

קיש גבינשיו

אז איזה קישים אתם אוהבים? מתכוני קישים במגוון מליות

*מתכון לתבנית קוטר 29 ס"מ *מומלץ להגיש לאחר כמה שעות במקרר *ניתן להקפיא - יוצא מעולה!



שלבי הכנה - סדר פעולות

- שלב 1 - הכנת הירקות למלית לקיש-גבינשיו.
- שלב 2 - הכנת הרויאל
- שלב 3 - הכנת הבצק לתחתית הקיש
- שלב 4 - הרכבת הקיש ואפיה

שלב 1 - הכנת הירקות לקיש

רעיונות למליות והסבר הכנה תמצאו בהמשך המתכון -

שלב 2 - הכנת הרויאל

- < 2 כפות גדושות גבינשיו מבית עדיקא (200 ג')
- < 1 חבילת טופו (300 ג')
- < 250 מ"ל קרם קוקוס
- < 1/2 כפית מלח
- < 2 כפות שמרי בירה
- < קורט פלפל שחור
- < קורט אגוז מוסקט

הוראות הכנה

- ❖ טוחנים היטב את הטופו במעבד מזון עם קרם הקוקוס והגבינשיו של עדיקא
- ❖ מוסיפים את התבלינים ומערבבים עד לקבלת תערובת חלקה

גבינשין

לתערובת הרויאל נוסיף את הירקות שהכנו בשלב הראשון לאחר שהצטננו, נתקן תיבול ונעבור לשלב הכנת הבצק.

גבינשין



טעים יותר. בריא יותר. גבינשין

שלב 3 - הכנת הבצק

*חממו תנור ל-180°

- 2 כוסות גדושות של קמח לבן או כוסמין (300 גרם) <
- 1 כפית מלאה של אבקת אפייה <
- 1 כפית שטוחה של מלח <
- 1/4 כוס שמן קנולה <
- 1/4 כוס שמן זית <
- 1/2 כוס מים <

הוראות הכנה

- ❖ מערבבים היטב את החומרים היבשים, ולאחר מכן מוסיפים את הנוזלים, ומערבבים בעזרת כף עד לאיחוד החומרים. חשוב להימנע מלישת יתר (מדובר בבצק שמתקשה בתגובה ללישת יתר. לכן מיד לאחר הלישה, מומלץ לעבד אותו לצורת התבנית, ולהימנע מפעולה שמוכרת כ'מנוחה לבצק').
- ❖ מרדדים את הבצק לעובי הרצוי ובגלגול קל סביב המערוך מעבירים לתבנית אפייה. אפשר גם לרדד על נייר אפיה ולהעביר לתבנית יחד איתו.
- ❖ מהדקים את הבצק לדפנות התבנית עד לגובה מלא של התבנית (הקיש יוצא גבוה יחסית).
- ❖ מחוררים את הבצק בעזרת מזלג, ומכניסים לתנור ל-7 דקות בלבד - רק ל'חצי אפייה'.

שלב 4 - הרכבת הקיש ואפייה

- ❖ מערבבים היטב את מלית הירק עם הרויאל.
- ❖ מוזגים לתבנית הבצק את תערובת הירקות והרויאל.
- ❖ מניחים את התבנית במרכז התנור (כדי להימנע מאפיית יתר של תחתית הקיש), ואופים כ-40 דקות.
- ❖ לקבלת גוון זהוב יותר - אפשר להגביה את התבנית ב-10 הדקות האחרונות של
- ❖ אפייה, וניתן גם למרוח את שכבת הקיש העליונה במעט שמן זית (למריחה היעזרו במברשת סיליקון).
- ❖ מוציאים מהתנור ומצננים, ולאחר מכן מכניסים למקרר להתייצבות למשך מספר שעות. רצוי למשך הלילה.



רעיונות למליות לקיש-גבינשיו

- ❖ פורסים את הבטטות בשכבה אחת על תבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים אותן עד לריכוך.
- ❖ בינתיים מטגנים בצל קצוץ עד לריכוך, מוסיפים את קוביות הפלפלים למחבת ומטגנים עד לריכוך.
- ❖ מערבבים תחילה את הפלפלים עם תערובת הרויאל, ולאחר מכן מוסיפים את קוביות הבטטה בזהירות (כדי לא למעוך את הבטטות) עד לאיחוד המרכיבים.

מלית בטטה פלפלים

- < 2 בטטות בינוניות
- < 2 פלפלים אדומים בינוניים-גדולים
- < 1 בצל בינוני

הוראות ההכנה

- ❖ מחממים את התנור לטמפרטורה של 180 מעלות.
- ❖ מקלפים את הבטטות וחותכים אותן לקוביות. מוסיפים שמן זית ומלח ומערבבים.

הוראות ההכנה

- ❖ קוצצים את הבצל לקוביות, ואת הכרישה חותכים לאורכה ופורסים לחצאי עיגולים.
- ❖ מטגנים את הבצל עד לשקיפות קלה, ולאחר מכן מוסיפים את גבעולי הכרישה, וממשיכים לטגן עד לריכוך.
- ❖ מתבלים היטב במלח ובפלפל.
- ❖ מאחדים את הירקות עם הרויאל.

מלית בצלים - כרישה ובצל לבן

- < 3 בצלים בינוניים-גדולים
- < 3 גבעולי כרישה בעובי בינוני או 2 גבעולים עבים



מלית ברוקולי ומנגולד

- ❖ מסננים את הברוקולי מהמים ומקררים.
- ❖ חותכים את גבעולי הברוקולי לקוביות, ואת פרחי הברוקולי משאירים בשלמותם או מפרקים אותם לפרחים בינוניים.
- ❖ קוצצים את הבצל לקוביות ואת עלי המנגולד לחתיכות גסות.
- ❖ מטגנים את הבצל עד לריכוך, ומוסיפים את עלי המנגולד.
- ❖ מתבלים במעט מלח, ומטגנים עד להורדה משמעותית בנפח העלים ואידוי מקסימלי של הנוזלים.

- < 1 בצל גדול
- < 1 חבילת ברוקולי טרי (כ-500 גרם)
- < 2 חבילות מנגולד (כ-10 גבעולים) - למלית נשתמש בעלי המנגולד הירוקים בלבד ולא בגבעולים הלבנים.

הוראות ההכנה

- ❖ חולטים את הברוקולי במי מלח עד לריכוך קל. תוכלו לדעת שהוא רך אם סכין עוברת דרכו בקלות.

הוראות ההכנה

- ❖ מטגנים את הבצלים הקצוצים עד לריכוך מלא.
- ❖ בינתיים חותכים את הפטריות לקוביות.
- ❖ לאחר שהבצל השחים מוסיפים את השום ואת הפטריות, ומטגנים עד לריכוך הפטריות ולאידוי של הנוזלים העודפים.

מלית פטריות ובצל

- < 2 בצלים גדולים קצוצים
- < 2 סלסלות פטריות טריות
- < 4 שיני שום