

מאלטי חוברת מתכוני
החומוס של



הידעת?

בירה שחורה
היא השילוב המושלם
למנת חומוס מנצחת!



מה צריך לחומוס חצילים?

- 1 חציל בלאדי גדול - שטוף וקלוי
- 1 כוס גרגירי חומוס - מבושלים ומסוננים
- לאחר השרייה של 12 שעות ובישול עד רכות
- 1/4 כוס טחינה גולמית
- 2 שיני שום - קלופות ושטופות
- 1/3 כוס מים

מה צריך לעגבניות צלויות?

- 1 עגבנייה בינונית - שטופה וחתוכה לשישיות
- 3 שיני שום קונפי
- מלח ופלפל
- שמן זית

אופן הכנת העגבניות הצלויות:

1. מניחים את שישיות העגבנייה בתבנית עם נייר אפייה, מתבלים ומכניסים לתנור שחומם מראש לחום של 200 מעלות צלזיוס למשך כ-10 דקות.
2. מוציאים ומסדרים מעל החומוס.

אוקיי, איך מכינים את זה?

1. מוציאים את תוכן החציל הקלוי מקליפתו (משתמשים רק בתוכן החציל).
2. מניחים את כל המצרכים יחד במעבד מזון עם להב מתכת וטוחנים עד לקבלת מרקם אחיד.

הגשה: מעבירים לצלחת הגשה, מוסיפים את העגבניות הצלויות ומגישים.



הידעת?

יום החומוס הבינלאומי
נחגג כל שנה בתאריך 13 במאי.
למרות שבאמת של החיים,
כל יום הוא יום מתאים
לחומוס...



מה צריך לחומוס שעועית?

- 2 כוסות שעועית לבנה - מבושלת ומסוננת
- 1 כוס גרגירי חומוס - מבושלים ומסוננים
- לאחר השרייה של 12 שעות ובישול עד רכות
- 1/3 כוס טחינה גולמית
- 2 שיני שום - קלופות ושטופות
- 1/3 כוס מים

מה צריך לטופינג עדשים?

- 1 כוס עדשים ירוקות - מבושלות ומסוננות
- 1 כפית כמון
- 1 שן שום - קלופה, שטופה וקצוצה
- 1/2 בצל סגול קטן - קלוף, שטוף וקצוץ
- 2 כפות עלי כוסברה טרייה - שטופה, מיובשת וקצוצה
- מלח ופלפל
- שמן זית

אופן הכנת הטופינג עדשים:

מעבירים לקערה את כל המצרכים, מערבבים יחד עד קבלת פיזור מרכיבים אחיד.

אוקי, איך מכינים את זה?

1. טוחנים במעבד מזון עם להב מתכת את כל המצרכים יחד עד לקבלת מרקם אחיד.
2. מצלחתים את חומוס השעועית ומניחים מעליו את טופינג העדשים ומגישים.

המלצת השף: להגיש בתוספת רבע לימון/ליים.



הידעת?

רוב הישראלים אוכלים
חומוס מדי שבוע, ובתוכם חיה
קבוצה קטנה של אנשים,
שאוכלים צלחת חומוס
ממש בכל יום!



מה צריך לחומוס סלק?

200 גרם גרגירי חומוס - מבושלים ומסוננים
לאחר השרייה של 12 שעות ובישול עד רכות
2 סלקים בינוניים - שטופים היטב ולא קלופים
מלח גס - חופן גדול (לאפיית הסלקים)
80 גרם טחינה גולמית

מה צריך לסלטון זוקיני?

זוקיני קטן - שטוף וחתוך לג'וליאנים (גפרורים)
7-8 עלי בזיליקום טריים - שטופים, מיובשים
וחתוכים לרצועות דקות
שן שום שחור - קלופה ופרוסה דק
כפית זרעי שומשום לבן

אופן הכנת הסלטון:

מערבבים בקערה את כל מרכיבי הסלט ומניחים בצד לחצי שעה לפחות לספוג טעמים.

אוקיי, איך מכינים את זה?

1. מפזרים על תבנית עם נייר אפייה את המלח הגס, מניחים מעליו את הסלקים ואופים בתנור שחומם מראש לטמפ' של 220 מעלות צלזיוס למשך כשעה עד שהסלקים מתרככים לחלוטין.
2. חותכים את הסלקים (עם הקליפה) ומעבירים אותם למעבד מזון עם להב מתכת.
3. מוסיפים למעבד המזון את יתר המרכיבים למעט המים ומתחילים לטחון.
4. מוסיפים למעבד המזון את המים תוך כדי טחינה עד לקבלת מרקם חלק של חומוס לפי הסמיכות הרצויה.
5. מתבלים במלח ומצלחתים.

הגשה: מוסיפים את סלטון הזוקיני ומגישים.



חומוס כרובית

בתיבול קארי ירוק
עם בצל צלוי
ופלפל חריף

**רוצים להפוך
את החומוס הבריא
לבריא אפילו יותר?**

הנביטו את גרגירי החומוס
לפני הבישול, הוסיפו לחומוס
טחינה משומשום מלא
וקבלו מלא ערכים טובים
וחשובים.



