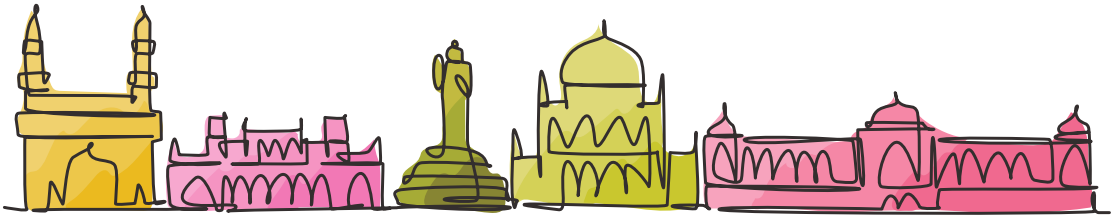
# דורות

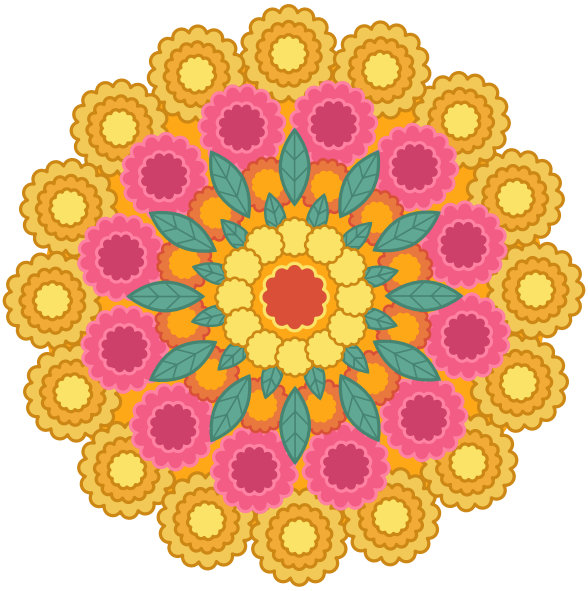


## סדנת זום

# פשוט לבשל הודי

# רשימת הקניות שלך

- ☐ 7 קוביות בצל מטוגן דורות
- ☐ 4 קוביות שום חריף דורות
- ☐ 5 קוביות שום דורות
- ☐ 4 קוביות פטרוזיליה דורות
- ☐ 5 קוביות ג'ינג'ר דורות
- ☐ 1 קובייה כורכום דורות
- ☐ פילה דג לבן / טופו (400 גרם)
- ☐ חלב
- ☐ גבינת חלומי או גבינה צפתית (250 גרם)
- ☐ שמנת מתוקה (¼ כוס)
- ☐ יוגורט (ניתן לבחור כל סוג יוגורט)
- ☐ חמאה (145 גרם)
- ☐ ½ כוס עגבניות מרוסקות
- ☐ עלי בייבי תרד (300 גרם)
- ☐ 2 פלפל גמבה
- ☐ 3 מנגו בשל או חבילת מנגו קפוא (300 גרם)
- ☐ מיץ מחצי לימון
- ☐ אורז פרסי
- ☐ 1 כפית גראם מסאלה
- ☐ ¼ כפית כוסברה יבשה
- ☐ 2 כפיות אבקת קארי
- ☐ ½ כפית כמון
- ☐ 1½ כפית שמרים יבשים (7 גרם)
- ☐ 3½ כוסות קמח לבן (500 גרם)
- ☐ אבקת אפייה
- ☐ 1 כוס קרם קוקוס
- ☐ אגוזי קשיו (50 גרם)
- ☐ מלח
- ☐ מלח גס
- ☐ סוכר



# רשימת כלים נדרשים

- ☐ 2 מחבתות טפלון בגודל בינוני/ גדול עם מכסה מתאים
- ☐ 1 מחבת טפלון קטנה
- ☐ סיר קטן עם מכסה מתאים (לאורז)
- ☐ כוס מידה
- ☐ בלנדר מוט או בלנדר רגיל
- ☐ כף עץ
- ☐ מיקסר (לא חובה, אפשר ללוש בידיים)
- ☐ קערות ערבוב
- ☐ מגבת נקייה
- ☐ מברשת

# פלאק פניר – תבשיל תרד וגבינה הודי

## מצרכים

**3 קוביות בצל מטוגן דורות**
חמאה (25 גרם)
אגוזי קשיו (50 גרם)
**2 קוביות שום חריף דורות**
**1 קובייה ג'ינג'ר דורות**
**1 קובייה כורכום דורות**
1 כפית גראם מסאלה
¼ כפית כוסברה יבשה

½ כפית כמון
½ כפית מלח
½ כוס עגבניות מרוסקות
1 כוס מים
עלי בייבי תרד (300 גרם)
גבינת חלומי או גבינה צפתית (250 גרם)
שמנת מתוקה (1/4 כוס)
מיץ מחצי לימון

