



המלצת השף

קטניות



הן קטנות, הן יבשות, ובריאות – הקטניות, הינן מקור עשיר במיוחד של חלבונים, ויטמינים, ומינרלים, קטניות היו מוצר בסיסי באזורים רבים בעולם במשך אלפי שנים, והן מאפיינות את הבישול בחלקים רבים בעולם – סין, המזרח התיכון, מצרים, אפריקה ומרכז אמריקה ודרומה



בריאנות בתרמיל אחד

מתכונים והכנה: השף יוחנן למביאסי // צילומים: דניאל לילה



השרית קטניות: שעועית וקטניות יבשות דורשות השרייה במים בטמפרטורת החדר, צעד אשר מחזיר להן את הלחות לבישול מאוזן יותר. לפני ההשריה, בוררים את הקטניות, ומוציאים את התרמילים שהוכתמו או התקמטו, וכמובן, חומרים זרים. אתם יכולים לבחור, בהתאם לזמן העומד לרשותכם, את אחת משיטות ההשריה הבאות:

הנבטה: בקערה גדולה מניחים 500 גרם קטניות יבשות ומוסיפים 10 כוסות מים. מכסים ומשאירים שלושה ימים. כל 12 שעות מחליפים את המים. ההנבטה מעוררת את החלבון המלא של הקטנית, מאפשרת למקסם את הערך התזונתי ולהימנע מתופעות הלואי של הקטניות.



השריה איטית: בקערה גדולה, מניחים 500 גרם קטניות יבשות (למשל שעועית) ומוסיפים 10 כוסות מים. מכסים (אפשר להכניס למקרר) למשך 8 שעות לפחות, או לכל הלילה.

השריה חמה: מביאים לרתיחה בסיר בישול 10 כוסות מים. מוסיפים 500 גרם שעועית ומביאים שוב לרתיחה. מסירים מן האש, מכסים היטב את המים והקטנית, ומניחים בטמפרטורת החדר במשך שעתיים עד שלוש.

השריה מהירה: מביאים לרתיחה בסיר בישול 10 כוסות מים. מוסיפים 500 גרם שעועית יבשה ומביאים שוב לרתיחה. מרתיחים במשך 2 עד 3 דקות. מכסים ומניחים בטמפרטורת החדר למשך שעה.

שריה להשתחררות מגזים: מניחים 500 גרם שעועית בסיר בישול, מוסיפים 10 כוסות או יותר מים רותחים. מרתיחים במשך 2 עד 3 דקות. מכסים ומניחים למשך כל הלילה. עד למחרת, 75-90 אחוזים מן הסוכרים שלא ניתנים לעיכול הגורמים לגזים יהיו מומסים בתוך מי ההשריה.

שעועית מצויה אדומה: פולי שעועית אלה בצבע אדום-חום כהה או וורדרד הינם בשימוש נפוץ במאכלים מקסיקניים כגון מטבלי שעועית ומילויי טאקו (כעין טורטייה מקסיקנית). הן מצוינות בתבשילי בשר, בסלטי שעועית מעורבת, בצילי ועוד.
זמן השריה - כל הלילה.
זמן בישול - מרתיחים את השעועית ללא מכסה, במשך 10 דקות. מקטינים את האש וממשיכים לבשל, ללא מכסה, במשך 1.5 שעות או עד שמתרכך.

פולי חמוס: פופולארי למדי בהודו, סביב הים התיכון ובמזרח התיכון. פולי חמוס הם המרכיב העיקרי בממרח חמוס.
זמן השריה - כל הלילה.
זמן בישול - מרתיחים ללא מכסה במשך 10 דקות. מקטינים את האש וממשיכים לבשל, ללא מכסה, במשך 1.5 שעות או עד שמתרכך.

שעועית שחורה: אלה הם פולי שעועית קטנים, בצורת אליפסה, עם צפוי שחור חלק ובפנים בצבע קרם. משתמשים בשעועית זו בבישול דרום אמריקני, מקסיקני וקריבי.
זמן השריה - 2-3 שעות.
זמן בישול - מרתיחים במשך 15 דקות. מקטינים את האש וממשיכים לבשל, מכוסה, במשך 40 דקות או עד שמתרכך.

