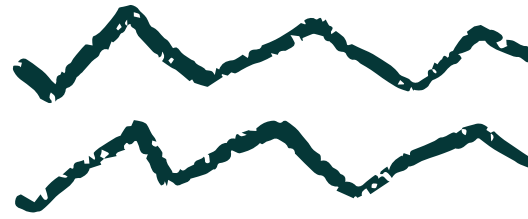


כל הסלטים
המוכרים והאהובים



סלטים טריים
סלטים מרוקאים
סלטים מירקות מבושלים

רשימת הסלטים הגדולה לחגים, שבתות וימי חול.



איך בנוי המדריך:

שלום לך

איזה כיף שאת מתעניינת ורוצה להעשיר את הידע שלך בתחום הכנת סלטים.

**לדעתי סלטים הם הבסיס
לכל ארוחה טובה
הם בריאים, משביעים
ומספקים לגופנו נוטריינטים חיוניים.**

**במדריך תמצאי רשימה
של מעל ל 30 רעיונות
לסלטים שונים ומגוונים
עם פירוט הירקות והתיבול המתאים.**

**עלייך רק להכין, לטבל ולהגיש
לבריאות ובתיאבון.**



סלטים קרים

1. סלט ערבי קצוץ -

עגבניה, מלפפון, בצל,
פטרוזיליה או כוסברה קצוצה
ואפשר נענע קצוצה

תיבול: מלח, פלפל, שמן זית, מיץ לימון טבעי

2. סלט גמבה ומלפפון -

חסה קצוצה, רצועות גמבה, חצאי גלגלי מלפפון

תיבול: מלח, פלפל, שמן זית, מיץ לימון

3. סלט כרוב לבן ושמיר -

שלושה רבעי כרוב לבן קצוץ, מומלץ להמליח, להגיר נוזלים לשטוף
ולתת להתייבש במסננת, שמיר טרי קצוץ

תיבול: מלח, שמן קנולה, מיץ לימון.

4. סלט כרוב סגול גזר ושמיר -

שלושה רבעי כרוב סגול קצוץ, מומלץ להמליח, להגיר נוזלים לשטוף
ולתת להתייבש במסננת, שמיר טרי קצוץ, גזר מגורד גס

תיבול: מלח, שמן קנולה, מיץ לימון.

5. סלט עגבניות שרי, גמבה וגזר -

עגבניות שרי חתוכות לחצי, גמבה חתוכה לרצועות

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, מיץ לימון.



סלטים קרים טריים

6. סלט עלים ונבטים -

עלי ארוגולה, בייבי, רוקט, תרד טרי וקייל
נבטי אלפלפא טריים ובצל ירוק קצוץ

תיבול: מלח, פלפל, שמן זית, מיץ לימון טבעי, חומץ בלסמי

7. סלט גזר גמבה ובצל ירוק -

גזר מגורד גס, גמבה קצוצה ובצל ירוק קצוץ

תיבול: מלח, פלפל, שמן זית, מיץ לימון

8. סלט עגבניות שרי -

עגבניות שרי חתוכות לחצי, בצל לבן קצוץ,
פטרוזיליה קצוצה טריה

תיבול: מלח, פלפל, שמן זית, מיץ לימון.

9. סלט צנוניות -

צנוניות קטנות חתוכות לפרוסות
בצל ירוק קצוץ, פטרוזיליה טריה קצוצה

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, מיץ לימון.

10. סלט מלפפונים -

עיגולי מלפפונים חתוכים דק לפרוסות
בצל לבן קצוץ, שמיר טרי קצוץ

תיבול: מלח, פלפל, שמן זית, מיץ לימון.



סלטים קרים טריים

11. סלט גזר וסלק חי

מקלות גזר וסלק דקים
פטרוזיליה קצוצה

תיבול: מלח, פלפל, חומץ, מיץ לימון טבעי, כפית חרדל דיז'ון

12. סלט משייר (קולורבי, גזר, שומר וגמבה)-

מקלות גזר, מקלות קולורבי, פרוסות שומר,
רצועות גמבה

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, מיץ לימון

13. סלט כרוב סיני -

שלושה רבעי כרוב לבן קצוצים דק,
זרעי חמניה קלויים, אגוזי קשיו קלויים
שומשום

תיבול: מלח, פלפל, שמן זית, רוטב סויה סוכר.

14. סלט פלפלים-

פלפלים חתוכים לרצועות בכל הצבעים
אדום, צהוב, ירוק בהיר, ירוק כהה

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, מיץ לימון.

15. סלט עגבניות פיקנטי -

פרוסות רבעי עגבניה דקות, רצועות בצל סגול דקות
טבעות פלפל חריף, כוסברה קצוצה טריה

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, מיץ לימון. חומץ בלסמי



סלטים מרוקאים

16. סלט סלק מבושל -

קוביות סלק מבושל ומקורר, בצל לבן קצוץ
פטרוזיליה טריה קצוצה

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, מיץ לימון טבעי,

17. סלט גזר פיקנטי-

גזר מגורד גס, עיגולי פלפל חריף, בצל ירוק קצוץ

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, מיץ לימון

18. סלט גזר מרוקאי מבושל -

עיגולי גזר מבושל קר, פטרוזיליה קצוצה טריה

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, כף אריסה או פפריקה+ כמון
. שום כתוש

19. סלט שומר (בישבש)-

שומר פרוס, שמיר טרי קצוץ

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, מיץ לימון.

