



אתר זה מוקדש באהבה למתוסכלי-מטבח שמאסו בחיים או סתם בעלי ידיים שמאליות, וכל בשלך חובבן באשר הוא. פה תמצאו שלל של עצות והסברים, ובעיקר אוכל פשוט וטעים. קראו עוד, או נכנסו לקבוצה שלנו בפייסבוק

בצק אלים



חדש!
החובת האיטלקית

עדיין רעבים?
עדכונים שוטפים,
תמונות והפתעות
בעמוד בפייסבוקו

51K
Like

סלט טאבולה נחשב אצלי: אחתה זריזה #דפדוף



סלט הטאבולה הזה הוא מה שגמל אותי מיחסי הסולד לפרוזזיליה. לא כל כך הבנתי מה הקטע שלה ולמה אנשים מחבבים אותה כל כך (חוץ מהעובדה שהיא פוטוגנית מאוד, לא כל כך ראיתי את היתרונות שלה). סלט הטאבולה הראשון שהסכמתי לטעום אי-פעם הוגש במסעדת "ז'אקו" בהרצליה פיתוח, ביתם השני של אבא ואמא שלי. בצירוף עם פוקצ'ה טרייה מהתנור, המאכל המוזר והגרגרי הזה היה מוצלח ומרענן במיוחד. ישר התחלתי לחפש מתכונים באינטרנט, ומצאתי **מתכון** שהיה נראה מוצלח במיוחד מהשף של מסעדת דיאנא בנצרת. האתגר האמיתי, מהר מאוד גיליתי, הוא הקיצוץ של הפרוזזיליה. כי בשביל סלט טאבולה צריך הרבה פרוזזיליה. יש שני עקרונות חשובים לקיצוץ מהיר ויעיל: סכין חדה וטובה (היא לא חייבת להיות סכין שף יקרה. יש גם סכינים ב-5 שקל בשוק ובסופר, והן יכולות להיות ממש חדות), וטכניקה טובה, שתאפשר לכם ממש לקצוץ כמו רובוט, בלי להתאמץ יותר מידי ובלי הרבה לכלוך (על כך בהמשך). כשמקפידים על שני התנאים האלה קיצוץ של שני צורות פרוזזיליה לא ייקח לכם יותר מ-7-8 דקות. באחריות.

הכמות: 4-5 מנות.

עלות משוערת:
9 שקלים

עבודה נטו:
18 דקות

שני צורות גדולים של פרוזזיליה	בערך כוס בורגול
חופן גדול של עלי נענע (בערך רבע)	בערך כוס מים חותכים
חבילה)	רבע כוס שמן זית
2-3 גבעולים של בצל ירוק (רק)	רבע כוס מיץ לימון
החלק הירוק. מי שאוהב את הלבן	מלח לפי הטעם
יכול להוסיף אותו גם)	

בלינג בלינג
(זהו, התמסחרתי? לחצו להסבר)



מרתחים מים בקומקום. מניחים את הבורגול בקערית קטנה, ומכסים אותו במים הרותחים, לא בדיוק בכל הכמות, רק עד שהמים עוברים אותו בקצת. משהים כ-15 דקות עד שכל המים נספגים. אין צורך לבשל את הבורגול בסיר, רק משרים במים רותחים זהו. בינתיים מקצצים את כל הירוקים. אם תרצו מנה מזינה יותר, תוכלו להחליף את הבורגול בקינואה (שמבשלים בדיוק כמו אורז) בשביל קיק של חלבון אחרי אימון, או אפילו בשאריות אורז מהמקרר (ניסיתי, ויצא ממש טעים).



קוצצים דק מאוד את צורות הפטרז'ילה. הפדנטים מביניכם יכולים להשליך לפח את הגבעולים הירוקים (רבים טוענים שהם מרירים) ולקצוץ רק את העלים. אני אוהבת את הגבעולים כי הם מוסיפים קראנצ' וצבע. וגם **חוסאם מאל-באבור קוצץ אותם** ומכניס לסלט את רובם כאילו כלום. מעבירים את הפטרז'ילה לקערה ועוברים לקיצוץ הנענע, בדיוק באותה שיטה. את הנענע צריך להפריד מגבעולים קודם, כי הם קשים ולא טעימים. משתמשים רק בעלים. מקווצ'צים את כל חופן הנענע ביחד, פורסים לפחוסות, וקוצצים את הפחוסות שוב עד שהכל קוצץ דק. את הבצל הירוק פורסים לפחוסות דקיקות (את החלק הירוק בלבד. אם אתם אוהבים את הלבן, אפשר גם, אבל על החלק השעיר וותרו) ומוסיפים גם לקערה. מעבירים לקערה חצי מהבורגול המושרה (את השאר

