

מתכוני אקסטרה שף, מהיר



תוכן - מתכוני אקסטרה שף, מהיר

| | |
|----|---------------------------------|
| 3 | ארטיק אבטיח – לילדים ולמבוגרים |
| 3 | ארטיק פטל טבעי |
| 3 | גלידת בננות ותותים |
| 4 | גלידת יוגורט ובננות |
| 4 | גלידת תותים |
| 4 | גספצ'ו אבטיח |
| 4 | הקצפת חלבונים (ב- 20 שניות) |
| 5 | חביתה תפוחה |
| 5 | לביבות קינואה |
| 5 | מטבל לטבילת ירקות טריים |
| 6 | מיוזו שתמיד מצליח |
| 6 | מרק קר של סברס וחלב קוקוס |
| 6 | סופלה שוקולד |
| 7 | סלט חצילים בטעם כבד |
| 7 | עוגה של הדקה ה-90 |
| 7 | עוגיות פריכות |
| 8 | עוגת שוקולד ב- 5 דקות |
| 8 | עלי פילו ממולאים עם קיווי ומנגו |
| 9 | פסטו סלק |
| 9 | פשטידה מהירה |
| 9 | קוקטייל פירות טרופיים |
| 10 | קינוח פירות יער וגלידה |
| 10 | רוטב טרטור לתפוחי אדמה צלויים |
| 10 | רוטב יין לאומצות חזה עוף |
| 10 | רוטב פלפלים וטחינה |
| 11 | שייק יוגורט פירות |
| 11 | שמנת להקצפה שמחזיקה ומחזיקה |

ארטיק אבטיח – לילדים ולמבוגרים

מצרכים

6 כוסות קוביות אבטיח
כף מיץ לימון
סירופ סוכר

אופן ההכנה

גרסת הילדים

שמים ב- אקסטרה שף 6 כוסות קוביות אבטיח + 1 כף מיץ לימון ומועכים למחית חלקה. מוסיפים 6 כפיות סירופ סוכר, או לפי הטעם. מערבלים, מחלקים לגלידונים ומקפאים ל- 5 שעות לפחות.

גרסת המבוגרים

מוסיפים 1 כף וודקה, או קמפרי לכל ארטיק (אלכוהול אינו קופא לכן זו הכמות המקסימלית שאפשר להוסיף). אם נותרה מחית - מקפאים אותה במגש קוביות הקרח ומוסיפים למשקאות (לימונדה, למשל), או קוקטילים. קוביות קרח אדומות עם טעם מרוכז ומעולה. יפה וגם שמח.

* * *

ארטיק פטל טבעי

מצרכים

3 כוסות פטל בשל
סירופ סוכר

אופן ההכנה

מועכים 3 כוסות פטל בשל (או קפוא מופשר קלות) למחית חלקה ב- אקסטרה שף, מוסיפים 3 כפיות סירופ סוכר, (ממיסים 1 כוס סוכר ב- 1 כוס מים) למחית וטועמים, מוסיפים עוד סירופ סוכר לפי הטעם. מחלקים לגלידונים ומאחסנים במקפא 8 שעות לפחות (עדיף לילה).

הערה: אפשר להשתמש בכל סוגי הפירות כיד הדמיון הטובה.

* * *

גלידת בננות ותותים

מצרכים

2 בננות בינוניות בשלות, קלופות וחתוכות ל- 8 חלקים
חצי סלסילה (250 גרם) תותים בשלים חצויים

אופן ההכנה

מקפאים חתיכות הבננה בשקית אחת והתותים בשקית נפרדת ל- 6 שעות לפחות. טוחנים הבננות והתותים הקפואים ב- אקסטרה שף 2-3 דקות עד קבלת גלידה חלקה. מעבירים ל- הקפא ושומר, סוגרים היטב ושומרים במקפא עד שבועיים. אם הגלידה קפאה ואיבדה מרקמה האזורי, מוציאים מהמקפא, ממתינים כ- 5 דקות, שוברים לחתיכות גדולות וטוחנים שוב במעבד מזון למרקם חלק.

