



**שמן קטו-אוויל
המושלים לחנוכה
לטיגון בטוח,
בריא וטעים יותר
עם הרבה פחות
ריח טיגונים בבית**



**בחנוכה הזה אפשר לטגן באופן בטוח, בריא
וטעים יותר עם פחות ריח בבית. זה נס חנוכה!**

קטו-אוויל (שמן MCT) הוא שמן מטבח חדש לטיגון ובישול חם.
הוא אינו מתחמצן ונשרף כשמני מטבח אחרים
ועל כן מפחית משמעותית את ריח הטיגונים בבית.

קטו-אוויל צלול וניטרלי כמו מים, ללא כל טעם או ריח,
ובכך שומר על טעמים הטבעיים של רכיבי המזון
ומאפשר ליהנות מהאוכל ללא טעמי לוואי של שמן.

הוא מושלים גם באפייה ועמיד יותר גם בחום התנור
כך שאפילו מאפי פרווה, עוגות וחלות מקבלים מרקם נהדר
ללא טעם דומיננטי של שמן.

כשר פרווה למהדרין, בהשגחת בד"צ העדה החרדית ירושלים.

להשיג בבתי טבע ומעדניות נבחרות ברחבי הארץ
או עם שליח עד הבית בהזמנה מהאתר או טלפונית

WWW.OMEGA3GALIL.COM 04-9999524





שמן קטו-אוויל החדש מושלם לטיגונים של סופגניות ולביבות לחג. הוא אינו מתחמצן ונשרף כשמנים אחרים ולכן מפחית את ריח הטיגון, והניטרליות שלו, ממש כמו מים, מדגישה את טעמים הטבעיים של חומרי הגלם שבמתכון



סופגניות אשל קלאסיות ("סופגניות קרניים")

הסופגניות הביתיות הנוסטלגיות | מתכון מאת שפית מאיה דרין | צילום לירון אלמוג

הרכיבים:

- 2 וחצי כוסות 350/ גרם קמח תופח
- 2 ביצים
- 2 גביעי אשל
- 2 כפות סוכר
- 1 כפית תמצית וניל איכותית

לטיגון:

- 1 או יותר ליטר שמן קטו-אוויל, תלוי בסיר

להגשה:

אבקת סוכר

אופן ההכנה:

- מחממים שמן בסיר גדול ורחב. מערבבים היטב את כל החומרים בקערה גדולה עד שהתערובת אחידה וחלקה.
- כדי לבדוק אם השמן מספיק חם, מטפטפים טיפה קטנה של בצק לשמן, אם היא צפה ויש בועות רבות סביבה - השמן בטמפרטורה הנכונה.

- טובלים כף בשמן החם ואז בבליה ויוצקים מהבליה כף גדושה לתוך השמן. אני אוהבת לעבוד עם כף גלידה קפיצים. שמים בשמן מספר סופגניות רק עד שפני השמן מלאים ולא יותר.
- מטגנים כשלוש דקות מכל צד - עד שהן שחומות ונאות. כדאי לשים לב שהשמן חם אך לא רותח כדי שהסופגניות יזהיבו אך גם יתבשלו מבפנים.
- מוציאים בעזרת כף מחוררת ומניחים את הסופגניות המוכנות על נייר סופג. מפדרים באבקת סוכר ומגישים מיד

שמן קטו-אוויל החדש מושלם לטיגונים של סופגניות ולביבות לחג. הוא אינו מתחמצן ונשרף כשמנים אחרים ולכן מפחית את ריח הטיגון, והניטריות שלו, ממש כמו מים, מדגישה את טעמים הטבעיים של חומרי הגלם שבמתכון

לביבות מקוריות לחנוכה - כתומות בניחוח אסייתי

לביבות תפוחי אדמה, בטטה וגזר עם טוויסט אסייתי של נענע וג'ינג'ר. מתכון לכ- 14 לביבות

הרכיבים:

- 2 תפוחי אדמה קלופים
- 1/2 בטטה קלופה
- 1 גזר קלופ
- 2 ענפי בצל ירוק קצוצים עם החלק הלבן גם
- 2 כפות נענע קצוצה
- 1 כף ג'ינג'ר טרי מגורר
- 4 כפות קמח
- 2 ביצים טרופות
- 1 כף תבלין קארי טחון טרי
- מלח לפי הטעם
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם

לטיגון:

- 2 כוסות שמן קטו-אוויל

אופן ההכנה:

1. מגרדים גס על פומפיה את תפוחי האדמה והבטטה. סוחטים היטב מעודף נוזלים ומעבירים לקערה גדולה.
2. מוסיפים את יתר החומרים ומערבבים לתערובת אחידה. מתבלים במלח ופלפל.
3. מחממים שמן במחבת רחבה, בעזרת ידיים נקיות לוקחים כל פעם חופן מהתערובת, סוחטים היטב מעודף נוזלים, מלבים בין כפות הידיים לביבות עגולות ושטוחות ומניחים בשמן החם.

