



# אנחנו נקרא לכם לברבילי

אתם תענו לנו כן, זה ברור שתענו לנו כן. מנות מנגל מקוריות ומגוונות של השף גילי בן משה ממלון יהודה - מסינטה באספרגוס ומולארד בהדרים ועד דגים בטחינה וחציל בחלבה

צילום אפיק גבאי סגנון נועה קנריק

להצטייד

זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
25 דקות	קל	בשרי

## שיפודי סינטה מגולגלת באספרגוס ועגבניות שרי בגריל

ל-4-6 מנות

- 1 ק"ג סינטה פרוסה דק (לכ-20 פרוסות, 50 גר' כל פרוסה)
- 1 צרור אספרגוס טרי (כ-20 יחידות)
- 12 עגבניות שרי צהובות
- 1 בצל סגול חתוך לשישיות
- 1 כף שמן זית
- מעט נגרי חרדל
- מלח גס ופלפל גרוס
- 2 כפות חומץ בן יין
- 2 כפות חומץ תפוחים

### אופן ההכנה

- < מניחים את פרוסות הסינטה על משטח עבודה ומפזרים על הבשר מעט מלח גס, פלפל גרוס ונגרי חרדל.
- < חותכים את גבעולי האספרגוס לחצאים (משתמשים רק בחלק העליון שבו נמצא ה"כתר"). חולטים את ראשי האספרגוס במים רותחים 4 דקות ומקררים.
- < יוצקים על האספרגוס שמן זית וזורים מעט מלח. מניחים 2 גבעולי אספרגוס על כל פרוסת סינטה ומגלגלים לרולים. משפדים את הרולים של הסינטה על שיפוד מתכת וביניהם משפדים פרוסות של בצל סגול את עגבניות השרי משפדים בסוף.
- < מערבבים חומץ בן יין וחומץ תפוחים ויוצקים מעט על כל פרוסה מגולגלת כ-10 דקות לפני הצלייה.
- < מניחים את השיפודים על מנגל לוהט, חשוף ללא רשת, וצולים כ-3 דקות מכל צד.
- < טיפ: לפני גלגול הגבעולים בפרוסות הסינטה ניתן למרוח את ראשי האספרגוס בחרדל דיז'ון.

שיפודי שוקי עוף  
במשרת בצלים,  
כרישה ועגבניות  
מתכון בעמוד 32





טבעוני	להצטייד	זמן הכנה
כשר	דרגת קושי	50 דקות
פרווה	קל	

## חציל צרוב על המנגל בטחינה, זרעי עגבניות שרי ושערות חלבה

ל-4-6 מנות

3 חצילים  
6-7 עגבניות שרי מנומרות (או רגילות)  
1 כוס טחינה גולמית לא מתובלת (עדיף טחינה אתיופית או טחינה משומשום מלא)  
מלח ופלפל  
1 שן שום קצוצה  
מעט שמן זית

### להגשה

1 חבילת שערות חלבה  
3 כפות סילאן

### אופן ההכנה

◀ חורצים בחצילים חריצים קטנים מכל צדדיהם בעזרת סכין. מניחים את החצילים על רשת המנגל וצולים מכל הכיוונים עד שהם שרופים מבחוץ.  
◀ מקלפים את החצילים הקלויים ומוציאים את תוכנם בכף. קוצצים גס את התוכן בסכין ומתבלים במעט מלח, פלפל, שמן זית ושן השום.  
◀ מניחים את בשר החציל הצלוי בצלחת הגשה קטנה (או מחבת קטנה) ויוצקים מעל את הטחינה הגולמית.  
◀ סוחטים את עגבניות השרי בידיים ומפורים מעל החצילים רק את זרעי העגבניות.  
◀ הגשה: יוצקים מעל החצילים את הסילאן, מפזרים שערות חלבה ומגישים.



חזה מולארד אפוי על פחמים בהדרים, שום, למון גראס וסילאן מתכון בעמוד 32

להצטייד

זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
25 דקות	קל	בשרי

### שיפודי שוקי עוף במשרת בצלים, כרישה ועגבניות

משרים את שוקי העוף שעתיים במשרה

**ל-4-6 מנות**  
12 שוקי עוף (כ-2 ק"ג)

- למשרה**
- 1 בצל סגול
  - 1 בצל יבש
  - 1 חבילה עירית קצוצה
  - 1 כרישה (רק החלק הלבן) קצוצה
  - 3 גבעולי בצל ירוק
  - 1 מלפל חלפניו פרוס לטבעות (ניתן להשתמש גם בפלפל כבוש)
  - 1 כף סוכר חום
  - 1 כף סילאן
  - 2 כפות עגבניות Pullpa
  - מקופסה (או עגבניות שרי טריות קצוצות)
  - 2 כפות שמן זית
  - 1 כף מיץ לימון
  - מלח גס ופלפל גרוס

### אופן ההכנה

- < מנקים ושוטפים היטב את שוקי העוף, קוטמים בסכין את הסחוס בקצה עצם השוק.
- < **משרה:** פורסים את הבצלים לפרוסות ומערבבים אותם בקערה יחד עם העגבניות, שמן הזית, הכרישה, עשבי התיבול, הלימון, הסוכר, הסילאן והתבלינים. מניחים את שוקי העוף במשרה ומשרים כשעתיים לספיגת הטעמים.
- < משפדים את השוקיים על שיפודי מתכת, 3 יחידות על כל שיפור, ומשפדים מעט מהבצלים על כל שיפור.
- < מניחים על גריל פחמים חשוף ללא רשת וצולים כ-10 דקות מכל צד.
- < את שאריות המשרה אפשר לצקת על העוף לאחר הצלייה כדי לחזק את הטעמים.

זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
40 דקות	בינוני	בשרי

### חזה מולארד אפוי על פחמים בהדרים, שום, לימון גראס וסילאן

ל-4 מנות

- 2 יחידות חזה מולארד (או חזה אווז), כ-1 ק"ג
- ½ כוס שמן זית כתית
- 2 כפות סילאן
- 4 גבעולי לימון גראס
- 4 שיני שום טרי חתוכות גס
- 1 לימון פרוס לפרוסות
- 1 תפוז פרוס לפרוסות
- 1 אשכולית אדומה או לבנה, פרוסה
- ¼ כוס יין אדום
- מלח ופלפל

### אופן ההכנה

- < מערבבים את שמן הזית עם הסילאן, השום, היין, התבלינים ופירות הדר לתערובת אחידה. מניחים את נתחי חזה המולארד בתוך המשרה ומעסים בה היטב את הנתח.
- < מניחים את חזה המולארד בנייר כסף, מניחים מעליו חלק מפוסות ההדרים והשום מתוך המשרה וסוגרים היטב את נייר הכסף. יוצרים חורים בסכין בצד החזה דרך נייר הכסף, ומשפדים את הנתח בגבעולי לימון גראס בצורת איקס, גבעול מכל צד.
- < מניחים כמה רצועות של ההדרים שנתרו על הגחלים - כך יהיה לנתח טעם של הדרים מעושנים.
- < צולים את חזה המולארד העטוף על מנגל פחמים מעל רשת למשך כ-20 דקות. הופכים מדי פעם כדי שהנתח ייצלה מכל צדדיו (חשוב שהנתח לא יבושל יותר מדי ויגיע למידת עשייה מדוימת).
- < פותחים את נייר הכסף, פורסים את הנתח לפרוסות דקות ומגישים.

זמן הכנה	דרגת קושי	כשר
שעה	בינוני	פרווה

### מעורב דגים על הפלנצ'ה בטחינת שום ראס אל חנות

ל-4 מנות

- 200 גר' פילה סלמון נקי מעור ועצמות
- 500 גר' פילה לברק נקי מעור (3 יחידות פילה)
- 250 גר' פילה לוקוס
- ¼ כפית בהרט
- ¼ כפית ראס אל חנות קורט כמון
- מלח ופלפל שחור טחון
- ¼ כפית פפריקה בשמן (מתוקה או חריפה, לפי הטעם)
- ¼ כפית כורכום
- 2 בצלים חתוכים לרצועות
- 1 מלפל חריף פרוס לטבעות
- 4 כפות שמן זית

### לטחינת שום

- ½ מיכל טחינה גולמית (130 גר')
- צדור עלי נענע קצוץ דק-דק
- 2 שיני שום טרי, כתושות
- 1 כף מיץ לימון סחוט טרי
- מים לפי הצורך

### להגשה

- 1 פיית שרק (פיטה דרוזיית)
- או 2-3 פיטות רגילות

### אופן ההכנה

- < חותכים את הדגים לקוביות של 1 ס"מ, מניחים בקערה ומוסיפים את הבצלים, הפלפל החריף, שמן הזית והתבלינים. מניחים לחצי שעה כדי שהדגים יספחו היטב את טעמי התיבול.
- < מניחים על מנגל מחבת טפלוך ומחממים אותה, כמעין פלנצ'ה. יוצקים מעט שמן זית למחבת ומטגנים בה את הדגים מערבבים בעדינות מדי פעם כדי שקוביות הדגים לא יידבקו למחבת ולא יתפרקו.
- < טחינה: מערבבים היטב את כל מרכיבי הטחינה ומתקנים את התיבול לפי הצורך.
- < הגשה: מגישים את המעורב בצלחת עמוקה על גבי פיית שרק (פיטה דרוזיית). מזלפים מעל את הטחינה.

באזור שקט בירושלים, 10 דקות נסיעה ממרכז העיר, שוכן מלון יהודה, שהוקם בשנת 2006 על ידי ארגון נשות הדסה העולמי. לפני כארבע שנים, בעקבות מכירתו לאיש עסקים קנדי, עבר המלון שיפוץ נרחב בהשקעה כוללת של 80 מיליון שקל. במלון בריכת שחייה עונתית חצי אולימפית, בריכת ילדים, חדר כושר, אולם אירועים המכיל עד 350 איש ומתחם ספא חדש המתפרש על 400 מ"ר. בנובמבר האחרון נכנס המלון לרשימת ה-Luxury New Hotels הבינלאומית, בה שולבו רק 20 מלונות חדשים מכל העולם. מנכ"ל מלון יהודה הוא ישי ברנע, יו"ר התאחדות בתי המלון בירושלים. השף הראשי הוא גילי בן משה, שלמד את רזי המקצוע בבית הספר "לונטר גריז" בצרפת. בן משה עבד בעבר במטבחים של בתי המלון קינג דיוויד, לרום (ענבל), רמת הול והאון פלזה ירושלים. בשנים האחרונות התמקצע במסעדה בעלת כוכב מישלן בברלין של השף תומאס קאמייר, וכן במלונות אינטרקונטיננטל בצרפת ובאוסטריה. מלון יהודה, דרך חיים קוליני, ירושלים, 02-6322777. (כשר)