

**הטבה מיוחדת לקוראי מנטה**

קדירת דונאבה **בי"א 240 שקל** במקום 300 שקל

לפרטים ראו עמ' 6

צילום: Gavriel Horesh



# גדולה ביפן

חמש סיבות מצוינות ללכת בעקבות היפנים ולהכניס את קדירת הדונאבה למטבח שלכם החורף

| ליה ניר

## צידה לדרך

פאייה טבעונית צבעונית של שפית אביטל סבג

### החומרים:

- 3 כוסות אורז יסמין מלא או אדום (עדיף אורגני)
- 2 פרסות חתוכות לעיגולים
- 4 ענפי סלרי אמריקאי קצוצים
- 1/2 חבילת אפונה קפואה
- 1 פלפל אדום חתוך קלופה לקוביות קטנות
- 1 עגבנייה גדולה קלופה וחתוכה לקוביות
- 100 גרם טופו
- 1/2 חבילת אצות היזיקי מושרות במים
- 4 שיני שום קצוצות
- 1/2 כפית צ'ילי גרוס
- 1 כפית פלפל שחור גרוס
- 20 חוטי זעפרן מושרה ברבע כוס מים חמים
- 3 כוסות ציר מרק או מים
- 1 כף מלח גס אטלנטי
- 1/2 כפית קארי
- 1/2 כוס כוסברה קצוצה
- 2 כפות שמן זית
- 2 כפות רוטב סויה

### אופן ההכנה:

1. חותכים את הטופו לקוביות ומשרים בקערית יחד עם רוטב הסויה, הג'ינג'ר, השום וקארי למשך שעה.
2. משרים את האורז למשך שעה במים קרים, מסננים ומייבשים.
3. מאדים את הבצל, הפרסה והשומים בדונאבה עם שמן הזית עד שהם מזהיבים, מוסיפים את האורז, הירקות והתבלינים, מערבבים ומוסיפים את ציר המרק או המים ומביאים לרתיחה.
4. מנמיכים את הלהבה ומבשלים למשך שבע דקות.
5. מחממים את התנור לחום של 180 מעלות, מכניסים את הפאייה לתנור לבישול במשך 30 דקות, ובעשר דקות האחרונות מוסיפים מעל את קוביות הטופו והפטיות. מגישים עם כוסברה קצוצה מעל.

אביטל סבג היא מחברת הספר "חמש עונות במטבח - בישול טבעוני ברוח הזן"

## 3 המבנה שלה תורם לפיזור חום ייחודי ואחיד לאורך הבישול כולו

הדונאבה מיוצרת במפעל פורצלן מסורתי בסין, עשויה מחימר איכותי ומצופה גלזורה שנשרפה ב-1,200 מעלות. החרס והמבנה המעוגל של הקדירה תורמים לכך שהחום מתפשט בצורה אחידה בכל חלקיה ונאגר לאורך כל הבישול, כך שתקבלו צלייה אחידה ומושלמת בכל חלקי התבשיל. כמו כן, להבדיל מסירי נירוסטה שצוברים חום בעיקר בתחתית, מאפשרים מעבר של חומרים ומקנים לעתים טעם מתכתי לאוכל, הגלזורה של הדונאבה אטומה לחלוטין למעבר של חומרים מהקדירה לאוכל, ולכן גם הטעם של התבשיל והמרק יהיה טוב יותר.

## 4 היא משיחה את הטעמים ואת איכות הצלייה

מעבר לצלייה אחידה, פיזור החום משפיע גם על הצד הקולינרי. במילים פשוטות: הדונאבה תעצים את הטעמים של כל תבשיל שתכינו בה, תאזן את החומציות ותעניק למנה עומק של טעמים.

## 5 היא מצטיינת באסתטיקה יפנית ומתאימה להגשה לשולחן

מעבר לטעמים ולאיקויות התזונתיות שמקבלים בבישול בקדירה הזאת, אחד היתרונות הבולטים הוא העיצוב היפהפה שלה שמאפשר להגיש אותה כפי שהיא למרכז השולחן ולקבל מחמאות. תשאלו בלוגרים קולינריים שכבר גילו אותה והתאהבו.

**ב**ין אם ביקרתם ביפן והתאהבתם בה ובין אם אתם מכירים את ארץ השמש העולה מרחוק, על דבר אחד אין מחלוקת: התרבות היפנית, לרבות המטבח והקולינריה היפניים, נושאים עמום ערכים בריאים ומאוזנים שמהלכים קסם על העולם המערבי. הדיוק, העידון, ההקפדה על האסתטיקה וההיצמדות למסורות הוליסטיות ארוכות שנים הם שם נרדף למטבח היפני. החורף הוא הזדמנות מצוינת לעשות היכרות עם אחד הכלים הייחודיים שאולי אתם עוד לא מכירים - הדונאבה (Donabe), קדירת חרס שמקורה במטבח היפני המשמשת בו שנים רבות להכנת תבשילי קדירה ומרקים ומעניקה להם את טעמם הייחודי ואת אופן ההגשה האסתטי. הנה חמש סיבות מצוינות שיעשו גם לכם חשק להכניס אותה למטבח שלכם בדיוק עכשיו:

## 1 הדונאבה מאפשרת בישול ארוחה שלמה ומאוזנת בסיר אחד

מדובר בכלי המושלם ל"One Pot Meal" - ארוחה שלמה שמתבשלת ומוגשת בסיר אחד. היא גם חוסכת הכנות וכלים מיותרים וגם מספקת ארוחה בריאה ומאוזנת.

## 2 היא מתאימה למגוון רחב של תבשילים וסגנונות בישול

אמנם מדובר בכלי מהמטבח היפני המסורתי, אבל הקדירה מתאימה מאוד לארוח החיים המודרני ולבישולי קדירה מכל סוג וסגנון: אורז לסוגיו, תבשילי ירקות, ניזידי עדישים, מרקים וקדירות בשר ועוף. פשוט מכניסים פנימה את המרכיבים, מוסיפים צמחי תבלין שאוהבים, ולאחר כשעה מחכה לכם ארוחה עתירת טעמים.