



BARiLi
gluten free living

מתכונים לחיים חופשיים

ללא
గלוטן

gluten free living



פירורי לחם מותבלים מלוחים בפלפל קלוי וטוסטונים

ללא גלוטן  

כמה פשוט – ככה טעים!



הרכבת המנה

1. קוליים ירקות לפי העונה: פלפל / بطטה / קישוא וכו'
2. עליהם מוסיפים גבינה רכה לפי הטעם: לבנה / ריקוטה / בולגרית למריחה ועוד
3. מפזרים מעל לפיה כמות הנדיבות: פירורי לחם מותבלים מזלפים שמן זית איכורי
4. מגישים לצד הטוסטונים
5. יאמץ, טעים!
6. יאמץ, טעים!



אופן ההכנה

- מערבים את כל החומרים בקערה, וublisherים למחבתן לקלייה קלה עד שמעט מהיבאים. מצננים.
- * ניתן לשמר בקופסה אטומה 48 שעות, מומלץ להוסיף כתיבול.

חומרים להכנת
פירורי לחם מותבלים

кос פירורי לחם **Barili**
שן שום מגודדת
חצי צורו פטרוחיליה קצוץ
גרידה מחצי לימון
מלח
פלפל
ניתן להוסיף תבלינים נוספים
לפי הטעם: אורגנו, טימין,
רוזמרין ועוד.

טוסטונים מ-**Barili**

באגט טר / ג'בבה טר
פורסים את המאפה, שמים
עליו שמן זית בנדיבות עם
מעטמלח ופלפל.
קולים על מחבת פסים משני
הצדדים עד להזהבה.



לחם עג'ון בצל



אופן הכנת הפיתות

1. מקמחים את משטח העבודה ומעבירים אליו את הבצק, מחלקים ל-8 חלקים ומגלגלים לכדורים. מכינים בגבב ומניחים ל-5 דקות.
2. מוחממים את התנור ל-200 מעלות. מרפדים את התבנית בנייר אפייה.
3. מרדדים כל כדור לפיתה בעובי 0.5-1 ס"מ. מסדרים על גבי התבנית וודוקרים באפיות במלג.
4. שמים על כל פיתה 2-3 כפות מתעරובת הצל. ומולפים מעט שמן זית מעל.
5. ממתינים עוד כ-10 דקות, להתפחה קלה לפני האפייה.
6. אופים בתנור במשך כ-15-10 דקות עד שהפיתות זהובות. בסוף כשניהם את הבצל על הפיתות לפני ההגשה – בזירות הרבה! שלא יאכלו עוד לפני שיגיעו לשולחן.



אופן הכנת הבצק

1. בקערה קטנה מערבבים יחד את השמרים, המים והסוכר בכדי להמיס את השמרים.
2. אל קערת מיקסר עם 11 לישת מוסיפים: **BARIL** כמו קמח, תערובת המים עם השמרים והסוכר. תונן כדי ערבות מוסיפים את הביצה השמן והמלח. מערבבים במהירות בינונית-נמוכה כ- 10 דקות. לאחר 10 דקות מתќבל בצל מעט דבק.
3. בידים משומנות מוצאים את הבצל מהקערה וויצרים כדור.
4. מכסים בנילון נצמד או מגבת ומתפחים כשעה, או עד הכפלת הנפח.

חומרים להכנת הבצק

- 1 כרמ **BARIL** כמו קמח כר שמרים יבשים (10 גרם) או 25 גרם שמרים טריים 1 כוס (240 גרם) מים פורשים 3/1 כוס סוכר (60 גרם) 1 ביצה $\frac{1}{2}$ 1/4 כוס (60 גרם) שמן צמחי 1 כפית מלח

חומרים לשכבות הצל

- 2 בצלים גדולים פרוסים 2 כפות סומק מלח, פלפל שמן זית לטיגון

אופן הכנת הצל

1. פורסים את הבצל דק דק לחצאי עיגול.
2. מטגנים עם שמן זית עד לקבלת ציל יחסית רך וזהוב.
3. מוסיפים מלח פלפל וסומק.



