





שוש בישול ביתי בריא

## תפריט

### סלטים

- 🌿 סלט קפרזה איטלקי
- 🌿 סלט תפוחי אדמה
- 🌿 סלט קינואה, עגבניות מיובשות, זיתי קלמטה ופלפלים קלויים
- 🌿 סלט טאבולה מבורגול
- 🌿 סלט טאבולה מכרובית
- 🌿 סלט סלק ועדשים שחורות
- 🌿 סלט מאש ועשבי תיבול עם תערובת אגוזים
- 🌿 סלט בורגול ובטטות עם פקאנים וחמוציות
- 🌿 סלט סלרי וירוקים
- 🌿 סלט ברוקולי, שקדים ועגבניות בשום ולימון
- 🌿 סלט כרובית צלויה בחרדל וחמוציות
- 🌿 סלט שורשים צבעוני
- 🌿 סלט גריסים מנגולד ודלורית
- 🌿 סלט כרוב וגזר אסיאתי
- 🌿 סלט ירוק, מיקס חסות, נבטוטים ותפוח עץ ברוטב חמוץ מתוק

### מרקים

- 🌿 מרק ירקות צהוב לקוסקוס (עם או בלי עוף)
- 🌿 מרק ירקות אדום לקוסקוס (עם או בלי בשר בקר)
- 🌿 מרק קובה סלק
- 🌿 מרק קובה חמוסטה
- 🌿 מרק חרירה
- 🌿 מרק ירקות עשיר
- 🌿 מרק שעועית לבנה / שחורה
- 🌿 מרק עדשים
- 🌿 מרק אפונה
- 🌿 מרק חומוס עדשים ותרד
- 🌿 מרק כתום
- 🌿 מרק פטריות וחלב קוקוס
- 🌿 מרק מינסטרונה
- 🌿 מרק גספאצ'ו
- 🌿 מרק בצל

שוש בישול ביתי בריא | קייטרינג וסדנאות

טל. 052-8814766

[elbaz.shosh@gmail.com](mailto:elbaz.shosh@gmail.com)





שוש בישול ביתי בריא

## תבשילים

- 🌿 חריימה דגים / חריימה טופו ברוטב פיקנטי
- 🌿 מפרום
- 🌿 גולאש
- 🌿 פלפלים ממולאים - בשרי / טבעוני
- 🌿 מקלובה אסייתית
- 🌿 פאד תאי - עוף / בקר
- 🌿 צ'יקן מרסלה
- 🌿 עוף בקארי וחלב קוקוס
- 🌿 עוף בתנור עם ירקות ופירות יבשים
- 🌿 נתחי חזה עוף ואבוקדו (מתאים למילוי טורטיות)
- 🌿 פרגיות ופטריות מוקפצות בטריאקי
- 🌿 רוטב בולונז בשרי / טבעוני
- 🌿 רטטוי ישראלי
- 🌿 שעועית ירוקה בסויה ושומשום
- 🌿 צ'אנה מסאלה - תבשיל חומוס
- 🌿 מטאר פניר - תבשיל אפונה
- 🌿 אלו גובי - תבשיל כרובית ותפוחי אדמה
- 🌿 בנגן בארטה - תבשיל חצילים הודי
- 🌿 תבשיל כרובית ברוטב חרדל ותפוזים
- 🌿 תבשיל דלורית וקישואים ברוטב חרדל ולימון
- 🌿 תבשיל קארי וירוקים בלימון
- 🌿 תבשיל ירקות וטופו ברוטב אסייתי של סויה וסילאן
- 🌿 תבשיל קארי כתום, טופו וירקות בחלב קוקוס
- 🌿 ריבוליטה (תבשיל ירקות וקטניות איטלקי)

## קציצות

- 🌿 קציצות גזר סלק אפויים בתנור
- 🌿 קציצות דלורית, קוואקר ואגוזי מלך אפויים בתנור
- 🌿 קציצות בטטה פיקנטיות אפויים בתנור
- 🌿 קציצות תירס אפויים בתנור
- 🌿 קציצות מנגולד / עלי סלק וקמח עדשים אפויים בתנור
- 🌿 קציצות בקר עם דלעת ברוטב עגבניות
- 🌿 קציצות פרגית ברוטב עם אפונה וגזר
- 🌿 קציצות דגים ברוטב
- 🌿 קציצות פרגית אפויים בתנור
- 🌿 קציצות בקר ובטטה אפויים בתנור
- 🌿 כדורי בשר ברוטב אדום
- 🌿 כדורי עוף אסייתים בפנקו
- 🌿 דלעפל - כדורי דלעת