סוגים של מתכונים

- ארוחה זריזה (73)
- השקעה (24)
- חו"ל (16)
- כללי (13)
- להכין ולשמור (10)
- מתוק ומושחת (54)
- קפה ומאפה (30)

ארכיון

- מאי 2018
- מרץ 2018
- פברואר 2018
- ינואר 2018
- נובמבר 2017
- אוקטובר 2017
- יולי 2017
- מאי 2017
- מרץ 2017

מוסיפים אחרי שמערבבים, כדי לוודא שלא שמנו יותר מידי), מתבלים בהדרגה בשמן הזית, ומיץ מלימון חצוי (אני סוחטת אותו ישירות פנימה ו"דגה" את הגרעינים שנופלים פנימה עם מזלג). מוסיפים מלח. טועמים ומתקנים תיבול. הטעמים אמורים להיות חזקים: חמוץ ומלוח, לח ורך. אם יבש הוסיפו מעט שמן זית. אם יצא עיסתי מידי או שהטעמים חזקים לך מידי, הוסיפו עוד בורגול. מגישים עם בורקס טרי או פיתהטוסט, או סתם ככה.



מערבבים מעט עם שתי הידיים, וקוצצים שוב, הפעם בתנועה עולה ויורדת. נעזרים בכף היד.

עוברים לאורך כל הפטרזיליה ופורסים את כולה לפחוסות גסות.


איך קוצצים פטרזיליה בקלות: עוברים לאורך כל הפטרזיליה עם הסכין ופורסים אותה לפרסות. מניחים את הסכין בצד רגע ומערבבים בעדינות את העלים על קרש החיתוך כדי שישנו תנוחה. קוצצים שוב עם הסכין לאורך הערימה, בתנועה עולה ויורדת, ומשתמשים בכף היד בנקודת האחיזה (ראו תרשים) כדי לדחוף את הסכין חזק מטה עד ששומעים קול של קראנצ'. עוברים לאורך הערימה כמה פעמים, ומערבבים אותה שוב. חוזרים על התהליך כמה פעמים עד שהפטרזיליה קצוצה דק דק.



שדרוגים: אפשר להוסיף מלפפון קצוץ דק, או עגבניה טרייה (שהיא קשה יותר וטובה יותר לסלט מאשר עגבנייה רכה ובשלה) קצוצה דק – מומלץ להיפטר מהגרעינים והמיץ כדי לשמור על פריכותה. אפשר להוסיף מעט פלפל חריף קצוץ דק בשביל טבולה שיעלה אתכם באש. עוד שדרוג מעניין שהיה רלוונטי לאחרונה, אבל עכשיו קצת פחות – הוא גרגרי רימון (שכבר לא בעונה). בנוסף, כפי שכתבתי למעלה, אפשר למצוא תחליפים ממלאים ומזינים יותר מהבורגול: לדוגמה קינואה (שבצירוף עם קוביות מלפפון הופכת לסלט קינואה נפלא, כמו של אורנה ואלה), או אפילו אורז.

- דצמבר 2016
- נובמבר 2016
- אוקטובר 2016
- ספטמבר 2016
- יוני 2016
- אפריל 2016
- מרץ 2016
- פברואר 2016
- דצמבר 2015
- נובמבר 2015
- אוקטובר 2015
- ספטמבר 2015
- יולי 2015
- יוני 2015
- מאי 2015
- אפריל 2015
- פברואר 2015
- ינואר 2015
- דצמבר 2014
- נובמבר 2014
- אוקטובר 2014
- ספטמבר 2014
- אוגוסט 2014
- יוני 2014
- מאי 2014
- אפריל 2014
- מרץ 2014
- פברואר 2014
- ינואר 2014
- דצמבר 2013
- נובמבר 2013
- אוקטובר 2013
- ספטמבר 2013
- אוגוסט 2013
- יולי 2013
- יוני 2013
- מאי 2013
- אפריל 2013
- מרץ 2013
- פברואר 2013
- ינואר 2013
- דצמבר 2012
- אוקטובר 2012
- ספטמבר 2012
- אוגוסט 2012
- יולי 2012
- יוני 2012
- מאי 2012
- אפריל 2012
- מרץ 2012
- פברואר 2012
- ינואר 2012
- דצמבר 2011
- נובמבר 2011
- ספטמבר 2011
- אוגוסט 2011