רייזוטו הפתעות - פתיתים ופטריות

לא גלוטן לא חומצת

אופן הכנה הריזוטו

1. בסיר רחਬ מטגנים עם החמאה את הבצל עד שהוא שוקן.
2. מוסיפים את הפתיתים ומטגנים קלות.
3. מנמיכים את האש, מוסיפים את היין ומחכים של הנזולים יתאדו.
- 4.-cut, מוסיפים בכל פעם מצקת מהמים, כאשר המים נספגים יש להוסיף עוד קצת.
- * חשוב להקפיד לערבות כל הזמן שהפתיתים לא יידבקו. (לא בטוח שתצטרכו את כל המים).
5. כך ממשיכים במשך כרבע שעה, עד שהפתיתים רכים ועשויים אך לא רכים מדי. ככל הבישול האש צריכה להיות נמוכה.
6. מתבלים במלח ופלפל לפי הטעם.
7. מכבים את האש, מוסיפים את הפרומץ והפטריות. מעורבנויות להטמעת הגבינה והפטריות.

אופן הכנה הפטריות

במחבת מטגנים קלות יחד עם שמן זית את הפטריות. לאחר שהן מעש משחימות מוסיפים חצי ענף טימין, פלפל מלח ושימים לצד.



חומרים

1 כוס **Barili** פתיתים
קוסקוס או אורז

מלח
2/1 בצל קטן

לייט מים ורוחחים עם ענף
רוזמרין או טימין

2/1 כוס יין לבן
3 כפות פרמזן
מלח, פלפל

寥תוספת פטריות:
סלסלת פטריות חתוכה

מלח
פלפל
טימין
שמן זית



פלאפל מארי' חיים

ללא טבונין 100% גלוטן

אופן ההכנה

*ניתן לחלק למנות, להקפיא ולהשתמש בכל עת לאחר הפרשה.

1. משרים את הלחם וקערת מים ל- 10 דקוטן.
2. חותכים את הבצל לרבעים.
3. מסננים את גרגירי החומוס וסוחטים את הלחם.
4. מכינים למתחנת בשר את כל המרכיבים.
5. מוסיפים לעיסה המתකבלת אבקת אפייה/ סודה לשתייה, מתבלים במלח ופלפל (מתכונים תיבול לפי הטעם).
6. מחממים את השמן בסיר.
7. מרכיבים את מנת הפלפל האידיאלית- מוסיפים חומוס, שחינה, סלטים וכדומה. העיקר שיהיה בפיתה!

בתאבון!

מצרכים

- 500 גרם חומוס יבש קטן,
מושרہ במים 12 שעות
2 חבילות כוסברה (עלים בלבד)
בצל סגול גדול
שש שניי שום
BARILÍ 200 גרם לחם
כפרי או פרוס
כפית אבקת אפייה/ אבקת
סודה לשתייה
מלח
פלפל שחור
בקבוק שמן לטיגון عمוק

להשלמת המנה
BARILÍ חבית פיתוח



תירס מאפינס

ללא גלוטן
ללא חומסת סוכו

הוראות הכנה

* ניתן להחליף את התירס בזיתים, עגבניות מיבושות או כל מה שאוהבים.

1. מחמים תנור ל 180 מעלות.
2. בתוך קערה שמיים: ביצים, קוטג', גבינה צהובה ושמן מערביים לקבלת תערובת אחידה.
3. מוסיפים את הקמח והאבקת אפייה וumarabiim עד לקבלת תערובת אחידה.
4. מוסיפים את גרעיני התירס וumarabiim עד להטמעתם.
5. מעבירים את הבלילה לתבניות מאפינס אישיות - כל תבנית ממלאים כ/4 מהגובה, מפזרים מעל שומשים.
6. אופים במשן כ-35 דקות עד להזזהבה.

חומרים

- 3 ביצים
1 גביע (250 גרם) קוטג'
200 גרם גבינה צהובה מגוזרת
1 כוס (110 גרם) שמן
1 כוס (140 גרם) **BARiLi** כמוך קמח
כפית אבקת אפייה
1 קופסה של גרעיני תירס
(* אפשר גם זיתים)
שומשים לפיזור



פנקייק בריאות פשוט

ללא גלוטן

ארוחת הילדים האידיאלית, פנקייק נוזר וمفנק עשיר בחלבון וסיבים שכלי הילדים זוללים! פרי, חלבון ופחミינה משלבים במתכון אחד. הצעה נוספת אומגה 3 שחיזוני לכלום, הבנהו ויטמינים ומינרלים ונגיעות קינמון לריח מושלם... והכי חשוב שוקולד צ'יפס 70% שגורם לילדים לאכול בהנאה רבה! על הכל מנצח **BARILI** "כמו קמח" שבזכות הפורמלציה הייחודית מייצר פנקייק במרקם מושלם להכנה.