גיוון: אפשר גם לצקת לגלידונים ולהקפא לארטיקים.

* * *

גלידת יוגורט ובננות

מצרכים (4-6 מנות)

2 בננות בשלות

חצי כוס סוכר, חצי כפית תמצית וניל

אופן ההכנה

מסננים היוגורט ב- רב-שימושי טרמי על גבי בד גאזה או מגבת ניר איכותית. קוצצים הבננות ושמים ב- אקסטרה שף. מוסיפים סוכר ומעבדים. מוסיפים היוגורט הסמיך ומערבלים. מוסיפים תמצית הוניל ומערבבים קצרות. מעבירים ל- הקפא ושומר ומכניסים למקפיא לחצי שעה. מוציאים מהמקפיא, שוברים במזלג ומקפיאים שוב. כך, 3 פעמים. הגלידה מוכנה כעבור 3 שעות ואז היא נשמרת במקפיא כמה ימים. מעבירים לכוסות או גביעים, מזלפים מעט דבש מלמעלה ומגישים.

* * *

גלידת תותים

מצרכים

3 כוסות (400 גרם) תותים או פירות יער קפואים מופשרים קלות

3 וחצי כפות סיחפ מייפל

2 מיכלי יוגורט (400 מ"ל), רצוי 5% שומן לפחות

2 שלישי כוס פטל קפוא לקישוט

אופן ההכנה

שמים ב- אקסטרה שף הפירות הקפואים ומערבלים. תוך כדי ערבול מוסיפים סירופ המייפל וממשיכים לעבד עד שמתקבלת מחית גסה. מוסיפים היוגורט ומערבבים עוד סיבוב קצר. מעבירים ל- הקפא ושומר ומקפיאים לשעתיים - עד שמתקבלת גלידה במרקם קפוא וציב, אבל עדיין רך יחסית. יוצקים הגלידה לכוסות מרטיני, לגביעים אחרים או לכוסות ומקשטים בפטל קפוא, בדובדבני אמרנה, או בכל פרי אחר.

* * *

גספצ'ו אבטיח

מצרכים

4 כוסות קוביות אבטיח

3 עגבניות בשלות

2 שיני שום מעוכות

מלח, פלפל שחור גרוס טרי, 1 כף חומץ יין

אופן ההכנה

שמים כל החמרים ב- אקסטרה שף (העגבניות חתוכות לרבעים) ומעבדים הכל למרק חלק. טועמים ומתקנים התיבול (אם צריך). מאחסנים במקרר עד שקר מאד (אם לצריכה מיידית, מוסיפים קוביות קרח לקירור מהיר יותר). מעבירים לצלחות או כוסות ויוצקים מלמעלה קצת שמן זית. אפשר להוסיף גם עלי בזיליקום או נענע. אוכלים קר.

* * *

הקצפת חלבונים (ב- 20 שניות)

אופן ההכנה

לשים ב- ספדי-שף עד 4 חלבונים עם קורט מלח. לסגור ולסובב עם הידית עד לקבלת קצף חזק.

* * *

חביתה תפוחה

מצרכים

- 4 חלבונים
- כפית מלח
- 4 חלמונים
- רבע כפית פלפל גרוס
- 1 כף שמן זית
- 50 מ"ל ירק קצוץ בעזרת סכין השף

אופן ההכנה

להקציף החלבונים עם המלח. להוסיף החלמונים, השמן, הפלפל והירק קצוץ. לערבב ב- ספדי- שף. להעביר ל- מיקרו פלוס 2.25 ליטר ולסגור המכסה. לבשל במיקרוגל 10 דקות במצב הפשרה לתוצאה מושלמת, או לממהרים - 2 דקות בעצמה מקסימלית. כמובן ניתן לגוון החביתה עם פטריות, בצל, פלפל ירוק וכדומה...