יולי 2011
יוני 2011
מאי 2011
אפריל 2011
מרץ 2011
פברואר 2011
ינואר 2011
דצמבר 2010
נובמבר 2010
אוקטובר 2010
ספטמבר 2010
אוגוסט 2010
יולי 2010
יוני 2010
מאי 2010
אפריל 2010
מרץ 2010
פברואר 2010
ינואר 2010
דצמבר 2009
אוקטובר 2009
ספטמבר 2009
אוגוסט 2009
יולי 2009
יוני 2009
מאי 2009
אפריל 2009
מרץ 2009
פברואר 2009
ינואר 2009
נובמבר 2008
אוקטובר 2008
ספטמבר 2008
אוגוסט 2008
יולי 2008
יוני 2008
מאי 2008
אפריל 2008
מרץ 2008
פברואר 2008
ינואר 2008
דצמבר 2007
נובמבר 2007
אוקטובר 2007
ספטמבר 2007
אוגוסט 2007
יולי 2007
יוני 2007
מאי 2007
אפריל 2007
מרץ 2007

Recommended by  Outbrain**עוד בבצק אלים**

אז מה יש לחפש באיטליה?

לחם גרעינים דרום אפריקני סלט ברקולי נא



אל תפספסו את החוברת:

חוברות המתכונים של "בצק אלים" הן גרסת הדפוס המהודרת של הבלוג, מעין מיני "מגזין" אוכל עם מתכונים בלעדיים שלא פורסמו לעולם, מלווה בתמונות מרהיבות, ומודפס על נייר נטול עץ משובח. מתנה מושלמת לכל חובב "בצק אלים".

50 ש"ח בלבד, כולל משלוח. לפרטים <

תגובות משמחות אותי מאוד, אז אל תתביישו!**36 תגובות בינתיים:**

נראה מגניב, במיוחד כשמתברר שהכנת הבורגול מה זה פשוטה

Gadi Shimshon
יום שישי, 11 במאי 2007
בשעה 15:36

מרשם מצויין – תודה

משה מעניין שראיתי בכמה מסעדות ערביות (אני חושב שכיום כבר אף אחד לא עושה זאת) זה לשחוט פנימה לימון שלם מלבד הגרעינים כן, כן, כולל הקליפה – זה נותן קצת מרירות שעובדת טוב עם הפטרוזילה.

יונתן, שיקגו
יום שישי, 11 במאי 2007
בשעה 17:58

מאיה עונה: בביתא קפה ברמת אביב מגישים את מנת ה-"קבביתא" האדירה על סלט של עלי רוקט, עגבניות, וקוביות של קליפות לימון (!). ניסיתי את זה בבית וזה פשוט גאוני. זה גם הולך בתוך סלט רגיל. מומלץ בחום: פורסים את הלימון לפרוסות, נפטרים מבשר הפרי החמוץ באמצע, וחותרים לקוביות קטנות את הקליפה – יחד עם הלבן והצהוב. לא-נורמלי! את סוד הקבבים עצמם טרם פיצחתי (עובדי המקום לא מנדבים מידע בקלות), אבל בקרוב מאוד יהיה על זה פוסט.

לחן

יום שישי, 11 במאי 2007
בשעה 19:59



צפו בהרצאה שלי מכנס וורדקאמפ 2008!

מתחת למכסה המטען
עיצוב תבניות למתחילים

זוש

יום שישי, 11 במאי 2007
בשעה 21:31



יום של פוסטים טעימים

חק

יום שבת, 12 במאי 2007
בשעה 12:43

בחבט

יום שבת, 12 במאי 2007
בשעה 15:54

Gadi Shimshon

יום ראשון, 13 במאי
2007 בשעה 02:16

סמדר

יום ראשון, 13 במאי
2007 בשעה 07:42

גיא

יום ראשון, 13 במאי
2007 בשעה 18:15

לטם

יום ראשון, 13 במאי
2007 בשעה 20:13

נפלה טעות קטנה במתכון: את הבצל (ולא הבצק) הירוק צריך לחתוך
:)

מאיה עונה: תוקן, תודה

(: זה נראה מתכון מעולה, תודה

היה לי כזה ואבד, ומה שנשאר ממנו הוא רק זכרון אחד: אם חפצים בטעם קצת יותר מעודן של הטאבולה, אפשר להשתמש בעלי נענע מיובשים מבעוד מועד במקום אלה הטריים (ואת זה למדתי מבשלנית מעולה מתרשיחא): לוקחים נענע רגילה, מפרקים את העלים, מפזרים אותם לייבוש על מגש במקום יבש יחסית. לכמה ימים, עד שהם נהיים יבשים ופריכים, ומפוררים אותם לתוך הטאבולה.

