



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

קייטנה בפיג'מה

אוכלים בריא

עם רויטל אדמוני



מי אני ?

רויטל אדמוני – מורה לחינוך תזונתי
מחברת תכנית הלימודים "אוכלים בריא" – שיעורי בישול בריא בבתי
הספר





מה נבשל היום ?

סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות



סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות

מה זה קינואה? צמח שהזרעים שלו הם פתיתי הקינואה שאנחנו אוכלים.

מהן קטניות? זרעים הגדלים בתוך תרמיל.

מהי הנבטה? תהליך היציאה של הנבט מהזרע, הגרעין או הקטנית.

מהו נבט? שורש שיצא מקטנית, גרעין או זרע לאחר תהליך הנבטה.





מָה לְהָבִיא לַשִּׁיעוּר ?



צלחת
הגשה



2 קעריות



מסננת



כוס



סיר



קרש חיתוך וסכין

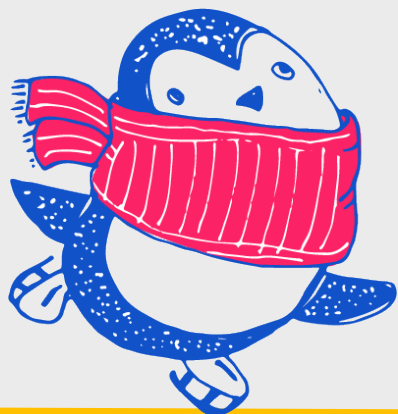




סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות

בואו ננביט יחד!

הביאו את הקטניות שיש לכם במזווה
למשל: שעועית, עדשים, חומס, קינואה ועוד..



סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות

תהליך ההנבטה:

1. שוטפים היטב את מה שרוצים להנביט (עדשים, שעועית, חומס, קינואה וכו').
2. משרים בקערה מלאה במים למשך 12 שעות (קטניות אפשר אפילו 24 שעות).
3. שופכים את תכולת הקערה עם המים למסננת.
4. משאירים במסננת למשך 24 שעות (לקינואה מספיקות 4 שעות).



סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות

ויטמינים מחזקים את המערכת החיסונית שלנו ועוזרים לנו להיות בריאים

ירקות עשירים בוויטמינים!





סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות

ויטמינים מחזקים את המערכת החיסונית שלנו ועוזרים לנו להיות בריאים

הביאו את הירקות:

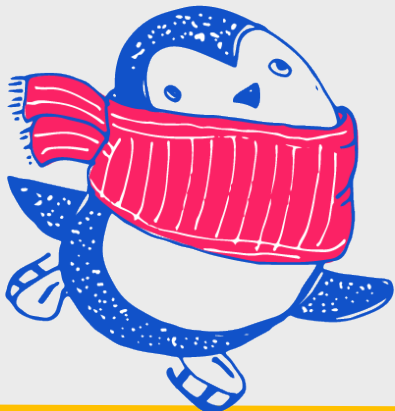
- מלפפון
- עגבניה
- פטרוזיליה
- כוסברה



סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות

כללי הבטיחות בעבודה עם סכין:

- מחזיקים את הסכין בידית.
- מתרחקים עם האצבעות מתלהב.
- ביד השנייה מחזיקים את הירק שאנחנו רוצים לחתוך.
- חותכים בצורת ניסור: קדימה ואחורה.



סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות

מה נשאר לנו?

1. צילחות - סידור המנה בצלחת

2. תיבול הסלט

- מיץ מחצי לימון טרי
- קורט מלח
- כף שמן זית



מתכון: סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות

המצרכים:

- 1 כוס קינואה
- 1 כוס מים
- 1 כוס עדשים ירוקות/ עדשים כתומות / עדשים שחורות
- 1 עגבנייה, 1 מלפפון
- 1/2 צרור פטרוזיליה, 1/2 צרור כוסברה
- רוטב: 2 כפות שמן זית, 1/2 לימון טרי, 1/2 כפית מלח

מתכון : סלט פתיתי קינואה עם קטניות מונבטות

אופן ההכנה:

- שוטפים את הקינואה היטב ומשרים אותה בקערה עם מים למשך לילה.
- שוטפים את הקטניות היטב ומשרים אותן בקערה עם מים למשך לילה.
- מסננים את הקינואה והקטניות ומשאירים עד להנבטה.
- מבשלים את הקינואה בסיר עם כוס המים עד שהמים נגמרים.
- קוצצים את הירקות לחתיכות קטנות ומניחים בצלחת ההגשה.
- מוסיפים לצלחת את הקינואה המבושלת ואת הקטניות המונבטות.
- מתבלים את הסלט במלח, שמן זית ולימון.