**סדנא אסייתית**

**סלט עוף אסייתי**

**חומרים**

1 חבילה חסה אייסברג או כרוב סיני

1 בצל סגול

300 גרם חזה עוף מבושל

1 כף שמן

20 גרם אטריות אורז רחבות

מעט שומשום קלוי

**לרוטב:**

חצי כוס חומץ בלסמי

חצי כוס רוטב סויה

חצי כוס חרדל

חצי כוס שמן סויה (או כף)

חצי כוס חמאת בוטנים (או כף)

חצי כוס מיסו (לא חובה, ניתן לוותר)

חצי כוס דבש (או כף)

**אופן ההכנה:**

חותכים את החסה והבצל לרצועות דקות ומעבירים לקערה.

את חזה העוף חותכים לנתחים קטנים ומוסיפים לקערה.

מחממים כף שמן ומטגנים קצרות את אטריות האורז, עד שהן מתנפחות והופכות קראנצ'יות. מוסיפים אותן לקערה.

מערבלים בבלנדר את כל מרכיבי הרוטב ומעבדים עד לקבלת מירקם אחיד. שופכים את הרוטב על תוכן הקערה.

מפזרים שומשום קלוי, מגישים ואוכלים מיד.

**אורז סיני מוקפץ עם עוף**

**חומרים:**

כוסות אורז מבושל3

• 225 גר' חזה עוף חתוך לקוביות

• 1 כוס אפונה גזר ותירס מופשרים

• 2 כפיות אבקת שום

• 1 כף סוכר

• 2 כפות רוטב סויה שחור צמיג

• 2 כפות רוטב סויה קיקומן

• 2 ביצים

• 2 כפות שמן בישול

**אופן ההכנה:**

מחממים בווק את שמן הירקות ומקפיצים את קוביות העוף.   
• מוסיפים כפית רוטב סויה, וממשיכים להקפיץ עד הלבנה (5-7 דקות).   
• מוציאים את העוף לצלחת.   
• מחממים את הווק בשנית עם מעט שמן ופותחים פנימה שני ביצים.   
• מערבבים היטב עד ליצירת ביצה מקושקשת.   
• מכניסים פנימה את הירקות ומטגנים עוד מספר דקות תוך כדי ערבוב.   
• מחזירים פנימה את העוף, מוסיפים את האורז ומערבבים.   
• מוסיפים עוד כף רוטב סויה, ושתי כפות רוטב סויה שחור.   
• מוסיפים את הסוכר ואת אבקת השום.   
• מערבבים היטב, מוציאים ומגישים חם. 

**כדורי עוף מצופים שומשום**

**חומרים:**

חזה עוף אחד

• 1 ביצה

• 1 כף [רוטב הויסין](http://www.rotev.co.il/dictionary/food.aspx?i=%D7%A8%D7%95%D7%98%D7%91%20%D7%94%D7%95%D7%99%D7%A1%D7%99%D7%9F)

• 1/4 כוס קמח

• 1 כוס שומשום

• 1 כף [**טרגון**](http://www.rotev.co.il/dictionary/food.aspx?i=%D7%98%D7%A8%D7%92%D7%95%D7%9F) יבש קצוץ

• 1 כף דבש

• 2 כפות רוטב סויה

• רוטב שזיפים להגשה (לא חובה

**אופן ההכנה:**

קוצצים את חזה העוף לחתיכות קטנטנות בעזרת סכין חד ומניחים בקערה. לחילופין- ניתן גם לטחון.   
• מוסיפים כפית רוטב הויסין, ומערבבים.   
• מוסיפים את הביצה והקמח ומערבבים.   
• שמים את השומשום על צלחת, צרים מהבשר כדורים ומצפים אותם בשומשום.   
• מניחים את הכדורים על תבנית, מפזרים מעליהם מעט עלי טרגון ומכניסים לתנור שחומם מראש ל- 190 מעלות, משך 20 דקות.   
• מכינים רוטב מכף דבש, ושתי כפות רוטב סויה.   
• מוציאים את הכדורים מהתנור, ומיד שופכים עליהם את תערובת הדבש והסויה ומקפיצים כדי שהרוטב יספג.   
• מגישים עם רוטב בצד לבחירתכם (רוטב שזיפים מומלץ).   
• בתאבון

