

קרפצ'ו (4 מנות)

חומרים

- 200 גר' פילה בקר
- 1 כפית שמן זית
- 2 כפות חומץ בלסמי
- קורט מלח גס
- קורט פלפל שחור גרוס
- חופן מיקס עליי בייבי
- 25 גר' גבינת פרמזן מגורדת

הכנה

1. את הפילה יש לפרוס דק עד כמה שניתן
2. מסדרים את פרוסות הפילה על צלחת הגשה בצורה אסתטית
3. מזלפים לאורך ולרוחב את שמן הזית
4. מפזרים באחידות מלח גס ופלפל שחור גרוס
5. מזלפים לאורך ולרוחב את החומץ הבלסמי
6. את עלי הבייבי מסדרים כעטרת מסביב
7. מפזרים פרמזן על המנה

כדאי לתת לצלחת "לנוח" כשלוש דק' כדי לתת לתערובת הנוזלים והתיבול "לבשל" את הפילה

סביצ'ה דג ים (4 מנות)

חומרים

- 500 גר פילה של דג טרי (לוקוס/פרידה/סולטן אברהים/בורי/דניס/סיבאס) חתוך לקוביות של כסנטימטר
- $\frac{1}{2}$ כוס מיץ לימון סחוט טרי
- $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית עדין
- 1 בצל אדום קצוץ דק
- 1-2 פלפלים חריפים ירוקים טריים קצוצים (ללא הזרעים)
- $\frac{1}{2}$ כוס כוסברה טרייה קצוצה דק
- $\frac{1}{4}$ כוס טרגון קצוץ
- עירית קצוצה לקישוט
- $\frac{1}{2}$ כוס קוביות קטנטנות של מנגו
- מלח, פלפל שחור טחון טרי

הכנה

1. מניחים את קוביות הדג בקערה. מוסיפים את כל שאר החומרים למעט הכוסברה. מערבבים היטב, מכסים ומשהים במקרר.
2. לפני ההגשה מוסיפים את הכוסברה, מערבבים, משהים לעשר דקות מקשטים בעירית קצוצה ומגישים.

סלט ירוק עם אנשובי וצלפים בבלסמי ותפוזים

(4 מנות)

חומרים

- ½ שקית עלי בייבי
- 4 עלי חסה גדולים שטופים וקרועים גס ביד
- 1 קופסא של אנשובי
- ½ קופסא צלפים שטופים היטב
- פילטים מנתחי תפוז אחד חתוכים לפרוסות
- חומץ בלסמי
- קורט סוכר

הכנה

1. לערבב את העלים והחסה, לסדר בקערה
2. לפזר מלמעלה אנשובי וצלפים
3. לפזר את פרוסות פילה התפוז
4. לזלף בלסמי מעל ולתת לנוח כחמש דק'
5. להגיש

מרק פרגיות בחלב קוקוס וחמאת בוטנים 4) (מנות)

חומרים

- 2 פרגיות (לבקש מהקצב פרגית ארוכה בלי עור) חתוכות לקוביות של ס"מ אחד
- 2 בצלים בינוניים קצוצים דק
- 1 שן שום פרוסה לפרוסות דקיקות
- 4 כפות חמאת בוטנים
- 2 פחיות חלב קוקוס
- 1 כוס ציר בקר
- ½ כוס יין לבן
- קורט סוכר
- פטרוזיליה קצוצה לקישוט

הכנה

1. לחמם סיר עם מעט שמן
2. לטגן עד השחמה ממש קלה את קוביות הפרגית ולהוציא למסננת
3. באותו סיר לשפוך את הבצל הקצוץ
4. כאשר הבצל מתרכך להוסיף את פרוסות השום ולהחזיר את קוביות הפרגית
5. להוסיף את היין וקורט הסוכר
6. לערבב ולהוסיף את חמאת הבוטנים תוך שאנו מנמיכים אש
7. כאשר "נעלמת" ומתרככת חמאת הבוטנים יש להוסיף את חלב הקוקוס וציר הבקר, להביא לרתיחה ולהנמיך את האש. המרק מוכן כאשר הפרגיות רכות עד נימוחות.
8. לתקן טעמי מלח ופלפל
9. בהגשה לפזר פטרוזיליה קצוצה