מסכים אם זוש

גם סלט הטאבולה שאני אוהב ומכין מכליל עלי נענע יבשים. הם מוסיפים המון טעם. לא חייבים לייבש בעצמכם אפשר פשוט לקנות. ניתן למצוא בכל חנות טבע

גברת בצק אלים — הבלוג הזה נפלא-נפלא. לא להאמין שגרמת לאחד כמוני שיש לו פוביה למטבח של עצמו להכין תבשילים (שיצאו נפלא). תודה רבה. עוקב אחרי הבלוג הזה באדיקות

יצא מ-ע-ו-ל-יה.
(?מתי סיווגים)

המתכון נראה מאוד מעניין.

אני מוסיפה בד"כ כף חומץ בלסמיי וכף דבש וזה יוצא מעולה

ערוב של חמוץ עם טיפה מתוק

ועוד אני מוסיפה בצל שאלוט קצוץ דק ומטבוחה

!!!מעולה

..תרשים נהדר

...אני עדיין נהנית נורא מהתמונות

זאת אומרת, עברתי על המתכונים (כולם, כולם!) אבל למען האמת, הייתי מהופנטת מהקרב שנראה כמו פטיסייר במבט ראשון, של הפחזניות, ומהעניינישן 'על העל אש

הצילומים נמצאים, לטעמי, באותו דרג צילומי אוכל טופ טופ, כמו הצילומים של מיקי קרצמן. בספר "מבשלים" של חיים כהן ואלי לנדאו אה, והשוטטות בבלוג הזה הזכירה לי פרק מתמשך מאוד וכיפי, ומעורר מיצי קיבה,

אשל התוכנית בישול של נייג'לה לוסון. וזה, זה מחמאה מחמאתית
בקיפור, כיף מורא והכל, אבל אין לי פטרוזיליה במקרה וזה קצת עצוב

מאיה עונה: שקל וחצי והיא שלך (: הצילומים של כהן ולנדאו באמת יפהיים,
והספר ממש קורץ ממבט ראשון (יש שם המון הסברים וטכניקות לבישול איטלקי
ובישול סתם). אבל התאכזבתי לגלות המון טעויות במתכונים – במיוחד באלה
של האפייה, וחבל. עוד משהו מעצבן הוא שבכל פרק יש איזה ירק ברוטב
עגבניות. וזה ממצה את עצמו אחרי הפעם העשירית

תלתית

יום שני, 14 במאי 2007
בשעה 09:29

זה חיים כהן, הוא מת על עגבניות
סלחתי לו על הטעויות, אם כי גם אני התבאסתי מהן
הוא מלך הבישול מבחינתי
ואנסקי היא מלכת המלכות

מבשל מתחיל

יום שני, 18 במאי 2007
בשעה 10:06

מה הכוונה בצרור? איך שזה מגיע מהירקן

מאיה עונה: צרור זה חופן גדול ועבה – בדיוק כמו אצל הירקן. בסופר זה נמכר
בשקית פלסטיק סגורה (בכמות קטנה יותר, בד"כ). אצל הירקן זה אמור לעלות
בערך שקל וחצי

shar

יום חמישי, 24 במאי
2007 בשעה 21:16

הקטע הזה של לסחוט את הלימון ישירות ואז לדוג את הגרעינים במזלג – חשבתי
שרק לאמא שלי יש את השריטה הזאת

ותמיד, אבל תמיד, הייתי נותנת בייס באיזה חרצן סורר שהתנגב לשם, רק כדי
להיתקע לי בשיניים

הצלקת שמאורעות קשים אלו הותירו בי שבכל דירה שעברתי הדבר הראשון שאני
קונה למטבח הוא מסחטת לימון ידנית עם מסננת

מאיה עונה: אני סוחטת מעל מצע מרוכז של פטרוזיליה ירוקה (לפני שאני
מערבבת), וככה הגרעינים בולטים לי ולא הולכים לאיבוד