4. מטגנים על אש בינונית כ-3 דקות מכל צד או עד שהלביבות משחומות.

מעבירים לנייר סופג ומגישים מיד.



מתכון וצילום באדיבות שפית מאיה דרין



שמן קטו-אוויל החדש מושלם לטיגונים של סופגניות ולביבות לחג. הוא אינו מתחמצן ונשרף כשמנים אחרים ולכן מפחית את ריח הטיגון, והניטרליות שלו, ממש כמו מים, מדגישה את טעמים הטבעיים של חומרי הגלם שבמתכון



סופגניות אשל עם פירות אדומים

מתכון וצילום מאת שפית מאיה דרין

הרכיבים:

- 2 וחצי כוסות 350/ גרם קמח תופח
- 2 ביצים
- 2 גביעי אשל
- 2 כפות סוכר
- 1 כוס פירות אדומים קפואים

לטיגון:

- 1 או יותר ליטר שמן קטו-אוויל, תלוי בסיר

להגשה:

- אבקת סוכר
- ריבת תות או פטל

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן בסיר גדול ורוחב. מערבבים היטב את כל החומרים, למעט הפירות, בקערה גדולה עד שהתערובת אחידה וחלקה.

2. מוסיפים את הפירות לבלילה הישר מן המקפא כשהשמן חם ומוכן לטיגון.

כדי לבדוק אם השמן מספיק חם, מטפטפים טיפה קטנה של בצק לשמן, אם היא צפה ויש בועות רבות סביבה - השמן בטמפרטורה הנכונה.

3. טובלים כף בשמן החם ואז בבליילה ויוצקים מהבלילה כף גדושה לתוך השמן. אני אוהבת לעבוד עם כף גלידה קפיצים. שמים בשמן מספר סופגניות רק עד שפני השמן מלאים ולא יותר.

4. מטגנים כשלוש דקות מכל צד - עד שהן שחומות ונאות. כדאי לשים לב שהשמן חם אך לא רותח כדי שהסופגניות יזהיבו אך גם יתבשלו מבפנים.

5. מוציאים בעזרת כף מחוררת ומניחים את הסופגניות המוכנות על נייר סופג. מפדרים באבקת סוכר ומגישים מיד בליווי ריבת תות או פטל.

שמן קטו-אוויל החדש מושלם לטיגונים של סופגניות ולביבות לחג. הוא אינו מתחמצן ונשרף כשמנים אחרים ולכן מפחית את ריח הטיגון, והניטרליות שלו, ממש כמו מים, מדגישה את טעמים הטבעיים של חומרי הגלם שבמתכון

סופגניות מוצרלה ועגבניות מיובשות

מתכון וצילום מאת שפית מאיה דרין



הרכיבים:

- 2 וחצי כוסות / 350 גרם קמח תופח
- 2 ביצים
- 2 גביעי אשל
- 2 כפות ממרח עגבניות מיובשות
- 1 כוס מוצרלה מגוררת
- 1 כפית מלח

לטיגון:

- 1 או יותר ליטר שמן קטו-אוויל, תלוי בסיר

להגשה:

ממרח פסטו משובח

אופן ההכנה:

1. מחממים שמן בסיר גדול ורחב. מערבבים היטב את כל החומרים עד שהתערובת אחידה וחלקה.
2. כדי לבדוק אם השמן מספיק חם, מטפטפים טיפה קטנה של בצק לשמן, אם היא צפה ויש בועות רבות סביבה - השמן בטמפרטורה הנכונה.
3. טובלים כף בשמן החם ואז בבבילה ויוצקים מהבבילה כף גדושה לתוך השמן. אני אוהבת לעבוד עם כף גלידה קפיצים. שמים בשמן מספר סופגניות רק עד שפני השמן מלאים ולא יותר.

