© כל הזכויות שמורות, לשימוש אישי בלבד

סדנת שבועות | מנת הדגל במסעדה

ריזוטו

שף אורנית עובדיה

דרגת קושי	בינונית
זמן ההכנה	20 דקות
זמן הבישול	25 דקות
כמות	10-12 מנות

300 גרם (1.5 כוסות) אורז ארבוריו
1/4 כוס שמן זית
3 שיני שום
240 מ"ל (כוס) יין לבן
850 מ"ל (3.5 כוסות) ציר ירקות רותח - מתכון מצורף בהמשך
1 חב' פטריות פורטבלו
1 חב' פטריות שימאג'י
1.5 כוסות פרחי ברוקולי
2 גבעולי בזיליקום
1/4 חב' פטרוזיליה
25 גר' גבינת פרמז'ן מגוררת
40 גר' חמאה רכה
מלח + פלפל

אופן ההכנה:
- קוצצים שום, עשבי תיבול ופטריות.
- מחממים מחבת / סיר רחב עם שמן.
- מטגנים שום קלות, מוסיפים פטריות ומטגנים.
- מוסיפים אורז ומאדים במשך כ - 2 דקות..
- מוסיפים יין ומערבבים בעדינות ומחכים שהיין ייספג.
- מוסיפים ציר בהדרגה (עד שהנוזלים לא נספגים לא מוסיפים כמות נוספת).
- מערבבים בעדינות (תנועות קיפול) ומתבלים.
- לאחר 20 דקות מוסיפים ברוקולי, מערבבים ומבשלים במשך 5 דקות נוספות.
- מכבים את האש ומוסיפים גבינת פרמז'ן, עשבי תיבול וחמאה ומערבבים בעדינות.

* לגרסת הפרווה, ניתן לוותר על החמאה וגבינת הפרמז'ן ולהוסיף במקום קרם קוקוס.

הקמפוס הקולינרי
בית הספר הגבוה למקצועות הקוליניריה

טל: 02-6522227
גבעת שאול 40 ירושלים // office@cuca.co.il

תעודה מקצועית מטעם איגוד השפים הישראלי ← עמדות עבודה אישיות HANDS ON ← סגל מרצים ושפים בינלאומי ← מוכר לצבירת שעות ושבתון

© כל הזכויות שמורות, לשימוש אישי בלבד

סדנת שבועות | מנת הדגל במסעדה

פילה דג לבן ברוטב לימון וזעפרן

שף אורנית עובדיה

דרגת קושי	קלה
זמן ההכנה	10 דקות
זמן הבישול	10 דקות
כמות	4 מנות

דג -
2 לברק / דניס / בס טרי מפולט ונקי מעצמות
מלח ים
פלפל שחור גרוס
מעט שמן זית

רוטב -
2 שיני שום
קמצוץ זעפרן
80 מ"ל (1/3 כוס) יין לבן
1/2 לימון
מלח
פלפל שחור גרוס
שמן זית

אופן ההכנה:
- **לדג -** מחממים מחבת עם שמן זית, מטגנים את הדג המפולט ומתבלים.
- **לרוטב -** סוחטים לימון ופורסים את השום.
- מחממים מחבת (אותו מחבת) עם שמן זית, שום וזעפרן ומאדים במשך כ - 2 דקות.
- מוסיפים יין, מיץ לימון ומתבלים.
- מצמצמים לסמיכות הרצויה, מתבלים ויוצקים על הדג.

* ניתן להכין את הרוטב עם חמאה במקום שמן (כ - 30 גרם).

הקמפוס הקולינרי
בית הספר הגבוה למקצועות הקוליניריה
טל: 02-6522227
גבעת שאול 40 ירושלים // office@cuca.co.il

תעודה מקצועית מטעם איגוד השפים הישראלי ← עמדות עבודה אישיות HANDS ON ← סגל מרצים ושפים בינלאומי ← מוכר לצבירת שעות ושבתון

© כל הזכויות שמורות, לשימוש אישי בלבד

סדנת שבועות | מנת הדגל במסעדה

ציר ירקות

שף אורנית עובדיה

דרגת קושי	קלה
זמן ההכנה	20 דקות
זמן הבישול	45 דקות

2 בצל
1 כרישה
2 גזר
3 גבעולי סלרי
6 ליטר מים
עלה דפנה + פלפל אנגלי שלם
מעט שמן

אופן ההכנה:
- חותכים את כל הירקות גס.
- מחממים סיר עם מעט שמן ומאדים את הירקות עד שקיפות.
- מוסיפים מים ומביאים לרתיחה.
- מוסיפים עלה דפנה ופלפל אנגלי, מבשלים במשך 90-45 דקות ומסננים.

* ניתן להקפיא למשך כ - 5 חודשים.

הקמפוס הקולינרי
בית הספר הגבוה למקצועות הקוליניריה

טל: 02-6522227
גבעת שאול 40 ירושלים // office@cuca.co.il

תעודה מקצועית מטעם איגוד השפים הישראלי ← עמדות עבודה אישיות HANDS ON ← סגל מרצים ושפים בינלאומי ← מוכר לצבירת שעות ושבתון