פולי סויה: מכל סוגי הקטניות, הקשים ביותר לעיכול הם פולי סויה. לכן פותחו בשנים האחרונות מוצרים רבים מסויה על מנת להפוך את הערך התזונתי המיוחד שלהם לזמין. פולי הסויה פופולאריים בבישול צמחוני, משום שהם מכילים את כמות החלבון הגדולה ביותר.

עדשים אדומות: אין צורך בהשריה. **זמן בישול -** מרתיחים ומסירים את הקצף. מקטינים את האש וממשיכים לבשל, ללא מכסה, במשך 30-45 דקות.

שעועית מש: בהודו מרכיבים להשתמש בשעועית זעירה זו במאכלים מתובלים ומתוקים, ובסין מנביטים אותן לנבטי שעועית ארוכים.
זמן השריה - כל הלילה.
זמן בישול - מרתיחים, ללא מכסה, במשך 15 דקות. מקטינים את האש וממשיכים לבשל בסיר מכוסה במשך 1-1.25 שעה או עד שמתרכך.

שעועית אזוקי: שעועית קטנה אדומה-חומה. בשימוש במתכונים אסייתיים.
זמן השריה - כל הלילה.
זמן בישול - מרתיחים, ללא מכסה, במשך 15 דקות. מקטינים את האש וממשיכים לבשל בסיר מכוסה, במשך 1 שעה או עד שמתרכך.

שעועית לבנה: משתמשים בשעועית זו כדי להכין שעועית אפוייה בקופסת שימורים והיא פופולארית בתבשילים אמריקניים כגון שעועית אפוייה.
זמן השריה - 2-3 שעות.
זמן בישול - מרתיחים במשך 15 דקות. מקטינים את האש וממשיכים לבשל, מכוסה, במשך 40 דקות או עד שמתרכך.

שעועית קנליני: שעועית זו פופולארית מאוד במרקם איטלקיים ובתבשילי קדרה. ניתן לקנותה גם בקופסת שימורים.

עדשים: העדשים הן חומות (אדומות) או ירוקות. משתמשים בשני גוונים אלה במידה רבה בהודו ובמזרח התיכון. סוג נוסף, עדשים שחורות, הוא קטן יותר ושמן יותר מעדשים ירוקות והוא פופולארי בצרפת.
זמן השריה - 4-6 שעות.
זמן בישול - מרתיחים במשך 15 דקות. מקטינים את האש וממשיכים לבשל בסיר מכוסה, במשך 1-1.25 שעה או עד שמתרכך.

שעועית לבנה עם עין שחורה: כשמון כן הן, שעועיות בעלות "עיניים" שחורות. הן פופולאריות ביוון, בהודו, באפריקה ובמזרח התיכון. כמו כן מוצאים אותן בבישול דרום אמריקני.

נקניקיות מעושנות ותבשיל שעועית אדומה

מצוין כאשר הוא מוגש עם ירקות מאודים פשוטים ופרוסות לחם עם הרבה קרום.

אופן ההכנה:

מחממים מראש את התנור ל-1800. חותכים את הנקניק המעושן לחתיכות קטנות. בקדירה גדולה, בעלת תחתית עבה, מטגנים את הנקניק המעושן במעט שמן זית, עד שמשחים קלות. מוסיפים את הבצל והשום הקצוצים למחבת ומטגנים בעדינות עד שהבצלים מתחילים להתרכך מגבירים מעט את החום, מוסיפים למחבת את הנקניקים ומבשלים במשך דקה או שתיים בטרם מוסיפים את הפטריות ואת עשבי התיבול. מוזגים למחבת את היין האדום ומבשלים בחום גבוה במשך כדקה. לאחר מכן, מוסיפים את השעועית, העגבניות והציר. מתבלים בפלפל ובמעט מלח, אם נחוץ. מביאים לרתיחה, מכסים ואחר כך שמים בתנור שחומם מראש (180) למשך שעה ורבע. מסירים את חבילת עשבי התיבול לפני ההגשה.

