מתכונים לשבועות

12 מתכונים חלביים מהמטבח של אמהות משקיעות



חג שבועות שמח!

עוגת הגבינה האולטימטיבית

ניו יורק צ׳יז קייק - בגרסה קלילה



מצרכים

- **לתחתית:** חבילת פתי בר, 80 גרם חמאה, 2 כפות אבקת שקדים
- **למלית:** קילו גבינה 5% מסוננת, גביע וחצי שמנת חמוצה
- 3 ביצים וחלמון, 3 כפות פודינג וניל
- 250 גרם סוכר חום, וניל, חצי לימון
- **לציפוי:** גביע וחצי שמנת חמוצה, 3 כפות אבקת סוכר

אופן ההכנה

1. מסננים את הגבינה בבד 3 שעות, ומחממים תנור ל־200 עם מים בתחתית.
2. טוחנים את חומרי התחתית, מהדקים לתבנית ואופים 5 דקות.
3. מקציפים גבינה, לימון וסוכר, מוסיפים ביצים ובסוף שמנת חמוצה.
4. אופים 15 דקות ב־200, ואז שעה ב־130.
5. יוצקים ציפוי ומחזירים לתנור כבוי לשעתיים.
6. מקררים 5 שעות לפחות.

אפשר גם בתבניות סיליקון אישיות!

צוגת גבינה אפויה

רכה, אווריריות ונימוחה



מצרכים

- **לתחתית:** 150 גרם פתי בר, 50 גרם אבקת שקדים, 100 גרם חמאה
- **למלית:** 750 גרם גבינה לבנה 5%
- כוס סוכר
- 4 ביצים L
- מעט וניל ומיץ מלימון
- **לציפוי:** פירות יער מבושלים עם רבע כוס סוכר, או 2 גביעי שמנת חמוצה

אופן ההכנה

1. טוחנים את חומרי התחתית, משטחים בתבנית ומכניסים למקפיא.
2. מערבבים גבינה וסוכר, מוסיפים ביצים אחת־אחת ואת הלימון.
3. יוצקים על התחתית ואופים שעה ב־160, עם תבנית מים בתחתית התנור.
4. מכבים ומשאירים בתנור עם דלת פתוחה מעט.
5. מצננים, מוסיפים ציפוי ומקררים לגמרי.

הכי טעימה אחרי לילה במקרר

עוגת גבינה קרה

בלי אפייה - זהירות, ממכר!



מצרכים

- **לתחתית:** 250 גרם פתי בר, 200 גרם חמאה
- **למלית:** 750 גרם גבינה 5%
- 3/4 כוס סוכר
- 500 מ"ל שמנת להקצפה
- שקית ג'לטין (14 גרם)
- מעט וניל
- **לציפוי:** שקית פירות קפואים ורבע כוס סוכר

אופן ההכנה

1. טוחנים פתי בר עם חמאה ומרפדים תבנית או צנצנות.
2. משרים את הג'לטין במעט מים חמימים, ומקציפים את השמנת.
3. מערבבים ג'לטין, גבינה וסוכר, ומקפלים פנימה את הקצפת.
4. יוצקים על הביסקוויטים ומקררים 4 שעות.
5. מבשלים פירות וסוכר ויוצקים מעל.
6. מקררים לילה – ונשמרת עד שבוע.

אפשר בכלים אישיים - מושלם לאירוח

עוגת גבינה ופירורים

הקלאסיקה של שבועות



מצרכים

- **לבסיס:** שרוול פתי בר טחון, 100 גרם חמאה מומסת
- **למלית:** 500 גרם גבינה לבנה 5%
- גביע יוגורט 3%
- כוס ורבע סוכר, כף וניל
- גרידה מלימון שלם ומיץ מחצי לימון
- 20 גרם ג׳לטין וחצי כוס מים רותחים
- 2 מכלי שמנת להקצפה ואינסטנט פודינג וניל

אופן ההכנה

1. שומרים שליש מהפירורים בצד, ואת השאר מערבבים עם החמאה ומהדקים לתבנית 26.
2. מערבלים גבינה, סוכר, וניל, גרידה ומיץ לימון.
3. ממיסים ג׳לטין במים רותחים, מצננים ומוסיפים יוגורט – ואז לגבינה.
4. מקציפים שמנת עם פודינג לקצפת יציבה, ומקפלים לגבינה.
5. יוצקים לתבנית ומפזרים מעל את שארית הפירורים.
6. מקפיאים ללילה, ומוציאים 4–5 שעות לפני ההגשה.

מגבת חמה עוזרת לשחרר את התבנית

קיש קל להכנה

ארוחה בפני עצמה



מצרכים

- בצק פריך (קנוי או ביתי)
- 750 גרם גבינה לבנה 5%
- 6 ביצים L
- 500 מ"ל שמנת לבישול
- 200 גרם גבינות קשות
- **מילוי:** פטריות, כרישה או 4 בצלים מוקפצים

אופן ההכנה

1. מרפדים תבנית בבצק ומקררים.
2. מערבבים גבינות, ביצים ושמנת.
3. מקפיצים את הירק עם מעט שמן זית ומלח.
4. אופים את הבצק 5 דקות עם משקולת (גרגירי חומוס).
5. מערבבים מילוי וירק, יוצקים ואופים ב־180: קיש קטן 20 דקות, גדול 45.
6. מצננים לפני החיתוך – נשמר כמעט שבוע.

