

Nurse With Love 

מתכונים לקטנטנים

אוקטובר 2020

מאת: אנה קוגן



תוכן:

- 3..... לביבות קישואים
- 4..... פנקייק בננות ושיבולת שועל
- 5..... קציצות ברוטב עגבניות
- 6..... לביבות בטטה, גזר וקישוא
- 6..... לביבות בטטה
- 7..... לביבות תפוחי אדמה ותירס
- 8..... קציצות בשר עם קישוא
- 8..... לביבות קישואים ותפוחי אדמה
- 9..... לביבות תפוח עץ וגזר
- 9..... מאפינס בננה
- 10..... לחמניות גבינה

לביבות קישואים

מתאים מגיל שבעה חודשים

המצרכים:

- 500 גרם קישואים
- 1/4 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 1/4 כוס נענע קצוצה
- כפית לימון מגורד
- 1 ביצה
- 65 גרם קמח (חצי כוס)
- 1 כפית שמן אבוקדו

אופן הכנה:

1. לגרד את הקישואים, להניח על מגבת או נייר ולסחוט את הנוזלים העודפים.
2. לערבב את הקישואים עם הביצה, לימון, נענע, והפטרוזיליה עד קבלת עיסה אחידה.
3. להוסיף את הקמח לקערה של התערובת.
4. להכין מתערובת קציצות בעובי של 1 ס"מ בערך.
5. לחמם שמן במחבת לחמם את הלביבות מכל צד במשך 3 דקות.

בתיאבון.

פנקייק בננות ושיבולת שועל

המצרכים:

- 2 בננות בשלות ורכות
- 1 ביצה L
- 4 כפות שיבולת שועל גרוסה – אני מעדיפה לטחון את השיבולת שועל לאבקה.
- 2 כפות: קמח כוסמין + כפית אבקת אפייה / קמח תופח.
- 1/2 כוס של חלב סויה / חלב אגוזי לוז / מים / תפוזים.

אופן הכנה:

1. נהפוך את הבננות למחית על ידי מעיכתן.
 2. להוסיף את יתר הרכיבים למחית ומערבבים עד למרקם אחיד.
 3. לתת לתערובת לשבת בחוץ כחצי שעה. (מי שמשתמש בשיבולת שועל גרוסה, כדאי שתהיה רכה).
 4. מטגנים במחבת עם שמן 2-3 כפות גדושות מהתערובת עד להזהבה מכל צד.
- בתיאבון.

קציצות ברוטב עגבניות

המצרכים לקציצות:

- 600 גרם בשר בקר טחון / הודו (עדיפות לבקש לטחון פעמיים)
- 2 שיני שום כתושות – לא חובה.
- מעט פטרוזיליה קצוצה.
- 1/4 כוס של בצל מגורד דק.
- 1 ביצה L
- 1/3 כוס פירורי לחם (אני אוהבת להשתמש בגרסיני)

המצרכים לרוטב:

- 2 שיני שום כתושות
- 3 כפות של רוטב עגבניות (ממליצה על MUTY) / לטחון 3 עגבניות גדולות בשלות
- כף סילאן
- 750 מ"ל מים

אופן הכנה:

הרוטב:

1. מחמים סיר עם כף שמן – אפשר להשתמש בשמן זית
2. מוסיפים שום כתוש, רסק עגבניות, סילאן ומים מערבבים ומביאים לרתיחה על אש בינונית.
3. לאחר הרתיחה לעבור לאש קטנה עד שהקציצות מוכנות (לשים לב שהרוטב לא נשרף)

הקציצות:

1. מערבבים את כל המרכיבים ביחד עד קבלת מרקם אחיד. (לא חייבים את הפטרוזיליה)
2. מכינים כדורים בגודל של 3 ס"מ.
3. מניחים את הכדורים ברוטב למשך 10 דקות ואז מערבבים.
4. מבשלים עם המכסה כחצי שעה לפחות.

בתיאבון.

לבביות בטטה, גזר וקישוא

מצרכים:

- 2 קישואים בינונים
- 1 בטטה בינונית
- 2/3 גזר בינוני
- 2 ביצים
- 2 כפות קמח לבן / קמח חמוס
- קורט מלח
- קורט פלפל שחור

אופן הכנה:

1. מגרדים בפומפייה את הקישואים, הבטטה והגזר.
2. מוסיפים את הביצים ויתר הרכיבים ומערבבים עד קבלת מרקם אחיד.
3. במחבת עם מעט שמן, מטגנים עד הזהבה משני הצדדים.