רבקוש

יום שני, 11 ביוני 2007
בשעה 13:54

טאבולה "איטלקית עאלק" מאד טעימה
הכל כנ"ל, רק בזיליקום במקום נענע, פרוסת לימון קצוצה כמו שמציע יונתן שיקגו,
ועגבניות שרי
תודה על המתכונים הטעימים

רנת

יום ראשון, 01 ביולי 2007
בשעה 10:05

מאיה, אפשר לוותר על החלק של 'דיג' החרצנים של הלימון מתוך הסלט אם
משתמשים בשיטה הגאווית של השף העירום – סוחטים את הלימון ביד אחת מעל
כף היד השנייה, המשמשת כמסננת, ודרכה אל הקערה (מרווחים מעט את
(האצבעות, כך שהמיץ יוכל לזלוג ביניהן אך החרצנים יתפסו

יום ראשון, 08 בפברואר
2009 בשעה 18:13

עשיתי את הסלט וכשהכנתי את הבורגול שמתי לב שנתון 10 דקות כבר "שתה"
את כל המים. הוספתי עוד קצת מים, חיקיתי שייספגו אך עדיין לא הספיקו והבורגול
היה קשה. לבסוף הוספתי עוד מים עד שהתרכך, ובסך הכל יצאו לי שתי כוסות,
שזו הכמות שישנה בשאר המתכונים להכנת בורגול, גם בעוף ברוטב רימונים שלך.
בתודה מראש, דור

אורית

יום שישי, 13 בפברואר
2009 בשעה 13:44

מאיה היקרה
הבלוג שלך נפלא ומעורר תיאבון, וגם מקפיץ לי תמיד את כל הפיזזים של
היצירתיות היישר למטבח
שאלת הבהרה על המתכון הזה – באיזה סוג של בורגול כדאי להשתמש? דק, גס,
אחר?
!רוב תודות

גיל

יום חמישי, 10 בספטמבר
2009 בשעה 11:35

הבלוג הזה מדהים ואני בקושי מבשל, אבל כשאני מבשל זה רק מתכונים מפה.
רק.
כי סוף סוף יש אתר שלא רק מסביר "איך" אלא גם מסביר "למה", וזה גורם
להצלחת המתכונים ומלמד טריקים לעתיד

רציתי לשאול באיזה גופן את משתמשת בתמונות עם ההסברים, הוא ממש מוכר לי
(והוא ממש אסתטי! אם תוכלי לומר לי אני אשמח

מאיה עונה: פונט הבית בבצק אלים הוא "רפורמה" מבית פונטביט

לחל

יום שישי, 04 בדצמבר
2009 בשעה 04:25

תשמעי,
...החבר'ה שלי רוצים להרוג אותך
...הם התמכרו לגלידה של הקוקילידה
...אגב, בפעם הראשונה שהכנתי שמתי כמות כפולה של חלב מרוכז
לי זה היה טעים. הם אמרו שזה קצת מתוק מדי (קטנוניים, אין דבר כזה "מתוק
")מדי
הכל נפלא, התמונות מהממות ואני מבלה את חמישי בלילה (אחרי הבילוי ועל כוס
קטנה של ערק) בלבחון מנות ולהכין רשימת קניות למחר בבוקר

יוני

יום שבת, 06 בפברואר
2010 בשעה 18:25

הטאבולה הכי טעים שאני מכיר היה (אולי גם היום אבל מזמן לא הייתי) ב"טאבון
(והמנגל ביהודה המכבי בתל אביב
ובכל"א אני בעד להוסיף שום וצונברים קלויים

לינדה

יום חמישי, 04 במרץ
2010 בשעה 10:28

הי מאיה
רק עכשיו גיליתי את האתר שלך שהוא מדהים ביותר
אך יש לי שאלה, האם אין אפשרות להדפיס את המתכון ללא כל התמונות
המצורפות? אולי יש גרסה להדפסה? אודה לתשובתך
תודה.

