



# ספר מתכוני שבת

קהילת דרכי נעם - מודיעין

---

**Darchei Noam's  
Shabbat Recipe Book**



# צ'ילי קון-קרנה

## מנה עיקרית

מיטיבי לסת ודאי מכירים את המאכל צ'ילי קון קרנה (בספרדית: "פלפלים עם בשר"). הוא נחשב כמאכל הרשמי של מדינת טקסס בארצות הברית וניתן למצוא אותו גם ברחבי העולם בוואריאציות שונות ובפרט במסעדות אמריקאיות. אני התודעתי לתופעה דרך אורי נוב שגילה את המאכל בפרט ואת הטעם החריף בכלל במסעותיו עם תמר בחו"ל. אמנם לא התארחנו אצל הנובים אבל אורי הכתיב לי את המתכון. ניסיתי ויצא אחלה! מאז אנחנו מכינים את הנזיד הזה בכל שבת מברכין. קוריוז: מאיר קלך – אחיו של אורי, יודע שאצל משפחת אמיר אוכלים פעם בחודש תבשיל טעים עם שם משונה. הוא לא זוכר בדיוק מה השם המשונה ולכן הוא קורא לתבשיל "האקונה-מאטאטא". לפחות כך זה היה פעם. בינתיים הוא כבר למד לבשל צ'ילי קון-קרנה בעצמו אבל עדיין קורא לזה "האקונה-מאטאטא" וגם הקלכים חוגגים על המאכל הזה.

- 2 כוסות שעועית יבשה אדומה שרויה בהרבה מים למשך הלילה (אפשר להתפשר גם על קופסת שימורים – שעועית לבנה ברוטב עגבניות);
- 700 גרם בשר בקר טחון. אפשר יותר, אפשר לערבב בקר טחון והודו טחון;
- 1 בצל גדול; הרבה שיני שום קצוצות;
- פלפל אדום – גמבה חתוכה לקוביות קטנות;
- 2 פלפלים ירוקים חריפים;
- עגבניות מרוסקות; רסק עגבניות;
- רוטב צ'ילי מתוק –
- חצי כוס; שמן זית;
- מלח ופלפל שחור;
- צ'ילי טחון או פפריקה חריפה לפי הטעם.

בסיר גדול מחממים מעט שמן זית ומטגנים חצי מהבצל עד שמזהיב. מוסיפים את הבשר הקצוץ ומטגנים, תוך כדי ערבוב, עד שהבשר נהיה אפרפר. בסיר אחר מטגנים את שארית הבצל עד להזהבה. מוסיפים שום ופלפלים חריפים קצוצים ומטגנים דקה. מוסיפים את יתר החומרים חוץ מהשעועית ומביאים לרתיחה. מבשלים על אש קטנה כחצי שעה, יוצקים את הרוטב על הבשר. מוסיפים את השעועית ומערבבים. מבשלים כשעה עד שעתיים. מומלץ להגיש על אורז לבן.

תבנית פס אהיה חייד. ט השלזל כולם  
 רזים זקושי נפזשים. האלווא אצונו  
 נחשבו נצח... אכל מאט גמידי, מאט  
 אולם יש סלונא ווא מההיים אכוא. אננו  
 מאז אנהיים אכא.

נועה, אורי, ענבל, מתן, מנוחה, מיכה

אצונו, מאו בהרבה משבוא, היה נוהג  
 "מחנק לבג". המחנק מחניק את יום  
 המחנה, נוהג אידים צנין אצונו כו זג, א  
 הדקי, פרנסה טובה אכואי השיניים.  
 אם המאן הפאנו אה היינון והנהנו מחנק  
 לבג פאם באודל.  
 כשהמאנו אהכין צילי קון-קרנה, הינה האהוב  
 גדולה ודרישה אוטומטיבית לנכין כהה בגדילוח  
 יאסיג גדולה.  
 זכנו, האטנו מאצג המשבחה אהכין צילי פאם  
 באודל, לבג מחכין וזה יהיה במקום מחנק  
 לבג.

