

Green lemony rice

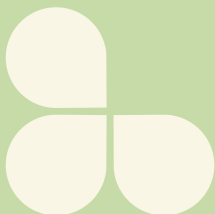
המרכיבים

- 1.5 כוס אורז עגול
- $\frac{3}{4}$ כוס שמן זית
- 2 בצלים לבנים קצוצים
- 2 שיני שום קצוץ
- 1 ק"ג עלי תרד שטופים
- 6 כפות שמיר קצוץ
- 6 כפות פטרוזיליה קצוצה
- 6 כפות כוסברה קצוצה
- 6 כפות בצל ירוק קצוץ
- 1 כוס למנה
- 1 כפית מלח
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור טחון
- 1 כפית נענע יבשה



אופן ההכנה

1. מחממים סיר גדול, ומוסיפים שמן זית, מוסיפים את הבצל הקצוץ ומאדים עד שהבצל נהיה שקוף, מוסיפים את השום והתרד, ואת כל הירק הקצוץ.
2. מוסיפים 2.5 כוסות מים חמים, מלח, פלפל, נענע יבשה ולמנה.
3. מנמיכים את האש ומבשלים למשך 20 דקות עד שהאורז מוכן.
4. בהגשה, מזלפים שמן זית, וסוחטים לימון, מפזרים צנוברים קלויים.



Genus Chicken Balls

המרכיבים

- ½ ק"ג עוף טחון
- 2 בצלים לבנים קצוצים
- 2 כוסות אפונה
- צרור בצל ירוק שטוף וחתוך
- 2 שיני שום פרוסות
- 0.5 כפית כמון
- 0.5 כפית פלפל שחור טחון
- 1 כפית בהרט
- 1 כפית מלח
- 1 כוס כוסברה קצוצה
- 1 כוס למנה
- 2 פרוסות לחם מושרות במים וסחוטות
- ½ כוס שמן זית



אופן ההכנה

1. בקערה, מערבבים את העוף הטחון עם חצי מכמות הבצל, כל התבלינים, הכוסברה, הלמנה, והלחם שהושרה במים, עד שמגיעים לתערובת אחידה.
2. יוצרים קציצות קטנות ועגולות, ומטגנים טיגון קצר בשמן זית.
3. בסיר שטוח, מטגנים בצל קצוץ עד שקיפות, מוסיפים את האפונה, השום, והבצל הירוק, מוסיפים מלח, מעט פלפל שחור, ומוסיפים חצי כוס מים, טועמים את הרוטב, מצמצמים מעט, ומניחים את הקציצות בסיר.
4. מבשלים עם מכסה למשך 25 דקות.
5. מגישים בליווי אורז, ושקדים קלויים.



Genus veg. patties

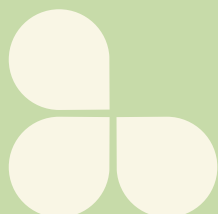
המרכיבים

- 4 יח' זוקיני / 5 קישואים מגורדים
- 1 בצל סגול קצוץ
- 1 שן שום כתושה
- 3 כפות שמיר קצוץ
- 3 כפות פטרוזיליה קצוצה
- 1 כפית מלח
- $\frac{1}{4}$ כפית פלפל שחור טחון
- $\frac{1}{2}$ כוס גבינת קשקבל מגורדת
- $\frac{1}{2}$ כוס גבינת פטה מגורדת
- 7 כפות קמח תופח
- 1 כוס למנה



אופן ההכנה

1. בקערה גדולה מערבבים את כל המרכיבים, ושמים למנוחה במקרר לשעתיים.
2. מחממים שמן טיגון, וברגע שהשמן חם, מורידים קציצות לטיגון בעזרת שתי כפות, לאחר הטיגון מניחים על נייר סופג.
3. מגישים עם יוגורט יווני, עגבניות מגורדות ופלח לימון.