יפעת

יום שני, 24 במאי 2010
בשעה 19:46

שלום מאיה

תודה רבה על האתר. פשוט זכיתי! אני גרועה במטבח למרות שאני מאוד רוצה להצליח. לא אחת שילדיי ובן זוגי הלכו לישון עם בטן מלאה בשטויות ולב מלא רגשי אשם (שלי). אז שוב תודה! תודה שאת כותבת "כמו למפגרים" כי לי זה באמת עוזר. תודה על התמונות המדהימות ואמיטיות רציתי לשאול אם תוכלי לעלות לאתר תבשילים יומיומיים כמו אורז, פירה, שניצלים, פסטות, פיצה משהו שמכינים בקלות ובלי הרבה עבודה לגבי הטאבולה יצא מ-צ-ו-י-ן כ"כ התגאיתי להגיד שמכל הדברים הקנויים זה ממני! לא קצצתי כמו שאמרת עדיין הפחיד אותי עניין המקצועיות עם הסכין ונקודת האחיזה.
אז שוב תודה ותבורכי

כמו כן אשמח שאם המתכון לא כשר תוכלי לציין בקטן כמו ל"כ או משהו כזה מכיוון שאני מתגרה מהתמונות ורוצה להכין אך רואה את העירבוב ומוותרת ואני לא מאלה שמנסות שינויים ויצירתיות, ממש לא. אני הולכת בול כמו שאומרים תודה רבה, על האתר שגם הוא מאיר עיניים וקל גם למי שלא בדיוק מתמצא במחשבים

דנה

יום שבת, 28 באוגוסט
2010 בשעה 09:15

עשיתי

יצא מצויין הוספתי קוביות קליפת לימון כמו שראיתי בהערות וגם עגבניה וזה ממש מתכון מנצח
תודה

יופי

יום שלישי, 07 ביוני 2011
בשעה 13:46

בגירסה שלי יש גם שום וצנוברים, והרבה עגבניות. והשום האחרון- במקום בורגול: קינואה (מבשלים כמו אורז: טיגון קל של כוס קינואה כ 2 דקות + כוס חצי מים, (להבה נמוכה ל-12 דקות עם מכסה סגור, ועוד 10 דקות להשאיר בסיר המכוסה)

חן

יום שלישי, 03 באפריל
2012 בשעה 10:57

את הבורגול אפשר להחליף בקוסקוס כי זה מה שיש כרגע בבית? זה יעשה משהו טוב לבטן?

מאיה: לא יודעת אם טוב לבטן, אבל טוב לנשמה זה בטוח עושה. קוסקוס גם עובד.

דנה

יום רביעי, 18 באפריל
2012 בשעה 10:16

הסלט מעולה ושדרגתי אותו עם גבינת פטה, אגוזי מלך ופקאן והפחתתי קצת בכמות העשבים

לחן

יום שבת, 27 באפריל
2013 בשעה 07:23

שדרוג השדרוגים – להשרות את הבורגול במיץ לימון (בערך חצי כוס) ולא במים. צריך כמוזן להתחשב בתיבול אחר כך

אריקה
יום שבת, 10 באוגוסט
2013 בשעה 10:13

אני חוזרת כל פעם למתכון הזה וכל פעם נהנית ממנו. את השמן והמלח מוסיפה
...לבורגול לפני המים הרותחים, לא ברור אם זה משפר את בטעם

אפירה
יום שני, 04 במאי 2015
בשעה 12:23

?יש גרסה לצליאקים
?קינואה אולי

מאיה עונה: בהחלט. אפשר קינואה ואפשר גם דוחן, שזה מאוד דומה לבורגול
דק או לקוסקוס (קינואה חשוב לשטוף לפני הבישול, דוחן חשוב לשטוף אחרי
(הבישול כשהוא עדיין חם, אחרת הוא יוצא דביק ומלא גושים

עיזח
יום שני, 26 ביוני 2017
בשעה 13:14

תודה על הפוסט שנוצר לפני 10 שנים ועדיין רלוונטי... לא הבנתי למה קינואה
...?בריאה/מזינה יותר מבורגול

מאיה עונה: יש בה קצת יותר חלבון, והחלבון שלה מלא (יענו מכיל את כל
חומצות האמינו הדרושות לגוף), אבל פחות סיבים. מומלץ בעיקר למי שמנסה
להמנע מחיטה מסיבות שונות

קראתם? נהנתם? הכנתם? (חליתם? נפצעתם?) תגובות זה הדלק שלי!

אתר

דואל (לא יוצג)

שם

הוסף תגובה »

אז מה מתחשק לכם?

חיפוש באתר

פרווה קפוא ללא בישול מרק שמנת טארט פסטה בשר ללא גלוטן
משהו ביתי עוגיות טבעוני שוקולד עוף פרי רושם בריא עוגה
על הכיריים ירקות תנור

בצק אלים פועל על וורדפרס בעברית. קוד, עיצוב, ותצלומי אוכל מגרים © כל הזכויות שמורות לבצק אלים, אין להעתיק ללא רשות מפורשת בכתב