זה צודק נהדר ככר מאו שנים ומאט כולם  
 מחזקים. מאט – אול מחפא השיניים. אכל  
 לא אכאז או, הוא צדיין מהפנס מאנו היטב.

# פשטידת תירס

## מנה ראשונה

פשטידות שילדים אוהבים פשטידת תירס  
בחמישה מרכיבים בלבד

גביע קוטג'

2 ביצים

קופסת שימורי תירס

שלוש כפות קמח

קורט מלח וקורט פלפל

בקערה מערבבים את כל המצרכים ומוזגים לתבנית משומנת.  
מכניסים לתנור לכ-30 דקות בחום של 180 מעלות.

משפחת זולטי

אנחנו לא אכנים גדולים  
ולא מסארי לביב



# Quick & Easy Meat Pie

## Main

This quick and easy Meat Pie is simple enough to prepare with your kids. Simply saute onions, brown ground beef, mix with frozen vegetables and Marinara sauce, and then bake in puff pastry dough. It is the perfect dish to serve for Shabbos lunch when you have invited a crowd, especially when the guests include lots of children and teens.

2 Tbsp. oil  
2 onions, finely chopped  
2 pounds (1 kilo) ground beef  
2 cups frozen mixed vegetables  
(peas, carrots, potatoes, corn, green beans)  
26 oz. (737 gram) can of your favorite marinara sauce  
1-2 Tbsp. brown sugar (optional)  
puff pastry dough for 2 layers on 8x11 inch baking pan

1. Preheat oven to 375°F (190°C).
2. In a large skillet, heat oil and saute onion until just softened.
3. Add ground beef. On medium heat, brown the beef.
4. Using a large spoon, drain liquid from the browning beef.
5. Add the frozen vegetables.
6. Add the marinara sauce. For a sweeter meat pie, add the brown sugar.
7. Stir until the meat mixture is mixed well and heated through. Remove from stove top to cool.
8. Spray a baking dish with non-stick cooking spray. Lay down a layer of pastry dough.
9. Pour the cooled meat mixture on top and spread out evenly.
10. Lay another layer of pastry dough on top of the meat mixture.
11. Brush the dough with egg, and poke holes in the dough with a fork.
12. Bake for 30 minutes, or until the dough is golden in color and crisp.

**Lisa Shimoni**

Our shabbat is time of us to decompress from the week, catch up on sleep, catch up with each other, relax, read the newspaper, read lots of books to the children, eat delicious food and see our friends from the community...



# Simple Roast Chicken with Vegetables

## Main

I often prepare this on Thursday nights and then pop it into the oven 1.5 hours before candle lighting. It fills the house with a great smell, and tastes wonderfully fresh on Friday nights. As the chicken is moist and flavorful, leftovers work well for Shabbat lunch or cut up into a lettuce salad during the week.

**1 3 1/2-pound (1.5 kilo) chicken, whole or cut into eighths**

**1/4 cup olive oil (can use less)**

**2 teaspoons paprika**

**2 teaspoons garlic powder**

**2 teaspoons onion powder**

**1 teaspoon salt**

**1/2 teaspoon freshly ground black pepper**

- 1. Place chicken in a pan. I like use a dark pot with a lid.**
- 2. Mix oil and spices in a bowl. Rub on chicken. Cover and refrigerate for at least an hour or overnight.**
- 3. Preheat oven to 375°F (190°C).**
- 4. Add lots of carrots and onions. Zucchini works well too. Cut vegies in half and mix to cover with marinade too.**
- 5. Roast chicken, covered, for 1 hour. Remove the lid and roast for another 20-30 minutes, or until the chicken is tender and its juices run clear when pricked with a fork.**

Lisa Shimoni

# קנלוני תפו"א ורוטב פטריות

## תוספות

קל להכנה

המתכון במקורו מורד וטל הראל

קנלוני

3-4 תפוא

בצל

שמן זית

אבקת מרק פטריות

קופסאת פטריות

מכינים פירה עם או בלי בצל לפי הטעם.