שוק טלה במילוי אורז ופירות יבשים (כ-8 מנות)

שוק טלה

- 1 שוק טלה נקיה ומרוקנת מעצם
- אורז בשמטי שטוף ו-3/4 מאודה
- מיקס פירות יבשים
- 5 עגבניות שרי
- כף גדושה קינמון
- כף שטוחה ג'ינג'ר
- כף שטוחה אגוז מוסקט טחון
- כף שטוחה פלפל שחור גרוס

מרינדה

- 1 כוס יין אדום
- 1 צנצנת קטנה של דבש
- 1 כפית שום כתוש
- 1/2 כוס סוכר
- 2 כפות ממרח חרובים
- 1 גזע סלרי חתוך לרצועות דקיקות
- תימין/רוזמרין יבשים

הכנה

1. מערבבים היטב את חומרי המילוי וממלאים את השוק. קושרים ומהדקים היטב עם חוט קשירה. מניחים בתבנית ומחממים תנור ל-220 מע'.
2. מחממים סיר ובו מביאים את חומרי המרינדה לסף רתיחה, ואז מסירים מהאש.
3. עוטפים הנדיבות את השוק במרינדה ומכניסים לתנור ל-20/30 דק'.
4. מוציאים, עוטפים בנייר אפייה ונייר כסף, מנמיכים את התנור ל-180 מע' למכניסים שוב לעוד שלוש שעות.

רוסטביף סינטה (כ-8 מנות)

חומרים

- נתח סינטה מיושן ומנוקה משומנים מיותרים
- $\frac{1}{2}$ כוס שמן זית
- $\frac{1}{2}$ כוס חרדל דיז'ון
- 2 כפות גרגירי חרדל
- 8 שיני שום שלמות
- 1 כף כצח
- עלי תימין טרי
- עלי רוזמרין טרי
- מלח אטלנטי/גס
- פלפל שחור גרוס

הכנה

1. מורחים ומעסים היטב את הנתח בשמן הזית
2. עם סכין חורצים ארבעה כיסים קטנטנים לאורך צדי הסינטה, דוחפים בהם את שיני השום ומורחים את החרדל בידיים !!!
3. מפזרים מלח ופלפל
4. מסדרים מעל את התימין והרוזמרין
5. עוטפים בנייר כסף
6. מכניסים לתנור שחומם מראש ל-220 מע' לכ- 12/15 דק'.

פילה תפו"א בפפריקה ובצל קצוץ (4 מנות)

חומרים

- 2 תפו"א גדולים עם הקליפה, שטופים היטב, מאודים ומצוננים
- 1 כף גדושה של פפריקה מתוקה
- 4 כפות בצל קצוץ
- 4 כפות שמן זית
- מלח גס/פלפל שחור גרוס

הכנה

1. את תפוחי האדמה פורסים לאורך לפרוסות בעובי סנטימטר ומסדרים בתבנית מרוחה בשמן זית. מזלפים שמן זית מעל.
2. מפזרים פפריקה, בצל, מלח ופלפל
3. אופים בתנור על 180 מע' עד השחמה

שייק פירות על קרם שוקולד (4 מנות)

חומרים

שייק

- 1 אננס קלוף וחתוך לקוביות גסות
- 1 מלון קלוף מגולען וחתוך גס
- 2 תפוחי סטאר קינג קלופים וחתוכים גס
- 2 בננות קלופות

קרם

- 2 מכלי שמנת מתוקה
- 200 גרם שוקולד איכותי
- כף אספרסו טחון

קישוט

עלי נענע שטופים

הכנה

1. את מרכיבי השייק טוחנים בבלנדר עד ליצירת מרקם חלק וקטיפתי
2. לקרם שוקולד, מחממים סיר ושמים את החלב וכף האספרסו ומביאים לסף רתיחה, מורידים מהאש ומצננים כשתיים שלוש דק'
3. מוסיפים את השוקולד עד ליצירת מרקם קרמי תוך כדי טריפה מתמדת
4. מוזגים בכוס יפה ראשית קרם, מעליו שייק ומקשטים בעלי נענע