

מאת ליב עזריה
סטיילינג: חמוטל יעקובוביץ
צילום: יונתן בן חיים

הנחשתנו והנחשתנו שנאונתנו - אלא נקראת מלבן

והפעם ביקשנו מהשף גיא פרץ ומכוהנת הבריאות ליב ארז להציג אינטרפרטציה אישית לשווארמה המוכרת. מנה אחת, שתי גרסאות. משאירים לכם את זכות הבחירה



הכניסו טופו לתפריט

היפנים הם האנשים הבריאים בעולם והתזונה שלהם מבוססת על הרבה מאוד טופו וירקות. ואף על פי שלטופו יצא שם רע, אני רוצה לעשות לכם סדר ולתת סיבות מצוינות להתחיל לצרוך טופו כחלק מהתפריט הקבוע

ומזינה, המלאה בחלבון ובוויטמינים ומינרלים איכותיים שיסייעו לכם בשמירה על משקל תקין בלי לוותר על הטעם המוכר והאהוב. לכם נשאר לגלגל את השווארמה הירוקה בעלי חסה טריים, לטבול ברוטב וליהנות מעושר נפלא של טעמים.

בשכחו של הטופו

בניגוד לשם הרע של הטופו שנוצר לו בטענה שהוא מלא בהורמונים ויכול לגרום לסרטן, איגוד הבריאות ממליץ לצרוך טופו כדי למנוע סוגי סרטן שונים. חשוב לקנות טופו איכותי שלא הונדס גנטית ולזכור שמה שעובד על היפנים יעבוד גם עלינו.

מכל הסיבות שבעולם

1. טופו הוא מקור מצוין לחלבון וסידן איכותיים.
2. טופו מסייע לשמור על העצמות, להוריד לחץ דם ולאזן רמות כולסטרול בדם.
3. טופו מקנה תחושת שובע ומסייע באיזון רמות הסוכר בדם.

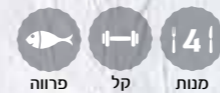
ידידותי למשתמש

אחד הדברים המופלאים בעבודה עם טופו הוא שהוא סופח אליו טעמים מעצם היותו נטול טעמים, וכל תיבול שתוסיפו לו יתקבל בברכה ובטעם מעולה. במתכון הזה הבאתי לכן טעם ישראלי מוכר בגרסה בריאה



המנה של ליב

ערך תזונתי:
המנה של ליב:
840 קלוריות והכמות
מספיקה ל-4 מנות:
כ-210 קלוריות למנה



שווארמה טופו

8 עלי חסה ערבית שטופים
אבוקדו חתוך לשמיניות
בצל סגול חתוך לרצועות
חופן נבטי חמניות
200 גרם טופו איכותי, חתוך לרצועות
2 כפות שמן זית
כפית זרעי כוסברה
כפית זרעי כמון
ציילי קטן פרוס דק
כפית כוסברה טרייה
כף תבלין שווארמה
מלח ופלפל
לרוטב טחינה-ג'ינג'ר:
1/4 כוס טחינה
2 כפות מיץ לימון טרי
1/4 כוס חלב שקדים או חלב קוקוס
1/2 כפית ג'ינג'ר טרי
1/2 כפית אבקת שום
כפית זעתר
מלח ופלפל לפי הטעם

אופן הכנת רוטב הטחינה:

טוחנים יחד את כל הרכיבים למרקם חלק ושומרים בקירור.

אופן ההכנה:

פורסים את הטופו לרצועות ומתבלים בזרעי כוסברה וזרעי כמון. שומרים במקרר כשעה כדי שהטופו יספוג את הטעמים. במחבת רחבה מאדים בצל חתוך לטבעות במעט שמן זית עד להשחמה קלה. מוסיפים את רצועות הטופו ומתבלים בתבלין שווארמה וכוסברה טרייה. משחימים כשתי דקות. מסדרים את השווארמה על עלה חסה ומוסיפים אבוקדו ונבטי חמניות. יוצקים מעל את רוטב הטחינה ומגישים.



שווארמה אנטריקוט ושקדי עגל במעטפת מלאווח

500 גרם אנטריקוט
200 גרם שקדי עגל
כף תערובת תיבול שווארמה
כפית פלפל שחור
4 כפות שמן זית
להגשה:
4 יחידות מלאווח אפוי
2 כפות פטרוזיליה
1/4 כוס טחינה
4 כפות עמבה

אופן ההכנה:

חותכים את פרוסות האנטריקוט והשקדים לרצועות דקות. מטגנים במחבת חמה בשמן הזית כ-3 דקות. מתבלים ומגישים בתוך מלאווח מגולגל, עם טחינה, פטרוזיליה ועמבה.

אילווד הזריאות ממזיל אצרוך טופו
כדי למנוע סוגי סרטן שונים. חשוב לקנות
טופו איכותי שאף הונדס גנטי ואזכור
שמה שסובב על היפנים יעבוד גם עלינו.

המנה של גיא

ערך תזונתי:
המנה של גיא:
4300 קלוריות והכמות
מספיקה ל-4 מנות:
כ-1075 קלוריות למנה