ממלאים את הקנלוני בפירה

מכינים בנפרד רוטב פטריות מבצל פטריות ואבקת מרד

פטריות.

את הרוטב שופכים על הקנלוני הממולאים כך שיכסו את

הקנלוני לגמרי.

מכניסים לתנור בחום בינוני ל 30 דקות

רוית ומאיר קלך

# כעכים מתוקים - כעכאת

## קינוח

עוגיות עיראקיות מסורתיות. מוגשות בד"כ באירועים מיוחדים.

50 גרם שמרים.

1/2 כוס מים פושרים.

100 גרם מרגרינה רכה מאוד או מומסת.

1/2 ק"ג קמח.

1 כוס סוכר.

2 כפיות חוואיג' עיראקי לאפייה (לאוהבי המסורת).

1 ביצה טרופה.

1. מערבבים בקערה את השמרים והמים, מוסיפים את המרגרינה ובוחשים היטב.
2. שמים בקערה עמוקה את הקמח ומפזרים עליו את הסוכר והחוויאג'. צרים גומה במרכז הקמח ויוצקים לתוכה את התערובת הקודמת. לשים במשך 10 דקות עד שמתקבל בצק אחיד.
3. מחלקים את הבצק ל-4. מגלגלים כל חלק לגליל בעובי 1.5 ס"מ וחותכים כל גליל ל-6.
4. מגלגלים כל חלק לגליל שאורכו 15-20 ס"מ ומצמידים את הקצוות לצורת כעך ומהדקים היטב.
5. עורכים את הכעכים בתבנית אפייה משומנת ומשאירים רווחים גדולים ביניהם. מכסים ומשהים לתפיחה במשך 45 דקות במקום חמים עד שהכעכים מכפילים את נפחם.
6. מחממים את התנור ל-180 מעלות. מורחים את הכעכים בביצה ואופים בתנור בחום בינוני 10-15 דקות. בתיאבון!

כמו כל השמנה עיראקית מסורתית, גם  
השמנה של אמא של צמי הנפכה  
זיכרון זיכרון מאליה מסורתיים אלה.  
כאשר נחזק את האוכל הנזיל גם  
התיאבון אלוז הנכה דברים אלה של  
גרבה מקסימה ולקטה.

לגבי שבלה נחמדות של אלו ולעם אלה!

צחי, ניקול, איילת, לאורה ואליאב  
מזרחי מהבית של סבתא יפה.



# Sushi Rice Salad

## First

We LOVE sushi, and it makes a wonderful appetizer for a summer Shabbos meal. But sushi takes time to prepare. This Sushi Salad is a great way to enjoy the great taste of sushi without all the time and effort required to prepare sushi.

1 cup sushi rice (uncooked)  
3 bell peppers (1 red, 1 yellow, orange)  
1 cucumber  
1 carrot  
2 Tbsp. rice vinegar  
1 Tbsp. sugar  
1 tsp. salt  
1/4 cup light soy sauce  
1/2 teaspoon wasabi (optional)  
2 sheets sushi fresh seaweed

1. In a pot with a cover, bring 1 1/2 cups of water to a boil. Add 1 cup of sushi rice. Turn heat down to low, cover, and cook for 18 minutes. Turn off the burner, and let the rice steam in the covered pot for 5 minutes. Remove the cover and stir the rice vinegar, sugar and salt into the rice. Flake the rice with a fork, and let cool.
2. Cut peppers into small squares.
3. Cut unpeeled cucumber into small squares.
4. Grate carrot.
5. Stir the vegetables into the cooled rice.
6. In a small bowl, mix the soy sauce with the wasabi. Then stir the soy and wasabi mixture into the rice.
7. Tear sushi seaweed paper into small pieces and sprinkle on top of the salad.