* * *

לביבות קינואה

מצרכים

- 1 כוס קינואה
- 1 כוס קוסקוס מלא
- 1 בצל לבן
- 5 בצל ירוק
- 2 קישואים עם הקליפה (או: 6 תפרחות של כרובית חלוטה במים רותחים ומסוננת)
- 2 גזרים
- 3 ביצים
- 1 כפית מלח
- חצי כפית פלפל לבן/שחור
- שמן

אופן ההכנה

קוצצים הבצל הלבן ב- שף המהיר ומטגנים אותו בסיר סוּטאז 2.8 ליטר מסדרת T-chef עם 3 כפות שמן עד להזהבה. מוסיפים הקינואה, עם מעט מלח וכוס וחצי מים רותחים. מנמיכים הלהבה, מכסים הסיר ומבשלים כ- 20 דקות עד לספיגת הנוזלים. שמים ב- זו הקערה הקוסקוס, מוסיפים כוס מים רותחים, מעט שמן ומעט מלח. מכסים ומשאירים 10 דקות עד לספיגת הנוזלים. קולפים הגזר עם הקולפן האוניברסלי. קוצצים ב- שף המהיר הבצל הירוק, הקישואים (או הכרובית) והגזר ומוסיפים לקוסקוס. מוסיפים הקינואה, הביצים והמלח והפלפל. מערבבים הכל היטב בעזרת הכף מסדרת העזרים. חשוב מאוד לקרר התערובת. משמנים מעט נייר אפיה. יוצרים לביבות ומניחים על נייר האפיה. אופים כ- 30 דקות בחום של 180 מעלות.

* * *

מטבל לטבילת ירקות טריים

מצרכים

- אפונה טריה, או משקית סנפרוסט (מופשרת)
- קוביות בצל
- שיני שום
- מים, שמן זית

אופן ההכנה

מרככים קוביות הבצל ושיני השום בטיגון קל. מעבירים הבצל והשום (עם שמן הטיגון) ל- אקסטרה שף ומוסיפים מעל האפונה, המים ושמן הזית. מעבדים הכל לעיסה חלקה, מעבירים לקערית ומתבלים במלח ופלפל לפי הטעם. מגישים עם מקלוני ירקות לטבילה.

* * *

מיונז שתמיד מצליח

מצרכים

1 חלמון
1 כף חרדל (רצוי דיז'ון)
קורט מלח
200 מ"ל שמן

אופן ההכנה

לשים החלמון והחרדל ב- ספדי- שף. לסגור ולשפוף דרך הפתח 30 מ"ל מהשמן (2 כפות). לסובב במהירות עד שהמיונז יקבל מרקם חלק. להוסיף שארית השמן דרך הפתח תוך כדי ערבוב עד שמרגישים התנגדות. להמליח רק בסוף. ניתן להוסיף לטעם מיץ מחצי לימון.
גיוונים: מוסיפים 2 שיני שום כתוש ב- כותש השום ומקבלים רוטב איולי. מתאים לדגים. (זהירות, הרוטב מרדים).
מוסיפים חלבון מוקצף ומקבלים רוטב מוסלין המתאים לאספרגוס.
מוסיפים כף וויסקי וכף רסק עגבניות ומקבלים רוטב קוקטייל.
טיפ: במקום 200 מ"ל שמן להשתמש ב- 150 מ"ל שמן ובסוף 50 מ"ל מים עם מיץ מחצי לימון.

* * *

מרק קר של סברס וחלב קוקוס

מצרכים

8 סברס בשלים וקלופים
רבע כוס (60 מ"ל) מים
רבע כוס (60 מ"ל) חלב קוקוס
2 כפיות סוכר
קורט מלח
1 כפית שורש ג'ינג'ר קלוף וכתוש
מיץ מלימון 1, סחוט טרי

אופן ההכנה

מכניסים ל- אקסטרה שף כל החמרים ומעבדים למרק חלק. מסננים לקערה עם מכסה ומאחסנים לשעתיים במקרר, או יוצקים המרק המסונן ל- הקפא ושומר ומאחסנים בפריזר ל- 25 דקות. מגישים קר.