## אופן ההכנה

1. מניחים מחבת על להבה בינונית, מוסיפים **3 קוביות בצל מטוגן דורות**, 25 גרם חמאה ו-50 גרם קשיו, מטגנים 2 דקות.
2. מוסיפים **2 קוביות שום חריף דורות** ו-**1 קובייה ג'ינג'ר דורות** ומטגנים דקה נוספת.
3. מוסיפים **1 קובייה כורכום דורות** ואת התבלינים היבשים, מטגנים דקה נוספת.
4. מוסיפים עגבניות מרוסקות ומים, מביאים לרתיחה.
5. מוסיפים את התרד, מכסים ומבשלים 10 דקות.
6. טוחנים הכל בבלנדר מוט, מוסיפים גבינת חלומי ומבשלים 5-6 דקות נוספות.
7. מוספים שמנת מתוקה ומיץ לימון ומגישים חם.

לגרסה טבעונית - החליפו את החמאה בשמן קוקוס, את הגבינה בטופו ואת השמנת במעט קרם קוקוס.

# נאן שום – לחם הודי שטוח במחבת

## מצרכים

**לבצק**

כוס חלב בטמפרטורת החדר

1.5 כפית שמרים יבשים (7 גרם)

2 כפיות סוכר (10 גרם)

3.5 כוסות קמח לבן (500 גרם)

1 כפית אבקת אפיה

4 כפות יוגורט (ניתן לבחור כל סוג יוגורט)

2 כפיות מלח (10 גרם)

חמאה מומסת (20 גרם)

**להכנה**

**3 קוביות שום דורות**

**4 קוביות פטרוזיליה דורות**

חמאה מומסת (100 גרם) מחולקת לשניים

מלח גס

## אופן ההכנה

1. מוציאים לקערה שמרים, סוכר, חלב ומערבבים.
2. מוסיפים קמח, אבקת אפיה ויוגורט. לשים במיקסר עם וו לישה או בידיים כ-5 דקות עד שמתגבש בצק אחיד.
3. מוסיפים את המלח והחמאה ולשים 2-3 דקות נוספות.
4. מגבשים לכדור ומניחים בקערה מכוסה במקום חמים לשעתיים.
5. מגלגלים את הבצק לנקניק ומחלקים ל-12 חתיכות.
6. מכדררים את החתיכות לכדורים קטנים על משטח העבודה (הבצק אמור להיות רך ולח, אין צורך בקימוח המשטח). מכסים במגבת.
7. מחלקים לשתי קערות: באחת, ממיסים 100 גרם חמאה. בשנייה, מוסיפים **3 קוביות שום דורות ו-4 קוביות פטרוזיליה דורות** ומערבבים.
8. מחממים מחבת טפלון קטנה על להבה בינונית.
9. מרדדים עיגול בצק ומברישים צד אחד בחמאה מומסת. מניחים במחבת כשהצד המרוח נוגע במחבת. אם המחבת חמה מספיק יישמע צליל של צלייה מהמחבת.
10. כעבור שתי דקות יחלו להופיע בועות גדולות. זה הזמן להבריש את הצד העליון ולהפוך בזהירות. מרדדים את הבא בתור. מתקדמים יכולים לנסות עם שתי מחבתות קטנות במקביל.
11. מחכים דקה נוספת ומוציאים. מברישים מיד בחמאה המתובלת ומפזרים מעט מלח גס.
12. את הבאים מניחים בערמה על הראשון, מכסים במגבת ומגישים חם.

את מה שנשאר עוטפים בנייר כסף ומקפיאים. כאשר רוצים לאכול שוב - מחממים בטוסטר אובן או במחבת טפלון.

# קארי מנגו וקוקוס

## מצרכים

4 קוביות בצל מטוגן דורות
4 קוביות ג'ינג'ר דורות
2 קוביות שום דורות
2 קוביות שום חריף דורות
1 כוס קרם קוקוס
3 מנגו בשל או חבילת מנגו קפוא (300 גרם)
2 כפיות אבקת קארי
פילה דג לבן/חזה עוף/טופו (400 גרם)
2 פלפל גמבה (חתוך)
מלח לפי הצורך
½ כוס מים אם צריך

## אופן ההכנה

1. מוציאים למחבת או סיר רחב את כל קוביות דורות.
2. מוסיפים קרם קוקוס, 2 מנגו קלוף וחתוך גס ו-2 כפיות אבקת קארי.
3. טוחנים הכל בבלנדר מוט ומדליקים להבה בינונית.
4. כשמבעבע קלות, מוסיפים 400 גרם דג חתוך / חזה עוף / טופו חתוך לרצועות.
5. מוסיפים מנגו חתוך לקוביות וקוביות גמבה, מערבבים ומכסים.
6. ממתינים 10 דקות ופותחים את המכסה, מוודאים שהעוף/דג/טופו התבשלו. מוסיפים מלח אם צריך ומעט מים אם הרוטב סמיך מידי.
7. מגישים עם אורז חם ואוכלים:)