החומרים:

- 4 נקניקים גדולים
- 1 קופסה שעועית אדומה או 400 גרם שעועית אדומה מבושלת
- שלוש עגבניות קצוצות
- 100 גרם פטריות שלמות
- 1 בצל גדול, פרוס דק
- 1-2 שיני שום, קצוצים דק
- 130 גרם נקניק מעושן פרוס
- 1 כוס גדולה יין אדום
- כוס אחת ציר מרק עוף
- חבילה קטנה של עלי רוזמרין, קורמין ודפנה (קשורים יחד)
- מעט שמן זית לטיגון
- מלח ופלפל לתיבול



קארי הודי

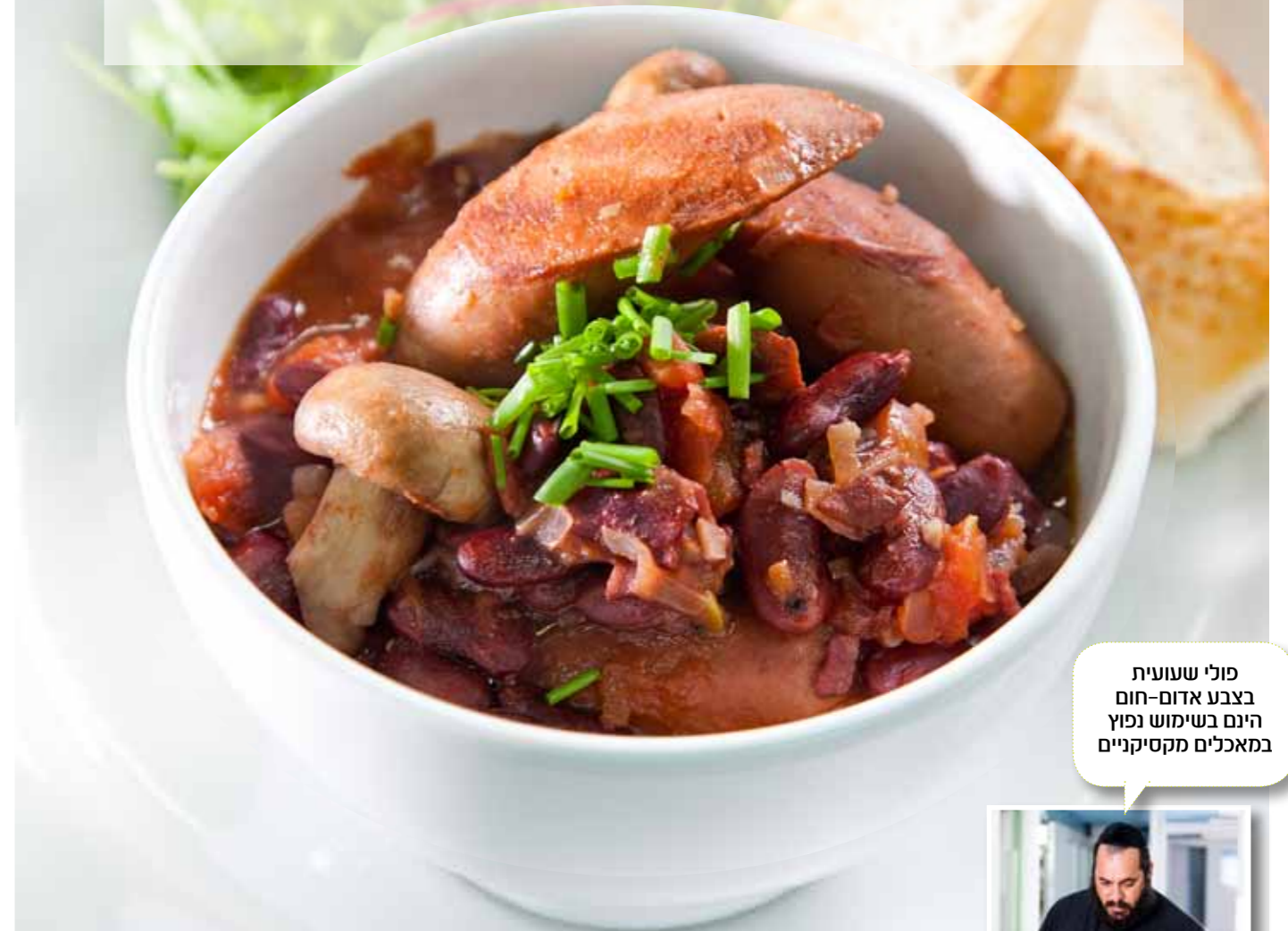
מתרד, מחצילים ומחמוס

החומרים:

- 1 ק"ג תרד טרי
- 4 כפות שמן זית
- 2 בצלים אדומים בגודל בינוני
- 200 גרם חמוס משומה, מסונן ושטוף
- 2 שיני שום, קצוצים דק
- 2 ציילי ירוק חריף, חצויים וחתוכים דק, כולל הגרעינים
- 1 כף זרעי כוסברה, טחונים
- 1 כף זרעי כמון
- 1 חציל גדול, כ-400 גרם, חתוך לקוביות בגודל 2 ס"מ
- 400 גרם עגבניות קצוצות משומרות
- מלח

אופן ההכנה:

חולטים את התרד במים רותחים במשך 2 דקות ואחר כך מצננים תחת זרם מים קרים. סוחטים בעדינות כדי להוציא את רוב הנוזלים. טוחנים את הטרד במעבד מזון למחית גסה. מחממים מחצית משמן הזית במחבת גדולה ומבשלים את הבצל, החמוס, השום, הציילי והתבלינים במשך חמש דקות בחום בינוני. מוסיפים את שארית שמן הזית ואת החציל. מבשלים במשך 10 דקות, בוחשים לעיתים קרובות, עד שהחציל צבוע. מוסיפים את העגבניות וקמוץ מלח. אחר כך מכסים את המחבת, מקטינים את האש ומבשלים במשך 15 דקות עד שהחציל רך. מערבבים פנימה את מחית התרד ומגישים על אורז הודי.