מספיק לשני קישים גדולים

פשטידה מהירה

תמיד נגמרת ראשונה



מצרכים

- בצק עלים
- 500 גרם גבינה לבנה 5%
- 4 ביצים L
- 500 מ"ל שמנת לבישול
- 200 גרם גבינות קשות
- ירק למילוי: 4 בצלים, בטטה, תרד או פטריות

אופן ההכנה

1. מרפדים פיירקס בבצק עלים.
2. מערבבים את כל המצרכים חוץ מהירק.
3. מקפיצים את הירק במעט שמן זית ומלח, ומוסיפים לתערובת.
4. יוצקים על הבצק ואופים כ־40 דקות ב־180, עד הזהבה.
5. מצננים לפני החיתוך.

טעימה גם בטמפרטורת החדר

לזנייה חצילים

ארוחה שלמה במנה אחת



מצרכים

- דפי לזנייה
- פחית עגבניות מרוסקות
- 250 מ"ל שמנת לבישול
- פתיתי מוצרלה
- מעט בולגרית או פטה 5%
- 2 חצילים
- עלי בזיליקום

אופן ההכנה

1. פורסים את החצילים ואופים עם שמן זית, מלח ופלפל.
2. מורחים מעט שמנת בתחתית הפיירקס.
3. בונים שכבות: דפי לזנייה, רוטב עגבניות, חציל, בזיליקום וגבינות.
4. מכסים ברוטב עגבניות ובזיליקום.
5. אופים כשעה ב־180.
6. נותנים לנוח שעה לפני ההגשה.

טעימה גם קרה, למחרת

מטבלי גבינה

4 טעמים בחמש דקות



מצרכים

- 750 גרם גבינה לבנה 5%
- שמיר ו־2 שיני שום
- 2 כפות זעתר ו־2 כפות שמן זית
- 2 כפות פפריקה
- בצל ירוק
- מלח

אופן ההכנה

1. קערה 1: שמיר קצוץ ושום מגורד.
2. קערה 2: זעתר ושמן זית.
3. קערה 3: פפריקה ומעט מלח.
4. קערה 4: בצל ירוק קצוץ ומעט מלח.
5. מחלקים את הגבינה בין הקערות ומערבבים.

מכינים שעתיים לפני – והטעמים מתחברים

עלי גפן ממולאים בגבינה

מנה ראשונה שמכינים מראש



מצרכים

- עלי גפן
- גבינת עיזים או בולגרית עדינה
- לימון שלם
- 3 שיני שום
- מעט שמיר
- שמן זית מובחר

אופן ההכנה

1. מרתיחים את עלי הגפן ושוטפים היטב.
2. מייבשים על מגבת.
3. מניחים גבינה בתחתית כל עלה, מקפלים את הצדדים ומגלגלים.
4. מסדרים בקופסה, ובין השכבות פרוסות שום, לימון ושמיר.
5. יוצקים שמן זית ומקררים.

מכינים יומיים לפני

ריקוטה ביתית

גבינה טעימה לכל השנה



מצרכים

- 2 ליטר חלב 3% בשקית
- גביע יוגורט 4%
- מעט שמנת
- מלח
- 5 כפות חומץ
- חיתול בד או מפה חד־פעמית לסינון

אופן ההכנה

1. מבשלים חלב ושמנת עד רתיחה, מכבים ומחכים לקרום – ומוציאים אותו.
2. מוסיפים יוגורט ומלח, ומדליקים שוב.
3. מוסיפים חומץ – ולא מערבבים!
4. מבשלים כ־15 דקות עד שהמים נפרדים מהגבן.
5. מסננים בבד שעתיים.
6. שומרים במקרר עד שבוע.

רוצים גבינה קשה יותר? 2 גביעי יוגורט

קינוח בריא לשבועות

יוגורט, גרנולה ופירות העונה



מצרכים

- יוגורט
- גרנולה
- פירות העונה
- צנצנות קטנות עם מכסה

אופן ההכנה

1. שוטפים ומייבשים את הפירות, וחותכים בצורות.
2. ממלאים כל צנצנת עד שליש ביוגורט.
3. מוסיפים 2 כפות גרנולה.
4. מפזרים פירות מעל וסוגרים.
5. שומרים במקרר עד ההגשה.

אפשר להכין כמה שעות מראש

קינוח טריקולד

שלושה מוסים בכוס אחת

המתכון מאת אושרת



מצרכים

- **לכל שכבה:** מיכל ושלושה רבעים שמנת מתוקה
- 200 גרם שוקולד מריר
- 200 גרם שוקולד חלב ו־2 כפות פודינג שוקולד
- 200 גרם שוקולד לבן ו־2 כפות פודינג וניל
- קורט מלח

אופן ההכנה

1. מרתיחים 3/4 מיכל שמנת עם מלח, ושופכים על כל סוג שוקולד.
2. מערבבים עד שנמס, ומקררים 3 שעות.
3. מקציפים את המריר עם מיכל שמנת, ומזלפים לכוסות.
4. מקפיאים 15 דקות.
5. חוזרים עם שוקולד החלב ואז עם הלבן.
6. מקררים עד ההגשה.

נראה מרשים - ופשוט להכנה