* * *

סופלה שוקולד

מצרכים

175 גרם שוקולד מריר
100 גרם מרגרינה או שלושת רבעי כוס שמן קנולה - להמיס במיקרוגל דקה לבחוש ולקבל ממרח חלק
2 כפות קמח אוסם תופח
חצי כוס סוכר
3 ביצים - להקציף ב- ספדי שף.

חלק 2 - מתכוני אקסטרה שף, מהיר

אופן ההכנה

לערבב הכל ביחד ולמזוג בתבנית סיליקון מאפינס (אפשר בתוך סלסלות נייר). להניח קובית שוקולד במרכז כל שקע, לאפות בחום בינוני (180 מעלות) 20 דקות בערך. (לא למלא השקעים בתבנית עד הסוף כי זה תופח). לאחר האפייה לאחסן הסופלה במגיש עוגה מלבני רחב, ולהגיש איתו.

* * *

סלט חצילים בטעם כבד

מצרכים

2 חצילים בגודל בינוני
2 ביצים קשות
2 בצלים קצוצים ומטוגנים
פלפל ומלח לפי הטעם

אופן ההכנה

קולפים החציל בעזרת ה- קולפן. חותכים לקוביות ומטוגנים. מעבירים ל- שף המהיר, עם הלהב. מוסיפים הביצים, הבצל, המלח והפלפל. קוצצים מספר דקות ומחליפים למניפה. מערבבים למרקם אחיד.

* * *

עוגה של הדקה ה- 90

מצרכים לבלילה הבסיסית

3 ביצים
2 כפות אבקת אפיה
200 מ"ל חלב או חלב סויה
50 גרם מרגרינה או חמאה מומסת
125 מ"ל (=125 גרם) סוכר
250 מ"ל (=125 גרם) קמח

לעוגת תפוחים: 3 תפוחי עץ

אופן ההכנה

לקלף התפוחים בעזרת ה- קולפן האוניברסלי ולחתוך פרוסות דקות ב- פורס המשולב או לקוביות ב- חותך הקוביות. לסדר אותם בתבנית סיליקון מלבנית. לשים ב- ספדי- שף כל החומרים לפי הסדר. לסגור עם המכסה ולערבב עד לקבלת תערובת הומוגנית. לשפוך התערובת על תפוחי העץ ולאפות 35 דקות ב- 210 מעלות.

גיוון: ניתן להשתמש בבננות, אפרסקים וכדומה.

* * *

עוגיות פריכות

מצרכים (לכ- 30 עוגיות)

150 גרם קמח
50 גרם סוכר
100 גרם חמאה
1 חלמון

אופן ההכנה

לערבב ב- אקסטרה שף קמח, סוכר, חמאה (קרה מאוד, חתוכה לנתחים) וחלמון. להוציא הלהבים וללוש במהירות התערובת עד לקבלת כדור בצק.
להניח כדור הבצק בקערית ערבול 600 מ"ל ולהכניס למקרר למשך שעה.
לחמם התנור ל- 200 מעלות, טורבו.
לקמח מעט משטח הלישה ולרדד הבצק בעזרת המערוך המתכוונן כשהוא ממולא במים קרים וכשמזמדים אליו קורצי העוגיות המתכווננים בגובה 3 מ"מ. במידת הצורך לקמח מעט הבצק כדי שלא יידבק למשטח הלישה.
להשתמש בסט קורצי העוגיות שבתאום כדי לקרוץ עוגיות בצורות הרצויות ולהניח אותן על 2 משטחי אפיה סיליקון עם דפנות מוגבהות (שמונחים על תבנית תנור קרה).
לאפות במשך 8-10 דקות.

