וחצי כפות קמח
- 2 כפות שמן זית
- 1 כפית חמאה
- קורט מוסקט
- מלח ופלפל

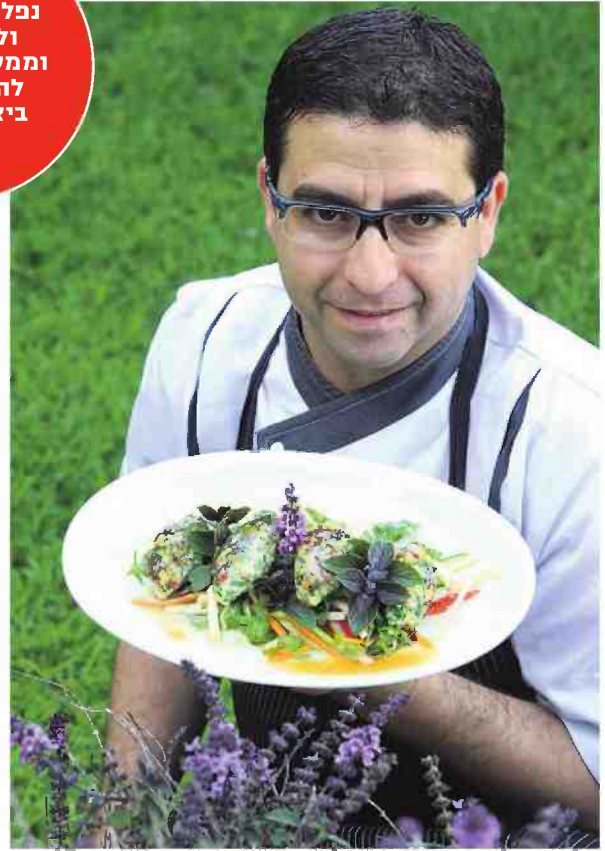
**סובלה פרמזן**



**אופן ההכנה:**  
1. מקציפים את הביצים

17.45x23.05	3/3	עמוד 12	Yediot Ahronot - Yedioth Ahronot	08/04/2014	41941704-0
יואב בר ש - 469					

**דגים הם מקור  
נפלא לחלבונים  
ולאומגה 3,  
וממש לא חייבים  
להתבסס על  
ביצים כמקור  
לחלבון**



## שף יואב בר

"מהרגע שאני מגיע הביתה, אני נכנס מיד למטבח והילדים צועקים: אמא, את משוחררת, אבא בבית". אם אני רוצה ללכת על בטוח, אני מכין להם את קציצות הדגים הידועות שלי. הם מתים על זה. אבל לפעמים גם פיצה הולך – רק שאנחנו מכינים אותה מקמח מלא ושמים בצד את התוספות. כל אחד מוסיף לפי טעמו ומרדרד את הבצק לעובי שהוא רוצה. "נעה היא הבלבוסטה של הכנת הסלט. אסור לאף אחד אחר לגעת בזה, אחרת הסתבכנו. מגיל ארבע היא כבר חותכת סלט למופת ויודעת לתבל מצוין. גם ארוחת ערב על בסיס סושי חביבה עלינו בבית. הילדים מכירים את כל השלבים, מהמילוי ועד הגלגול, אבל למרות שכל ילד ממלא לפי רצונו, בסוף כולם פוזלים לסושי שאני הכנתי וזוללים לי את כולם. "על קניית המצרכים אחראית אשתי שלי. לקראת הארוחה המשפחתית הערב, כשכל המדינה תשב לאכול כל אחת בביתה, הילדים כבר הזמינו אצלי את קציצות הדגים וגם את השקשוקה הירוקה שלי, שמבוססת על עשבי תיבול, סלרי, בזיליקום קצוץ, עגבניות ופלפל חריף – עם הרבה חריף. יש קונצנזוס מלא על חריף בקרב בני הבית, למעט שלי, המיעוט האשכנזי, שלא סובלת את החריפות ותמיד יש ויכוח על זה סביב השולחן".

**2. מחממים מחבת עם שמן זית, מרטיבים את כפות הידיים במים ויוצרים צורות של קבב, ואז מטגנים כרקה מכל צד.**  
**מצרכים לסלט:**  
2 גורים קלופים וחתוכים לגפרורים  
2 קולרבי קלופים וחתוכים לגפרורים  
1 כף שמן זית  
1 כפית מיץ לימון  
חצי כפית מלח ים  
פלפל שחור גרוס  
**אופן ההכנה:**  
מערבבים את הירקות עם התבלינים. מניחים את הסלט בצלחת שטוחה. מסדרים מעל את קציצות הקבב דגים, מזלפים כף טחינה גולמית מעל ומגישים.

"זו מנה שהילדים שלי מתים עליה ואני נוהג להכין לפחות אחת לשבוע. היא גם בריאה, גם מזינה וגם מאוד טעימה לכל בני המשפחה. ממליץ בחום לאמץ ולנסות גם אצלכם בבית"

### מצרכים לקבב (ל-4 מנות):

600 גרם פילה דג לבן טרי (כמו אנטיאס, לוקוס או מוסר ים)  
2 בצלים ירוקים שטופים וקצוצים  
צרור כוסברה שטופה וקצוצה  
1 כפית ג'ינג'ר קצוץ  
חצי פלפל צ'ילי ללא גרעינים, קצוץ דק  
1 כפית מלח ים  
1 כפית שמן זית  
**אופן ההכנה:**

**1. קוצצים דק את הרגים ומערבבים את כל החומרים עד לקבלת מסה אחידה.**

**קבב דגים  
על סלט  
קולורבי, גזר  
וטחינה**