4. מטגנים כשלוש דקות מכל צד - עד שהן שחומות ונאות. כדאי לשים לב שהשמן חם אך לא רותח כדי שהסופגניות יזהיבו אך גם יתבשלו מבפנים.

5. מוציאים בעזרת כף מחוררת ומניחים את הסופגניות המוכנות על נייר סופג ומגישים מיד





שמן קטו-אוויל החדש מושלם לטיגונים של סופגניות ולביבות לחג. הוא אינו מתחמצן ונשרף כשמנים אחרים ולכן מפחית את ריח הטיגון, והניטריות שלו, ממש כמו מים, מדגישה את טעמים הטבעיים של חומרי הגלם שבמתכון



סופגניות דג בציפוי פלאפל

על תרד חם עם עגבניות שרי ובזיליקום | מתכון מאת שף לירן גרודה

לסלט תרד חם:

200 גרם (חבילה) תרד תורכי
עגבניות שרי צבעוניות כ-15 יחידות
חופן עלי בזיליקום או בייבי
בזיליקום
מיץ מחצי ליים
מלח
פלפל

אופן הכנה:

לחמם מחבת עם שמן קטו-אוויל
ולהקפיץ את העגבניות כ-2 דקות.
להוסיף את התרד ולתבל בסוף
ההקפצה עם מלח פלפל ועלי
הבזיליקום. להוסיף מיץ לימון
ולהגיש.

אופן ההכנה:

1. במיקסר עם וו לישה - כל הרכיבים מלבד המלח, הדג, והפפריקה, לערבב עד לקבלת מסה חלקה נוזלית. לבסוף להוסיף את המלח.
 2. להעביר את קערת מיקסר למנוחה ותפיחה של שעה.
 3. לחמם את השמן ל-160 מעלות.
 4. לצפות את הדגים בבצק ולהוריד לשמן לטיגון של 5-7 דקות. לאחר היציאה מהשמן לפזר מעט פפריקה ספרדית מעושנת.
- אפשר להגיש על סלט תרד חם.

הרכיבים:

500 גרם קמח לבן
20 גרם סוכר
10 גרם מלח
2 כפות שמן קטו-אוויל או חמאה
10 גרם שמרים יבשים
100 גרם גרגירי חומס טחון גס
כף זרעי כוסברה טחונים
כפית כמון
כפית פטרוזיליה יבשה
כפית נענע יבשה
כפית שום יבש
350-400 גרם מים
הדג - 300 גרם פילה דג לבחירה
ללא עור, חתוך לרצועות.
פפריקה ספרדית מעושנת



שמן קטו-אוויל החדש מושלם לטיגונים של סופגניות ולביבות לחג. הוא אינו מתחמצן ונשרף כשמינים אחרים ולכן מפחית את ריח הטיגון, והניטרליות שלו, ממש כמו מים, מדגישה את טעמים הטבעיים של חומרי הגלם שבמתכון



לוקומד'ס - סופגניות יוניות

עם סוכר, קינמון ודבש מתובל | מתכון מאת שף לירן גרודה

הרכיבים:

500 גרם קמח לבן
20 גרם סוכר
10 גרם מלח
2 כפות שמן קטו-אוויל או חמאה
10 גרם שמרים יבשים
350-400 גרם מים

לטיגון:

1 או יותר ליטר שמן קטו-אוויל, תלוי בסיר

להגשה:

תערובת סוכר קינמון: 50 גרם
סוכר 15 גרם קינמון.

דבש מתובל בפרחי וורדים מיובשים.

אופן ההכנה:

1. במיקסר עם וו לישה - כל המרכיבים מלבד המלח עד לקבלת מסה חלקה נוצלית. לבסוף להוסיף את המלח.

2. להעביר את קערת מיקסר למנוחה ותפיחה של שעה.

3. לחמם את השמן ל-160 מעלות.

4. טובלים כף בשמן החם ואז בבליה ויוצקים מהבליה כף לתוך השמן.

5. מטגנים כשלוש עד 5 דקות מכל צד - עד שהן שחומות ונאות. כדאי לשים לב שהשמן חם אך לא רותח כדי שהסופגניות יזהיבו אך גם יתבשלו מבפנים.

6. להוציא את הכדורים למסננת ולצפות בתערובת סוכר קינמון ולזלזף דבש וורדים בזמן ההגשה