פולי שעועית בצבע אדום-חום הינם בשימוש נפוץ במאכלים מקסיקניים



סלמון חם מתובל

על מחית שעועית לבנה (למי שאוכלים דגים וחלב ביחד)

החומרים:

4 פילה סלמון ללא עור, כ-175 גרם
1 ליים (או לימון)
3 כפות דבש צלול
1 כף חרדל
400 גרם שעועית לבנה משומרת או מבושלת, שטופה ומסוננת
25 גרם חמאה
5 כפות קרם פרש (או שמנת חמוצה)
1 שן שום, כתוש
100 גרם עלי סלט חוקט

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את קליפת הלימון או הליים ומנקים אותה מכנימות. מגרדים את קליפת הליים לתוך קערה, סוחטים את המיץ ומערבבים פנימה את הדבש, החרדל והמלח. מוזגים את התערובת על הסלמון ומכנסים לתנור מחומם על גריל בלי להפוך במשך 5-6 דקות עד שהוא מזהיב למעלה ומבושל היטב (יש לבדוק את המרכז בעזרת מזלג).
 ביתיים, שופכים את השעועית לתוך מחבת ומוסיפים את החמאה, הקרם פרייש (או שמנת חמוצה), שום והרבה מלח ופלפל. מחממים לחום בינוני ומרסקים הכל יחד למחית גסה - אפשר לעשות זאת בעזרת כף עץ - עד שהמחית חמה ומבעבת.
 פעולה זה תארך רק מספר דקות, משום שהשעועית כבר מבושלת.
 מכניסים את עלי הרוקט למחבת ומערבבים לתוך המחית עד שהעלים נעשים קצת קמולים. מניחים את הסלמון על המחית, שופכים עליו את מיצי הבישול ומגישים.