שוש בישול ביתי בריא | קייטרינג וסדנאות

טל. 052-8814766

[elbaz.shosh@gmail.com](mailto:elbaz.shosh@gmail.com)





שוש בישול ביתי בריא

### תוספות

- אורז יסמין ריחני
- אורז פרסי עם טהדיג
- אורז עם אטריות
- אורז ירוק
- אורז עלי גפן
- אורז עם חומוס ודלעת
- אורז עם שקדים קלויים, צימוקים וגזר
- מג'דרה - אורז עם עדשים ירוקות / שחורות
- תפוחי אדמה (בייבי) אפויים בתנור בשמן זית ורוזמרין
- פרוסות תפוחי אדמה בשמן זית וטימין
- סינייה של אורז וירקות
- כוסמת עם עדשים שחורות ומנגולד
- קינואה וירקות צלויים בתנור
- קוסקוס ביתי

### אנטיפסטי

- ירקות צלויים בתנור בחמישה צבעים (ניתן לבחור ירקות מגוונים)
- שומרים צלויים עם סומק
- עיגולי בטטה בנגיעות קארי ומייפל
- דלועים בתיבול איטלקי
- סלקים וגזרים מקורמלים בתנור
- קוביות חצילים חמצמצות בסגנון ים תיכוני

### ממרחים

- קרם חצילים
- ממרח עגבניות מיובשות
- ממרח פלפלים קלויים
- טחינה ירוקה
- ממרח פסטו
- ממרח פסטו ואפונה
- ממרח "לאבנה" משקדים
- "חומוס" מעדשים כתומות
- ממרח שעועית לבנה ופלפל קלוי
- ממרח "גבינה" מטופו ואגוזים

שוש בישול ביתי בריא | קייטרינג וסדנאות

טל. 052-8814766

[elbaz.shosh@gmail.com](mailto:elbaz.shosh@gmail.com)





שש בישול ביתי בריא

### מאפים מלוחים

- 🌿 מאפינס מלוחים
- 🌿 פטריות ממולאות גבינות ואגוזים
- 🌿 קישים צמחוניים / טבעוניים / ללא גלוטן
- 🌿 מאפי פילו ממולאים
- 🌿 מאפה ציידים - ממולא בבשר טחון ופירה
- 🌿 מאפה ממולא בבשר בקר, חצילים וצנוברים
- 🌿 לחמניות גבינה ועשבי תיבול
- 🌿 לזניה חלבית בתוספת חצילים / זיתים / תירס / תרד
- 🌿 לזניה בשרית עם בשמל חלבי / פרווה
- 🌿 קנלוני במילוי בשר / גבינות / קרם קשיו
- 🌿 פשטידות צמחוניות / טבעוניות / ללא גלוטן
- 🌿 כדורי ריזוטו בגבינות ופטריות פורצי'ני
- 🌿 מלנזאנה צמחונית/ טבעונית
- 🌿 גראטן תפו"א וכרישה בחלב קוקוס

### מתוקים

- 🌿 עוגת גבינה אפויה קלאסית
- 🌿 עוגת שוקולד ושקדים ללא קמח
- 🌿 עוגת שוקולד עשירה
- 🌿 עוגת תפוזים קלאסית
- 🌿 עוגת תפוחים
- 🌿 עוגת קוקוס לימונית
- 🌿 עוגת וניל, ליים ופרג
- 🌿 שטרודל אגוזים וצימוקים
- 🌿 פילו תפוחים / אגסים
- 🌿 טראפלט שוקולד
- 🌿 טרוף שוקולד מריר / וויסקי וחמאה
- 🌿 מאפינס שוקולד
- 🌿 בראוניז
- 🌿 עוגיות טחינה
- 🌿 חטיפי אנרגיה קפואים

שש בישול ביתי בריא | קייטרינג וסדנאות

טל. 052-8814766

[elbaz.shosh@gmail.com](mailto:elbaz.shosh@gmail.com)

