



שנת הקטניות
של האו"ם

הפתעות ומתכונים - אתר הקטניות של ישראל

[/beans.co.il/surprise](http://beans.co.il/surprise)

איך אוכלים קטניות? כמה דרכים מפתיעות יותר או פחות ליהנות מקטניות:

- **טורטיה.** במקסיקו שעועית שחורה או אדומה היא מרכיב קבוע בטורטיה, לצד אבוקדו וסלטים. זאת ארוחה שכיף להכין עם ילדים. כאן ישנו מדריך מפורט להכנת טורטיות.
- **ממולאים.** כשמכינים פלפל או עגבניה ממולאים, במלית הצמחונית אפשר לשלב לא רק אורז – אלא גם קטניות כגון עדשים למשל ולקבל פלפל ממולא מג'דרה.



צילום: סיגל בן דוד

- **סמבוסק.** חומוס עם תרד, פטריות או תפוחי אדמה, ברוטב עגבניות, קארי או איזה תיבול שתמצאו – שדרוג מעולה לסמבוסק.
- **דפי אורז.** חוץ משילוב של ירקות וטופו בדפי אורז, גם תבשילים על בסיס קטניות יכולים להשתלב מצויין בדפים הדקיקים והטעימים האלו.
דפי אורז ממולאים בשעועית ברוטב עגבניות.
במילוי שעועית שחורה.

- **קציצות.** קטניות מעולות לקציצות, ולא תמיד צריך לבשל אותן, לעתים מספיק להשרות, ואחרי שטוחנים מתקבלת תערובת דביקה שקל להפוך לקציצות. פלאפל עשוי מגרגרי חומוס שהושרו במים ונטחנו עם תבלינים. יש המון מתכונים ברשת, אבל הנה כמה להשראה ראשונית:

פלאפל-סויה

לביבות עדשים כתומות

בורגר עדשים שחורות.

כיום אפשר גם לקנות קציצות על בסיס קטניות במרבית הסופרים (למשל של טבע דלי וטבעול).

- **חביתה.** אם עוד לא טעמתם חביתת עדשים, אולי אנחנו נצליח לשכנע אתכם לנסות. ידעתם שב-50 גרם קמח עדשים יש כ-12 גרם חלבון? כמו ביצה וחצי. מתכון בסיסי ישנו כאן.



חביתת עדשים, צילום: מגד גוזני

- **מרק.** מרק עדשים כולנו מכירים. גם קטניות אחרות נהדרות במרק: אפשר לטחון קצת עדשים כתומות ולהוסיף למרק כתום, להוסיף גרגרי חומוס למינסטרונה, ובאופן כללי, להתרגל כברירת מחדל להוסיף למרק שלכם קטניות.
- **פירה.** אפשר להכין פירה של שעועית לבנה וערמונים, או להוסיף שעועית או עדשים טחונות לפירה מתפוחי אדמה או בטטה. ראו מתכון לפירה שעועית ובצל.

- **ממרח.** למה רק ממרח חומוס? אפשר להכין ממרח מכל קטניה כמעט. הנה כמה דוגמאות:

ממרח שעועית ובצל מטוגן

ממרח עדשים כתומות

ממרח אפונה וטחינה

אנקו – ממרח אזוקי מתקתק

פסטו – אפונה. אפונה ירוקה משתלבת מצויין ברוטב פסטו ונותנת לו טוויסט מתקתק.



פסטו אפונה, צילום: סיגל בן דוד

- **תוספת לסלט.** גרגרי חומוס, עדשים ירוקות או שחורות ולוביה הן דוגמאות לקטניות שהולכות מעולה בסלט ויהפכו אותו למשביע ומזין יותר. את גרגרי החומוס אפשר לבקש להוסיף לסלט בחומוסיות ובהרבה מקומות של סלטים להרכבה עצמית כבר אפשר למצוא עדשים או גרגרי חומוס גם כן. אם אין בסלטיה הקרובה אליכם, אל תתביישו לבקש, הרבה לקוחות אחרים עוד יודו לכם על כך 😊
- **פשטידה.** ידעתם שאפשר לשלב גרגרי חומוס בפשטידות? קבלו מתכון מעולה ל**פשטידת בצל עם גרגרי חומוס**. קמח עדשים גם הוא יכול להשתלב מעולה בפשטידות כתחליף לחלק מהקמח. כאן תמצאו כמה מתכונים לפשטידות של ירקות עם בלילות על בסיס קמח עדשים או קמח חומוס.
- **בראוניז (כן כן!).** שעועית שחורה ניחנה בצבעי הסוואה ובטעם מתקתק שמאפשרים לה להתחבא בבראוניז, ואפילו אכלנים בררנים נאלצים להודות שזה פשוט טעים ומשתלב נהדר במרקם. גם שעועית אזוקי (אדומה קטנה) משתלבת מעולה בקינוחים. מוזר לכם? זה רק עניין של תפיסה. במזרח הרחוק, אפשר למצוא לא מעט קינוחים עם אזוקי וגם עם מש, ויש גם עוגיות נימוחות מקמח חומוס. בראוניז שעועית שחורה וחמאת בוטנים
בראוניז שעועית אדומה
עוגיות קמח חומוס
- **מרנג.** זאת לא בדיוק דרך לאכול קטניות, אלא את מי הבישול שלהם. מסתבר שמי הבישול של החומוס יכולים לשמש כקציפת מרנג נטולת-ביצים. לא מאמינים? כנסו
- **קישוט.** תודו שהן יפות! במיוחד כשהן נמכרות בתפזורת, טריות ומבריקות. אל תחביאו אותן בארון – הציגו אותן לראווה בצנצנות שקופות על המדף במטבח, הן יוסיפו לו צבע וגם יזכירו לכן להשתמש בהן ולחדש את המלאי בעת הצורך.