טיפים	אופן הכנה	חומרים
* מומלץ להכין במחבת שקעים, כר הפנקייקים יוצאים קענים ועגולים, מנה מושלמת לילדים.	מכניסים את כל החומרים מלבד השוקולד צ'יפס לתוך מעבד מזון וטוחנים עד לקבלת בלילה חלקה.	כוס (140 גרם) כמו קמח BARILI (בקרוב גם בגרסת "כמו קמח מלא") עם EXTRA קמחים מלאים
* לשימור אחיד של המחבת מומלץ לשימוש בספריו שמן.	מוסיפים את השוקולד צ'יפס ומערבעים ידנית. מטגנים על מחבת משומנת קלות.	1 בוננה בשלה 1 גבינה לבנה (250 גרם) 2 ביצים רביע כפית קינמון
* על מנת לקבל פנקייק סופר בריא ניתן להחליף את הקמח ב"כמו קמח מלא" של BARILI וכן להעתיר את המתכון בקמח שיבולות שועל ובקמח עדשים.	1/2 שקית אבקת אפייה (5 גרם) 2 שקיות סוכר וניל (20 גרם) כפית זרעי צ'יה 2/1 כוס שוקולד צ'יפס (100 גרם)	2/ שקיות אבקת אפייה (5 גרם) 2 שקיות סוכר וניל (20 גרם) כפית זרעי צ'יה 2/1 כוס שוקולד צ'יפס (100 גרם)



BREAD PUDDING



סעדיות!

פודינג לחם הוא קינוח מדהים הפופולרי בדרום ארה"ב וצՐפת אשר מקורו במטבח הבריטי, המתבסס על לחם ישן!

אופן ההכנה

7. מוציאים את התבנית מהמקורה
(מפוזרים את הריבבה בין קוביות
הלחם - במידה ולא נעשה שימוש
בכפרי). טרם הכנסת התבנית לתנור
חשוב לוודא שהבלילה נספגה
הויבט.
 8. אופנים 35 דקות או עד שהחלק
העליון זהוב ונוטה להשחמה.
9. מצננים 5 דקות, בזוקים אבקת
סוכר מעל ומגיצים.

דנשין:

- * חשוב מאוד שהלחם יהיה מאוד יבש טרם הכנסת הקינוח, מה שمبטייח ספוגה טובעה יותר של הביליה.
 - * רצוי לא לוטר על השريית הליליה. ניתן להשרות גם רק במספר שעות.
 - * ניתן לשמר יוון במקror ולחמם שוב בתונר טרום ההגשה.
 - * אפשר להוסיף כל תוספת אחרת שאתם אוחנבים במוקומם ריבבה/ פרי.

מצרכיהם

1. משמנים קלות תבנית בחמאה.
 2. מורידים את קרום הלם, מורחים על כל פרוסה שכבות חמאה, חותכים לקוביות גדולות ומסדרים בתבנית (בשבוכות).
 3. בקערה נפרדת מכינים בלילה: מערכבים חלב, שמנת, ביצים, סוכר וויל. (במידת הצורך ניתן להוסיף עוד סוכר וויל).
 4. יוצקים את הבלילה על הלם. במידה ובחרותם בפרוסות פריי – זה הזמן להכין בין קוביות הלם.
 5. מכסים בנילון נצמד ומשאירים לילה במקורה. (אם נשארת עוד בלילה, ניתן לנקת אותה על הלם בשנית לאחר שעיה).
 6. מחממים תנור ל-170 מעלות.

700 גרם (בערך כיכר וחצי) לחם **BARİLi** כפרי או פרום לא טרי וובש (ניתן ליבש גם בתנור/ מיקרוגל)

50 גרם חמאה רכה מיליל (250 מ"ל) שמן מתוקה 2 כוסות חלב 3 ביצים 3 כוס סוכר 2 כיפות תמצית וויל ריבה עם חתיכות פריי כל פריי האוב חתוך לפרוסות אבקת סוכר