**כנפי עוף בנוסח סיני**

**חומרים:**

450 גר' כנפי עוף חתוכות לשתים

• 1 כף סוכר

• 1 כף חומץ אורז

• 1 כף שמן שומשום

• 1 כפית קורנפלור

• 1 כוס ציר עוף

• 1 כף [רוטב הויסין](http://www.rotev.co.il/dictionary/food.aspx?i=%D7%A8%D7%95%D7%98%D7%91%20%D7%94%D7%95%D7%99%D7%A1%D7%99%D7%9F)

• 3 כוסות שמן בישול

**אופן ההכנה:**

מערבבים את ציר העוף עם כף סוכר, כף חומץ אורז, כף שמן שומשום, כף רוטב הויסין וכפית קורנפלור.   
• מביאים את השמן לרתיחה ומטגנים את הכנפיים טיגון עמוק משך 12-15 דקות.   
• מוציאים את הכנפים לנייר סופג.   
• במחבת נפרדת מחממים את הרוטב עד רתיחה, כשמתחיל להסמיך, מוסיפים פנימה את העוף.   
• מערבבים היטב עד שכל העוף ספוג ברוטב.   
• מגישים עם אורז. 

**פונדנט שוקולד**

**חומרים:**

9 תבניות בנפח 150 מ"ל

מצרכים לפונדנט:

200 גרם שוקולד מריר איכותי (60% מוצקי קקאו או יותר), שבור לקוביות  
200 גרם חמאה, חתוכה לקוביות  
150 גרם (¾ כוס) סוכר לבן או סוכר דמררה טחון במעבד מזון לאבקה  
4 ביצים  
4 חלמוני ביצה  
170 גרם (1 כוס+2 כפות) קמח  
קורט מלח

להברשת הכלים:

30 גרם חמאה מומסת  
אבקת קקאו, להברשה

**אופן ההכנה:**

מתחילים בשימון התבניות:

1. מברישים את הכלים בחמאה בתנועות כלפי מעלה.

2. כשכל הכלים מצופים מעבירים לפריזר ל-10 דקות, ואחרי שהחמאה התקשתה מברישים שוב באותו אופן ושוב מקפיאים.

3. שמים כפית אבקת קקאו בכלי ומסובבים אותו כך שיצופה מכל הכיוונים (וככה הפנדנט מחליק בקלות החוצה מהכלי). את אבקת הקקאו שנותרה מעבירים לכלי הבאה. חשוב לשים לב ששכבת הקקאו לא עבה מדי.

מכינים את הבסיס לפונדנט:

1. מחממים תנור ל-200 מעלות.

2. ממיסים את החמאה והשוקולד בפולסים של 20 שניות במיקרוגל.

3. בין הפעלה להפעלה מערבבים עד שהשוקולד והחמאה נמסו והתקבלה תערובת חלקה ומבריקה. מניחים אותה בצד בזמן שמקציפים את הביצים.

4. שמים את הביצים והחלמונים בקערה ביחד עם הסוכר ומקציפים ביסודיות בערך 5 דקות או עד שהתקבלה תערובת תפוחה ואוורירית.

5. מנפים פנימה את הקמח, מוסיפים את המלח וטורפים היטב.

6. מוסיפים את תערובת השוקולד לתערובת הביצים והקמח בשלוש נגלות, בין נגלה לנגלה טורפים היטב עד שמתקבלת בלילה עוגה בצבע אחיד.

מחלקים לתבניות ואופים:

1. מחלקים את התערובת בין התבניות. בשלב זה ניתן להקפיא את הפונדנטים שלא אופים. אם אופים מההקפאה יש להוסיף 5 דקות לזמן האפייה.

2. מעבירים למרכז התנור ואופים 10-13 דקות, עד שרואים שהפונדנט התרומם מעט מעל הכלי, ותערובת העוגה נראית יציבה מבחוץ. מוציאים, נותנים לפונדנט להתקרר 20 שניות ואז בלי להסס הופכים אותו לצלחת שטוחה (אפשר ואפילו כדאי להכין פונדנט ניסיון לראות אם קלעתם בזמנים).

3. הפונדנט צריך לעמוד יציב. אם רואים שהוא מעט מתנדנד הוא צריך עוד זמן אפייה.

4. מעטרים באבקת קקאו ואם רוצים מגישים ביחד עם גלידה שאוהבים או קצפת.