עוגיות כוכבים עם ריבה

לבצע האמור בסעיפים 4-1 במתכון שלעיל (רק להפחית כמות הסוכר ל- 30 גרם).
להשתמש בצורת הכוכב הגדול מתוך סט קורצי העוגיות שבתאום כדי לקרוץ עוגיות מהבצק. בחצי מכמות העוגיות להשתמש בצורת הכוכב הקטן כדי לקרוץ פתח במרכז העוגיה. להניח העוגיות על 2 משטחי אפיה סיליקון עם דפנות מוגבהות (שמונחים על תבנית תנור קרה).
לאפות במשך 6-9 דקות בתנור שחומם מראש ל- 200 מעלות.
לערבב 100 גרם ריבת פירות בקוצץ עשבי תיבול כדי לרכך ולקבל מרקם נוזלי יותר.
למרוח בעזרת מרית הסיליקון הצרה מעט ריבה על העוגיות שאין במרכזן פתח. לבזוק אבקת סוכר על העוגיות עם הפתח. להניח אותן על העוגיות עם הריבה ולהדק בעדינות.

טיפ: לקבלת תוצאות טובות יש ללוש הבצק זמן קצר.

* * *

עוגת שוקולד ב- 5 דקות

מצרכים

200 מ"ל קמח
150 מ"ל סוכר
20 מ"ל קקאו
חצי כפית קפה נמס
100 מ"ל מים
70 מ"ל שמן
1 ביצה
חופן שוקולד צ'יפס

אופן ההכנה

מכניסים המצרכים הנוזליים ל- שף המהיר ואח"כ המצרכים היבשים - מערבבים. מוסיפים חופן שוקולד צ'יפס, מערבבים ומעבירים לתבנית סיליקון מלבנית או פלא. אופים במיקרוגל למשך 5 ורבע דקות.

* * *

עלי פילו ממולאים עם קיווי ומנגו

מצרכים

4 עלי בצק פילו
50 גרם מרגרינה או חמאה מומסת
1 מנגו
2 קיווי
1 שמנת מתוקה מוקצפת ב- ספדי- שף

אופן הכנה

למרוח עלי ה- פילו במרגרינה או חמאה מומסת בעזרת מברשת הסיליקון. לקלף הפירות בעזרת ה- קולפן. לחתוך לקוביות בעזרת חותך הקוביות. לסנן ב- מסנן כפול ולסדר קוביות הפרי במרכז כל עלה. לסגור כלפי מעלה בצורה של כיס ולסגור עם קיסם שיניים. לסדר בתבנית סיליקון עגולה ולאפות 15 דקות ב- 180 מעלות. להגיש חם עם הקצפת - הצלחה בטוחה.

* * *

פסטו סלק

מצרכים

- 3 סלקים
- 3 שיני שום מעוכות
- חצי כוס פיסטוקים קלופים
- מיץ מ- רבע לימון סחוט טוב
- רבע כוס שמן זית
- 1 כוס גבינת פרמזן מגורדת

אופן ההכנה

מרתיחים מים בסיר בינוני ומבשלים הסלקים בערך חצי שעה עד שהם מתרככים. חותכים הסלקים לרבעים ומכניסים ל- אקסטרה שף. מוסיפים יתר החומרים ומעבדים עד ליצירת מרקם סמיך של פסטו. מתבלים לפי הטעם.

* * *

פשטידה מהירה

מצרכים

- 1 שמנת לבישול
- 3 ביצים
- קורט מלח
- 1 שקית אבקת אפיה
- 200 גרם קמח מנופה
- 300 גרם ירק כמו ברוקולי, קישואים, פטריות
- לפי הטעם - 100 גרם גבינה רוקפור, או גבינה צהובה מגוררת

אופן ההכנה

לשים ב- ספדי- שף השמנת, הביצים, המלח, אבקת אפיה ובסוף הקמח. להניח המכסה ולערבב עד שהתערובת הומוגנית. לשפוך התערובת לתבנית סיליקון מלבנית. לחתוך לקוביות בעזרת חותך הקוביות הירקות שבחרת, ולהכניס לתוך התערובת. בסוף מוסיפים הגבינה (לא חובה). לאפות 30 עד 40 דקות ב- 210 מעלות.