20. מטבוחה מרוקאית -

קילו וחצי עגבניות קלופות מבושלות, גמבה קצוצה
פלפל חריף קצוץ, לבשל עד למרקם אחיד

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, מיץ לימון. שום כתוש, סוכר



סלטים מרוקאים

21. סלט פלפלים קלויים -

פלפלים בכל הצבעים, קלויים, קלופים

תיבול: מלח, שמן זית, מיץ לימון טבעי, חומץ

22. סלט חצילים וטחינה -

למעוך קוביות חצילים מבושלים למחית, טחינה גולמית
פטרוזיליה קצוצה

תיבול: כמון, שום, מיץ לימון

23. סלט חצילים מבושל עם גמבה -

בצל מטוגן + קוביות חציל ורצועות גמבה מבושלים
רסק עגבניות,

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, כף אריסה או פפריקה + כמון
. שום כתוש, סוכר

24. סלט תפח'א וביצים -

קוביות תפח'א מבושלות רכות, קוביות גזר מבושל רך
עירית קצוצה, מלפפון חמוץ קצוץ

תיבול: מלח, פלפל, מיונז.

25. סלט חציל קלוי -

למעוך תוכן חציל קלוי ומסונן,

תיבול: פפריקה, כמון, שמן קנולה, מיץ לימון. שום כתוש, מלח, פלפל



סלטים מירק מבושל

26. סלט שעועית ירוקה מוקפצת בשומשום -

לטגן שום ומיד להוסיף
שעועית ירוקה חלוטה / מופשרת,
להקפיץ כל כמה דקות בווק

תיבול: מלח, פלפל, סילן, שומשום, טיפה סויה

27. סלט קישואים חם -

לטגן בצל, שום ולבשל גלגלי קישוא
ופטרוזיליה קצוצה טריה

תיבול: מלח, פלפל, מיץ לימון, קצת רסק עגבניות וסוכר, בישול ארוך

28. סלט זיתים ברוטב -

לבשל זיתים מגולענים, לטגן בצל, שום ועגבניה מגוררת
להוסיף רסק, מים, זיתים

תיבול: מלח, פלפל, שמן קנולה, כפפריקה חריפה ומתוקה, סילאן

29. סלט פטריות חם (מתאים לצלחת חומוס) -

לטגן בצל עד שקיפות, להוסיף פלחי פטריות,

תיבול: מלח, כמון, קצת מים ושמן זית

30. סלט כרוב לבן חם אדמדם -

לטגן בצל עד שקיפות, הוסיף גזר מגורד וכרוב לבן קצוץ
שתי כפות רסק וקצת מים ושמן קנולה

תיבול: מלח, פלפל, מיץ לימון, שום, פפריקה מתוקה



ועוד כמה סלטים נפלאים

31. סלט קולסלאו -

כרוב לבן קצוץ, גזר מגורד, תפוח עץ ירוק מגורד

תיבול: מלח, פלפל, סוכר, מיץ לימון, חומץ, מיונז

32. סלט כרוב סגול במיונז -

כרוב סגול קצוץ, להמליח להגיר נוזלים ולייבש במסננת

תיבול: מלח, פלפל, מיץ לימון, מיונז, מייפל

33. סלט תירס ושמיר -

תירס, שמיר קצוץ, מלפפון חמוץ קצוץ

תיבול: מלח, פלפל, מיונז

34. סלט טאבולה -

להשרות בורגול גס במלח, מים כמון ושמן זית

לסחוט היטב ולערבב עם פטרוזילה,

נענע, כוסברה, קצוצות, קוביות עגבניה

שום כתוש, בצל קצוץ, פלפל אדום חתוך לקוביות

תיבול: מלח, פלפל, קמלא מיץ לימון ושמן זית

35. סלט כרוב אדום (כמו בשווארמה) -

לקצוץ כרוב אדום, להמליח, להגיר נוזלים, לשטוף

ולייבש במסננת

תיבול: מלח, פלפל, מיץ לימון, שמן קנולה, חומץ, כפית סוכר



נעים להכיר,
שמי ליסה קפלן
מנהלת קהילת
'מועדון הכושר הדיגיטלי'
לנשים'

קצת עלי:

מורה לחינוך גופני, בעלת תואר שני מטעם מכללת וינגייט
מאמנת כושר לנשים בדגש על אימוני כוח
בסטודיו במתנס קרית גנים ראשליצ

רוצה לשמוע עוד? להיות חלק מהקהילה?
להתאמן נכון ולהגיע לתוצאות?

בפייסבוק: "חיטוב, אימוני כוח, ירידה במשקל
ותזונה - לנשים שמתעניינות ורוצות ללמוד"



וואטצאפ: 0546754335