לביבות בטטה

מצרכים:

- בטטה ענקית / 2 בינוניות
- 3 כפות קמח
- ביצה L
- כף זרעי פשתן טחונים (לא חובה)
- קורט מלח

אופן הכנה:

1. חיתוך הבטטה לחתיכות קטנות והרתחתן במים עד ריכוך.
2. מעיכת הבטטה לפירה.
3. הוספת יתר הרכיבים ועירבובם עד מרקם אחיד (זהירות לא לקבל כווייה)
4. לטגן עם מעט שמן במחבת לביבות דקות.

בתיאבון.

לביבות תפוחי אדמה ותירס

מצרכים:

- 3 תפוחי אדמה בינוניים
- 1/2 בצל בינוני
- 1.5 כוסות תירס קפוא
- קורט מלח
- פלפל
- 1 ביצה L
- 2 כפות שמן זית
- 1 כוס קמח (ניתן להשתמש בשיבולת שועל)
- למי שמעוניינת, אפשר להוסיף כוס אחת של גבינה צהובה מגורדת.

אופן הכנה:

1. מרתיחים מים ומבשלים את גרגירי התירס כ-8-10 דקות. לאחר שהם מוכנים טוחנים אותם.
 2. מגרדים את תפוחי האדמה עם פומפייה.
 3. מוסיפים את המצרכים ומערבבים עד קבלת מרקם אחיד.
 4. מחממים תנור ל-180 מעלות.
 5. שמים על תבנית במרווחים שווים, כף בלילה.
 6. ממתינים בין 20-25 דקות עד שהלביבות מזהיבות.
 7. אם רוצים יותר קריספי, לחמם עוד כמה דקות.
- בתיאבון.

קציצות בשר עם קישוא

מצרכים:

- הודו – שווארמה טחון 250 גרם
- 1 קישוא גדול
- ביצה L
- 2 כפות שמן זית
- קורט מלח
- קורט פלפל

אופן הכנה:

1. מגרדים את הקישוא בפומפייה.
2. מערבבים את כל המצרכים יחד עד קבלת מרקם אחיד.
- אם התערובת לא מספיק דביקה, להוסיף עד כף שמן זית.
3. מכינים כדורים / קציצות ומניחים על תבנית עם נייר אפייה.
4. מכניסים לתנור ב-180 מעלות למשך 10-15 דקות.

בתיאבון.

לביבות קישואים ותפוחי אדמה

מצרכים:

- קישוא גדול
- תפוח אדמה גדול
- ביצה L
- קורט מלח ופלפל – לפי הטעם
- 1/2 כוס קמח מלא

אופן הכנה:

1. לערבב את כל המצרכים לכדי עיסה אחידה.
2. להכין לביבות קטנות
3. להכניס לתנור מחומם ל-180 מעלות למשך 25 דקות עד שהלביבות מזהיבות מלמעלה.

בתיאבון.

לביבות תפוח עץ וגזר

מצרכים:

- כף שקדיה
- כפית חמאת בוטנים (למי שכבר חשפה את הקטן / קטנה)
- גזר גדול
- תפוחי עץ
- קורט קינמון (לא חובה)
- 2 כפות קמח / שיבולת שועל

אופן הכנה:

1. לגרד בפומפייה את הגזר ותפוחי העץ.
2. לערבב את יתר מצרכים יחד עם המגורדים.
3. להכין לביבות קטנות ושטוחות
4. להכניס לתנור ב-160 מעלות, במשך 6 דקות לכל צד.

בתיאבון.

מאפינס בננה

מצרכים:

- בננה
- אגוזי מקדמיה טחונים
- כף זרעי פשתן טחונים / ביצה
- 1/2 כוס קמח תופח / קמח מלא

אופן הכנה:

1. לערבב את כל המצרכים יחד לכדי עיסה אחידה.
2. להכין לחמניות קטנות
3. להכניס לתנור ב-180 מעלות למשך 15-20 דקות עד הזהבה.

בתיאבון.

לחמניות גבינה

מצרכים:

- 1 קוטג' 9%
- ביצה L
- 150 גרם גבינה מגורדת
- 1 כוס קמח תופח. אם העיסה לא מספיק צפופה, להוסיף עוד קמח.
- תוספות לפי גיל וטעם:
 - בצל ירוק קצוץ
 - תירס
 - אפונה
 - פטריות
 - תיבול – מלח / פלפל

אופן הכנה:

1. לערבב את כל המצרכים יחד לכדי עיסה אחידה.
2. להכין לחמניות קטנות
3. להכניס לתנור ב-180 מעלות למשך 15-20 דקות עד הזהבה.

בתיאבון.