סלט קליל מעדשים שחורות

עם פולי סויה, אפונים מתוקים וברוקולי

החומרים:

200 גרם עדשים שחורות
1 ליטר ציר ירקות חם
200 גרם ברוקולי טרי או קפוא
140 גרם פולי סויה קפואים, מופשרים
140 גרם אפונים מתוקים
1 ציילי אדום, ללא גרעינים, פרוס
2 כפות שמן שומשום
מיץ מלימון 1
1 שן שומן, קצוץ
40 מ"ל רוטב סויה מופחת מלח
3 ס"מ שורש זנגוויל, מגורד דק
1 כף דבש צלול

אופן ההכנה:

מרתיחים את העדשים בציר עד שהן מבושלות מעט, כ-15 דקות מסננים, ואז מעבירים לקערה גדולה.
 מרתיחים מחבת עם מי מלח, מכניסים את הברוקולי לטיגון לדקה ואז מוסיפים את פולי הסויה והאפונה לדקה נוספת. מסננים ומקררים תחת מים קרים. מייבשים בתפיחה, ומוסיפים לקערה עם העדשים.
 מערבבים יחד את הרכיבים לרוטב עם מעט תיבול. מוזגים על העדשים והירקות, ואחר כך מערבבים היטב עם הציילי הקצוץ. עורמים על צלחת הגשה או מחלקים ל-4 צלחות ומגישים.





דלורית עם עדשים מתובלות וגבינת פטה

עדשים שחורות
קטנות ושמנות יותר
מעדשים ירוקות
ופופולאריות בצרפת



החומרים:

3 דלוריות קטנות, כ-600 גרם כל אחת
שמן זית
150 גרם עדשים שחורות
3 בצלים מקולפים, חצויים ופרוסים דק
3 שיני שום קלופות וקצוצות דק
3 כפיות גרעיני כמון
3 כפיות כמון טחון
3 כפיות קינמון טחון
1.5 כפיות פפריקה מתוקה
קמצוץ פלפל חריף
225 גרם גבינת פטה, מפוררת
60 גרם צנוברים
3 כפות מנטה קצוצה
3 כפות פטרוזיליה קצוצה
מיץ מ-1 לימון

אופן ההכנה:

מחממים את התנור ל-200. שוטפים את הדלורית וחוצים אותה לאורך בזווית. משתמשים בכפית כדי להוציא את הגרעינים ואת המרכז הסיבי ומשליכים אותם. מניחים את חצאי הדלורית על תבנית אפיה כשהצד החתוך כלפי מעלה. מטפטפים עליהם כף שמן זית, מתבלים וצולים בתנור במשך כ-35 דקות או עד שהירק רך. מסירים מן התנור ומצננים מעט. תוך כדי בישול הדלורית, מבשלים את העדשים על אש נמוכה כ-30 דקות עד שהם כמעט מוכנים ומסננים. (אפשר להשתמש כ-300 גרם עדשים שבשלו מראש, או לבשל את העדשים מראש). כאשר הדלורית הצטננה עד שניתן לגעת בה, מוציאים חלק מן הירק, ומשאירים מסגרת של 1 ס"מ. לאחר מכן מועכים את הירק בגסות ומכניסים אותו לקערה. (ניתן לעשות זאת מראש). מחממים 3 כפות שמן זית במחבת גדולה, מוסיפים את הבצל והשום ומבשלים עד לתחילת ההקרמה, כ-10 דקות. מוסיפים את התבלינים ומבשלים 2 דקות נוספות. מוסיפים את העדשים, את הדלורית שנשמרה ו-300 מ"ל (כוס וחצי) מים חמים, ומבשלים על אש נמוכה במשך 8 דקות (עד שרוב המים נספגו). מסירים מן האש ובוחשים פנימה את הפטה, הצנוברים, עשבי התיבול ומיץ הלימון. מתבלים במלח ופלפל לפי הטעם. (ניתן להכין את המילוי מראש ולחמם מחדש את הדלורית לפי הצורך). מכניסים את התערובת בצורה שווה לתוך חצאי הדלוריות ואופים בתנור במשך 15-10 דקות. מפזרים גרעיני רימון ויוגורט טחינה ומגישים. ☼