Lisa Shimoni

# Pickled Lettuce Salad

**My Hungarian father makes this special Pickled Lettuce Salad, and my pickle-loving kids gobble it up. It is gentler than sauerkraut, but also dresses up meat sandwiches or makes a flavorful side dish.**

- 1 round head lettuce or 600 grams bagged lettuce**
- 1 cup water**
- 2 teaspoons salt**
- 4 Tablespoons sugar or sugar substitute**
- 6 Tablespoons vinegar**

- 1. Separate and wash lettuce leaves. Place in large bowl.**
- 2. In a separate bowl, mix water, vinegar, sugar, and salt. The mixture can be adjusted a bit according to your taste.**
- 3. Pour over lettuce. Use your hands to mix the lettuce well with the liquid.**
- 4. Let sit for 20-30 minutes at room temperature. Refrigerate.**

**NOTE: The salad tastes better after a day of sitting in the refrigerator.**

**VARIATION: I've used a liquid sugar substitute instead of the sugar in this recipe, and it worked fine.**

**Lisa Shimoni**

# Spinach & Cheese Pasta

## Main

This Spinach and Cheese Pasta has become a regular family dinner in our home. It can be easily prepared in just 10 minutes, and it contains a starch, protein and green vegetable all in one. Plus, the pasta-spinach-cheese combination is so delicious that even those who are not pasta enthusiasts will like it.

2 tablespoons olive oil

2 cloves garlic, minced

1 pound (500 grams) fresh spinach,  
washed, chopped, stems removed

4 ounces Bulgarian cheese, crumbled

1 16-oz package (500 grams) shell-shaped pasta

pinch salt (optional)

1. In a medium-sized saucepan over a medium heat, heat the oil and sauté the garlic. Add the spinach and sauté until the spinach is cooked through.
2. In a pot, boil water and cook the pasta according to package directions. Drain, but do not rinse with cold water.
3. While the pasta is still hot, toss it with the spinach and cheese.

**Variation:** Saute a red pepper along with the spinach for added color and flavor.

Lisa Shimoni

# קציצות כוסמת

נשמע כמו מתכון לחובבי בריאות וחסה בפועל אחד האהובים על ילדינו ועל החברים שלהם...נחטף כבר מהמחבת. המתכון המקורי של פיליס גלזר אנחנו הוספנו כמה שידרוגים

ל-3-4 מנות:

1 כוס כוסמת

2 כוסות מיים

3 בצלים ירוקים קצוצים היטב (רק החלק הירוק)

חופן עלי פטרוזליה קצוצים דק

1/4 כוס זרעי חמנייה

1 כוס בצל קצוץ לקוביות מטוגן עד השקפה במעט שמן

1 כוס גזר מגורר

1/2 כוס קמח מלא

2 ביצים או לטבעונים במקום הביצים חצי כוס טחינה

שמן לטיגון

1. מערבבים את הכוסמת עם מיים בסיר בינוני. מביאים לרתיחה על אש בינונית, מנמיכים את האש ומבשלים עם מכסה על אש קטנה עד שהמים נספגים בכוסמת. מניחים בצד לקרור.

2. מערבבים את הכוסמת עם שאר החומרים ויוצרים קציצות קטנות ושטוחות בידיים רטובות

טובלים במעט קמח מלא ומטגנים משני הצדדים במעט שמן

3. מגישים עם צלוחית של טחינה

משפחת גלבוע אבא אבי אמא צורית  
והילדים יובל יערה עופר ואיילה (שמבי)

משפחה שמחה ואוהבת מתעסקים  
(ילני אוזרים בגשמה איט)  
לצנייני צמחונות וטלפונות  
אוהבים מוזיקה ואוהבים את הקהילה