* * *

קוקטייל פירות טרופיים

מצרכים

- קוביות אבטיח
- תותים, מנגו או כל פרי רצוי אחר
- מעט מיץ לימון סחוט טרי
- מיץ אננס (מפחית)
- מעט סוכר
- יין נתזים, או שמפניה

אופן ההכנה

שמים כל החמרים ב- אקסטרה שף ומעבדים הכל למרק חלק. טועמים ומתקנים התיבול (אם צריך) ומאחסנים במקרר. מוזגים לכוסות קוקטייל גבוהות (שקופות) וממלאים חצי כוס. משלימים בשמפניה, או יין נתזים.

* * *

קינוח פירות יער וגלידה

מצרכים

300 גרם תערובת פירות יער
200 גרם פטל מרוסק ומסונן
חצי כפית חומץ בלסמי אמיתי
1 כף אבקת סוכר
גלידת וניל

אופן ההכנה

ב- אקסטרה שף מערבבים הפטל עם חומץ הבלסמי ואבקת הסוכר. מוזגים על פירות היער (רצוי טריים). בגביעים מסדרים בשכבות: גלידה פירות יער. מסיימים בפירות ובכף רוטב.

* * *

רוטב טרטור לתפוחי אדמה צלויים

מצרכים

גביע שמנת חמוצה
צלפים
חרדל
שמיר (ללא הגבעולים)
בצל ירוק
רוטב חזרת לבנה

אופן ההכנה

מעבדים כל החמרים ב- אקסטרה שף עד למחית כמעט חלקה (לשמור על גסות קטנה במרקם).

* * *

רוטב יין לאומצות חזה עוף

אופן ההכנה

מערבבים ב- אקסטרה שף יין שרדונה (או יין לבן אחר), טיפת חומץ, מעט חרדל דיון, שמן זית ומעבדים למחית חלקה.

* * *

רוטב פלפלים וטחינה

מצרכים

חומץ, או חומץ יין
כמה חוטי זעפרן
קצת דבש
פלפל אדום קלוי ונקי
טחינה גלמית (רצוי משומשום מלא)
חלק 2 - מתכוני אקסטרה שף, מהיר

מיץ מלימון סחוט
שמן קנולה, שמן זית
אריסה

אופן ההכנה

מעבדים כל החמרים ב- אקסטרה שף עד למחית חלקה. תוך כדי עיבוד מוסיפים שמן קנולה ושמן זית. מוסיפים אריסה לפי הטעם, מעבירים לקערית ומגישים. מתאים לבשר וירקות על הגריל.

* * *

שייק יוגורט פירות

מצרכים

1 גביע (200 גרם) יוגורט 3%
חצי כוס קוביות נקטרינות, מנגו או תותים
1 כפית סילאן

אופן ההכנה

ב- אקסטרה שף מרסקים כל החומרים למרקם חלק. יוצקים לכוסות ומגישים. אפשר להוסיף עלי נענע לקישוט.

* * *

שמנת להקצפה שמחזיקה ומחזיקה

מצרכים

1 שמנת מתוקה
2 כפות סוכר לפי הטעם
2 כפות גרנד-מרניה (ליקר, לא חובה).

אופן ההכנה

לשים השמנת להקצפה קרה מאד ב- ספידי-שף, להניח המכסה ולסובב עם הידית עד שמרגישים התנגדות, לאחר כ- 40 שניות. לשפוך דרך הפתח הגרנד-מרניה ולסובב במהירות נמוכה. ניתן לסגור ה- ספידי-שף עם מכסה האיטום ולשמור הקצפת במקרה.

* * *