Genus Buddha bowl

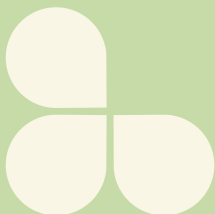
המרכיבים

1 כוס קינואה לבנה מבושלת
 1 כוס קינואה אדומה מבושלת
 1 כוס עדשים שחורות מבושלות
 בטטה קטנה צלויה חתוכה
 2-3 פטריות פורטבלו גדולות, צלויים וחתוכות
 1 יח' אבוקדו בינוני מקולף ופרוס
 חופן בצל ירוק קצוץ
 1 כוס למנה
 שומשום קלוי לבן ושחור
 1 לימון סחוט
 מלח, פלפל
 רוטב סויה / טריאקי
 מעט שמן שומשום



אופן ההכנה

מערבבים את הקינואה והעדשים, מתבלים במלח, פלפל, מעט לימון ורוטב סויה או טריאקי, מסדרים בקערת הגשה אישית, ומניחים מעל את הירקות החתוכים, ואת הלמנה בצורה אסתטית, מנישים עם פלחי לימון, ורוטב טריאקי או רוטב סויה.



Genus salad

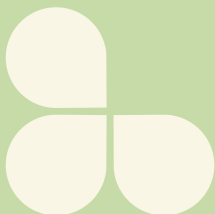
המרכיבים

סלסלת עגבניות שרי צבעוניות חתוכות לחצאים
 2-3 מלפפונים חתוכים לאורך ולפרוסות
 1 יח' בצל סגול חתוך סלייס
 סלסלת פלפלים צבעוניים חתוכים לטבעות
 1 יח' גזר חתוך לקולפניות בעזרת קולפן
 1 פחית גרגרי חמוס מבושלים
 ראש חסה לליק חתוכה ידנית
 1 יח' לימון סחוט
 חופן זיתי קלמטה
 גבינת פטה מגורדת
 כוס למנה
 שמן זית
 מלח



אופן ההכנה

מניחים את כל מרכיבי הסלט בקערת ערבוב, מלבד גבינת הפטה, ומחצית מכמות הלמנה, מתבלים בשמן זית, מיץ לימון ומלח, מערבבים ומניחים בקערת הגשה, מגרדים פטה מלמעלה, מפזרים למנה, מעט שמן זית, ומלח גס.



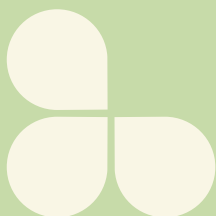
Health shake

המרכיבים

- 1 כוס מי קוקוס
- 1 בננה
- 1 כוס אוכמניות
- 1 כוס עלי תרד
- $\frac{1}{2}$ כוס מחית אסאי
- $\frac{1}{2}$ כוס למנה
- 1 כוס קרח



אופן ההכנה טוחנים את כל המרכיבים בבלנדר ומגישים בכוס גבוהה



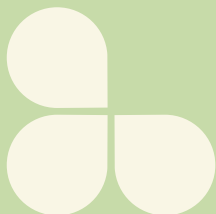
Super shake

המרכיבים

- 1 כוס חלב
- 1 בננה
- $\frac{1}{2}$ כוס קוביות אננס
- 2 כפות גוג' ברי
- 1 כף זרעי צ'יה
- 3 תמרים
- $\frac{1}{2}$ כוס למנה
- 1 כוס קרח



אופן ההכנה טוחנים את כל המרכיבים בבלנדר ומגישים בכוס גבוהה



Green cleansing shake

המרכיבים

- 1 כוס מיץ תפוחים
- 1 כוס ענבים ירוקים
- 2 מלפפונים
- $\frac{1}{4}$ לימון עם קליפה
- 1 ס"מ שורש ג'ינג'ר
- חופן פטרוזיליה
- $\frac{1}{2}$ כוס למנה
- 1 כוס קרח



אופן ההכנה טוחנים את כל המרכיבים בבלנדר ומגישים בכוס גבוהה