השגת שלנו היא מנחה קריאה  
משפחיות, אוכל טוב, שלוה  
לא רוצים לגמא...גמאיד ארזבת מהר  
מידי

# פאי דלורית

## תוספות

זה יותר כמו עוגה מאשר פשטידה, אבל זו הסיבה שזאת מנה כ"כ פופולרית אצל ילדים ומבוגרים כאחד

לבסיס של הפאי:

חבילה יחידה של פתי בר

כחצי כוס רסק תפוחים

למילוי:

2 דלורית בינוניות

4 ביצים

קופסא קטנה של ריץ' שמנת מתוקה להקצפה פרווה  
(המתכון המקורי אומר 3/4 כוס חלב סויה)

קצת יותר מחצי כוס סוכר חום

קצת יותר מחצי כוס קמח

קצת יותר מכפית קינמון

לבסיס: לרסק את הפתי בר לפירורים די קטנים ולהרטיב עם הרסק לקבלת מן בצק - לכסות תבנית עגולה כולל הדפנות בבצק זה, בשכבה דקה עד כמה שאפשר.

למילוי- להרתיח במים את הדלורית עד שרך (לבעלי מיקרוגל - לכסות + קצת מים בתחתית התבנית), ולהוציא את כל הירק לתוך קערת מיקסר (הכל למעט הגרעינים והקליפה). להוסיף לקערה את שאר הרכיבים ולערבב טוב. למלא את התבנית העגולה, מעל הבצק, ולהכניס לתנור. לבשל כחצי שעה עד שכבר לא רטוב.

משפחת מימון  
עמנואל, מאירה, אליענה, איתיאל, צח

השבת שלנו היא יום הולדה, יום של זיג, יום אלא אלף, יום עם הכנה מתוק.

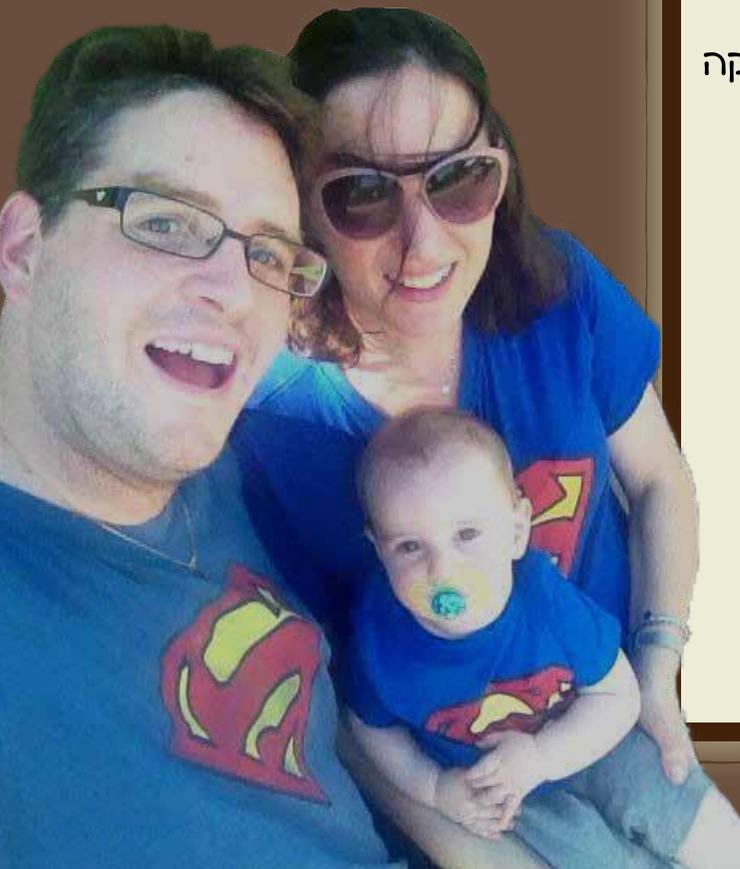
# עוגת משמשים שווצרית

## קינוח

את העוגה הזאת סבתא של עטרה ("אומה") הייתה מכינה כל קיץ כשבאה לבקר והיא בין העוגות החביבות על שגיא. אמנם עונת המשמשים מאוד קצרה אך אל חשש- אפשר להמיר את המשמשים בשזיפים או לשלב בין השניים (אבל אז צריך לשנות את השם ולקרוא לה עוגת שזיפים ולא משמשים :-|).