מה צריך לחומוס כרובית?

80 גרם טחינה גולמית
חופן עלי כוסברה טריים - שטופים ומיובשים
מיץ לימון - מלימון אחד טרי
2 שיני שום טרי - קלופות ושטופות
100 מ"ל מים פושרים

200 גרם גרגירי חומוס - מבושלים ומסוננים לאחר
השריה של 12 שעות ובישול עד רכות
ראש כרובית קטנה - שטופה וחלוטה במים רותחים
למשך כ-5 דקות
2 כפות שמן זית
3 כפיות מחית קארי ירוקה

מה צריך לבצל צלוי ופלפל חריף?

כף פרחי כרובית קטנים (לוקחים מן הכרובית של
החומוס, ראו בהמשך המתכון)
מיץ לימון - מלימון אחד טרי

בצל סגול גדול - קלוף ושטוף
6 כפות שמן זית
מלח דק
פלפל ירוק חריף - שטוף וקצוץ דק

אופן הכנת תוספת הבצל והפלפל:

1. חותכים את הבצל הסגול לרבעים, מעבירים לתבנית עם נייר אפייה ומזלפים מעל 3 כפות שמן זית ומעט מלח דק.
2. צולים בתנור שחומם מראש לטמפ' של 220 מעלות צלזיוס למשך כ-20 דקות עד שקצוות הבצל כמעט ומשחירות.
3. קוצצים את הבצל הצלוי בצורה גסה, מוסיפים את כף פרחי הכרובית עם הקארי ואת שאר המרכיבים, מערבבים ומתבלים.

אוקיי, איך מכינים את זה?

1. מפרקים את הכרובית לפרחים.
2. מחממים מחבת עם שמן זית ומחית קארי ירוקה לחום גבוה וצולים את הכרובית עם מעט מלח למשך כ-4 דקות עד שהכרובית משחימה קלות.
3. שומרים כף אחת מפרחי הכרובית הצלוייה בצד לתוספת.
4. מעבירים את יתרת הכרובית ושאר מרכיבי החומוס למעבד מזון עם להב מתכת.
5. טוחנים, מתבלים ומוסיפים מים עד לקבלת מרקם חומוס רצוי.

הגשה: מצלחתים ומגישים את חומוס הכרובית ביחד עם התוספת.



הידעת?

רוב האנשים מעדיפים לנגב את החומוס שלהם בסיבוב. אחרים ב"דוך" או במזלג. ויש גם כאלה שאוהבים לנגב עם בצל!



מה צריך לחומוס תירס?

- 2 כוסות גרעיני תירס טרי
- 1 כוס גרגירי חומוס - מבושלים ומסוננים
- לאחר השרייה של 12 שעות ובישול עד רכות
- 1/4 כוס טחינה גולמית
- 3 שיני שום קונפי
- 1/3 כוס מים

מה צריך לטופינג סלסת פלפלים?

גמבה אדומה קטנה - שטופה וחתוכה לקוביות קטנות
פלפל ירוק חריף קטן - שטוף וחתוך לקוביות קטנות
חופן עלי כוסברה - שטופים, מיובשים וקצוצים
מלח ופלפל
שמן זית

אופן הכנת סלסת הפלפלים:

1. מחממים מחבת עם שמן זית ומקפיצים את הפלפלים כ-5 דקות.
2. מוסיפים את יתר המצרכים ומקפיצים לעוד דקה.

אוקיי, איך מכינים את זה?

1. טוחנים במעבד מזון עם להב מתכת את כל המצרכים של חומוס התירס, פרט למים.
2. מוסיפים את המים למעבד המזון תוך כדי טחינה עד לקבלת מרקם אחיד ולפי הסמיכות הרצויה.

הגשה: מתבלים במלח, מצלחתים, מניחים את סלסת הפלפלים על חומוס התירס ומגישים.



הידעת?

מאלטי היא בירת
מאלט שחורה ללא אלכוהול
וללא חומרים משמרים.
צבעה הכהה מתקבל
בזכות שימוש
בלתת קלוי.



מה צריך לחומוס פאבה?

5 שיני שום - קלופות
1 כף מלח
3 כפות שמן זית

300 גרם אפונה צהובה יבשה
1 בצל סגול בינוני - קלוף,
שטוף וחתוך לרבעים

*המלצה להגשה - גרגירי חומוס מבושלים ומסוננים

תערובת בצלים להגשה:

3 כפות חומץ תפוחים
3 כפות שמן זית
חצי כפית מלח דק

בצל סגול קטן - קלוף, שטוף וקצוץ דק
3 גבעולי בצל ירוק - שטופים וקצוצים
לטבעות דקות
7 עלי אורגנו טרי - שטופים וקצוצים

אופן הכנת תערובת הבצלים:

מערבבים בקערה את מרכיבי התערובת ומשאירים למשך כחצי שעה לספיגת טעמים.

אוקיי, איך מכינים את זה?

1. שוטפים את האפונה במסננת עד שהמים הופכים לצלולים.
2. מרתיחים מים בסיר גדול. מוסיפים את האפונה, מביאים לרתיחה נוספת ומוסיפים את הבצל, השום והמלח.
3. מבשלים כ- 20-15 דקות על להבה בינונית תוך הסרת הקצף שנוצר על פני הנוזל, עד שהאפונה רכה. מסננים היטב, ושומרים מעט מנוזל הבישול בצד.
4. מעבירים את האפונה, הבצל והשום למעבד המזון, מוסיפים 2 כפות שמן זית וטוחנים למחית (אם המחית יבשה מדי מוסיפים מעט ממי הבישול, אבל יש להביא בחשבון שהממרח יסמיך לאחר שיתקרר). טועמים, ומתקנים תיבול במידת הצורך.
5. מצלחתים את הפאבה, מפזרים מעט גרגירי חומוס מבושל ומגישים לצד צלוחית עם תערובת הבצלים המוחמצים.

המלצת השף: לתבל מעט בזמן ההגשה את חומוס הפאבה בפפריקה מתוקה וכמון.



הידעת?
לדיאט מאלטי
יש טעם מעולה של
בירת מאלט שחורה עם
18 קלוריות בלבד
ל-100 מ"ל.



מה צריך לחומוס אפונה?

- 2 כוסות גרגירי אפונה טרייה/קפואה - חלוטה ומסוננת
- 1/2 כוס טחינה גולמית
- 1 בצל לבן - קלוף, שטוף וחתוך גס
- 1 גבעול בצל ירוק - שטוף וחתוך גס
- מלח ופלפל
- 1/3 כוס מים

מה צריך לסלסת דלעת?

- 1 כוס קוביות דלעת טרייה (ללא קליפה)
- 1 כף סוכר חום
- מלח ופלפל
- שמן זית

אופן הכנת הסלסה:

- 1. מניחים את קוביות הדלעת על תבנית עם נייר אפייה.
- 2. מוסיפים על קוביות הדלעת את יתר המצרכים ומכניסים לתנור שחומם מראש לחום של 200 מעלות צלזיוס למשך כ-15 דקות עד שהדלעת מתרככת.

אוקי, איך מכינים את זה?

- 1. מטגנים את הבצלים עד להשחמה.
- 2. טוחנים במעבד מזון עם להב מתכת את כל המצרכים יחד עד לקבלת מרקם אחיד.

הגשה: מצלחתים ומגישים לצד המנה את סלסת הדלעת.

המלצת השף: להוסיף בזמן ההגשה מעט גרגירי אפונה חלוטים ומסוננים.



הידעת?

חומוס מכיל חלבון,
ברזל, מינרלים, ויטמינים,
סיבים תזונתיים וחומצות
אמינו שעושות
מצב רוח טוב!



מה צריך לחומוס בטטה?

200 גרם גרגירי חומוס - מושרים ומסוננים
לאחר השרייה של 12 שעות ובישול עד רכות
1 בטטה בינונית - שטופה ולא קלופה
מלח גס - חופן גדול (לאפיית הבטטה)
80 גרם טחינה גולמית

7-9 עלי בזיליקום טריים - שטופים ומיובשים
200 מ"ל מים פושרים
מלח דק - לתיבול
2 כפות שמן זית

מה צריך לפטריות צליות?

5-6 פטריות פורטבלו בינוניות - חתוכות
לקוביות קטנות
2 כפות שמן זית

רבע כפית מלח דק
מעט עלי בזיליקום טרי - שטוף, מיובש וחתוך גס
כפית חומץ בלסמי מצומצם

אופן הכנת תערובת הפטריות:

1. מחממים מחבת עם שמן זית לחום בינוני, מוסיפים פנימה את הפטריות והמלח וצולים למשך כ-15 דקות (מקפצים מדי פעם).
2. מעבירים את הפטריות הצליות לקערה, מוסיפים פנימה את עלי הבזיליקום, את החומץ הבלסמי המצומצם ומערבבים קלות.

אוקיי, איך מכינים את זה?

1. מפזרים על תבנית עם נייר אפייה את המלח הגס, מניחים מעליו את הבטטה ואופים בתנור שחומם מראש לטמפ' של 220 מעלות צלזיוס למשך כ-40 דקות עד שהבטטה מתרככת לחלוטין.
2. מקלפים את הבטטה ומניחים אותה במעבד מזון בעל להב מתכת.
3. מוסיפים למעבד המזון את יתר המרכיבים למעט המים ומתחילים לטחון.
4. מוסיפים את המים בהדרגה תוך כדי טחינה עד לקבלת מרקם חלק של חומוס ולפי הסמיכות הרצויה.
5. מתבלים במלח, מצלחתים את חומוס הבטטה, מוסיפים את תערובת הפטריות הצליות ומגישים.





נבחרת החלומות של מאלטי



בקבוק 500 מ"ל



שישיית בקבוקי 330 מ"ל



בקבוק 330 מ"ל



בקבוק 1.5 ליטר



בקבוק 1.5 ליטר דיאט

מאלטי

בא בטוב



מתכונים: שף ברק חי חורש | צילום: אנטולי מיכאלו | סטיילינג: ענת לבל