שגיא עטרה ונועם וולק יצחקי

השנה שלנו היא יום הכיף- חברים,  
אורחים או סגף קוראים. תמיד יש מה  
לשמוע, אופקים אלה ולתארה. והכי כיף  
לאורחים כמובן לשמוע החדש



לקרם:

1 ביצה

קצת סוכר,

קורט מלח

מעט שמן

מעט קמח

1/2 קופסא שמנת מתוקה

שכבת הפרי:

חופן אגוזים קצוצים

משמשים

4 כפות אבקת פודינג וניל

לבצק:

חבילת חמאה

1 ביצה

2 כוסות קמח תופח

1/2 כוס סוכר

מעט לימון

1. לחמם תנור ל 180 מעלות.

2. לרפד תבנית בנייר אפייה או לקמח קצת

3. להשרות חצאי משמש במים חמימים

4. ללוש את חומרי הבצק ולשטח על התבנית

5. לפזר על הבצק את האגוזים והפודינג

6. לפרוס את המשמשים ולסדר יפה יפה

7. לערבב את הקרם ולצקת מעל

8. לאפות כארבעים דק'

# עוף חריף מתוק

מתכון שניסינו אותו פעם אחת וממש התאהבנו בו !!  
פשוט שילוב מנצח - ירכי עוף צלויית בתנור עם חרדל, סוכר חום וצ'ילי.

8-10 ירכי עוף

1/2 כוס חרדל דיז'ון

1/4 כוס סוכר חום כהה

1/4 כוס חומץ בן יין אדום

1 כפית אבקת חרדל -לא חובה אבל מומלץ

1 כפית פלפל שחור גרוס

1 כפית מלח

1 פפריקה חריפה

1 בצל חתוך לעיגולים

4 שיני שום כתוש

ספריי שמן זית

לוקחים כל אחד מהירכיים עם העור, ובעזרת סכין חדה, יוצרים שני חתכים עמוקים לרוחבה (כדי שהרוטב יכנס טוב טוב פנימה)

• מערבבים בקערה 1/2 כוס חרדל דיז'ון עם סוכר חום, חומץ יין אדום, אבקת חרדל, 1/2 כפית פלפל קאיין או פפריקה חריפה, 4 שיני שום קצוץ דק ומלח ופלפל לפי טעם. (אם אתם רוצים חריפות גבוהה - הוסיפו יותר פלפל אדום או פפריקה חריפה).

• שמים את ירכי העוף בתוך שקית אטומה ושופכים פנימה את הרוטב. מעסים את העוף היטב משך כמה דקות כדי שהרוטב יכנס לכול החרכים, ומשאירים את השקית במקרר משך 4 שעות עד לילה.

• מוציאים את העוף מהמקרר ונותנים לו להגיע לטמפרטורת החדר.

• מצפים תבנית עם נייר כסף ומרססים אותה עם שמן.

• מפזרים על התבנית עיגולי בצל גדולים.

• מסדרים את ירכי העוף על גבי הבצל, מרססים אותם במעט שמן זית

ובוזקים עליהם עוד שכבה של מלח ועליה עוד מעט פפריקה חריפה.

• שמים את התבנית במרכז תנור שחומם לחום גבוה מאוד של 320 מעלות משך 35 עד 45 דקות, עד שהעוף רך ומוכן.

• כשהעוף מוכן, מוציאים אותו מהתנור ומעבירים את הנוזלים בתבנית, לסיר קטן.

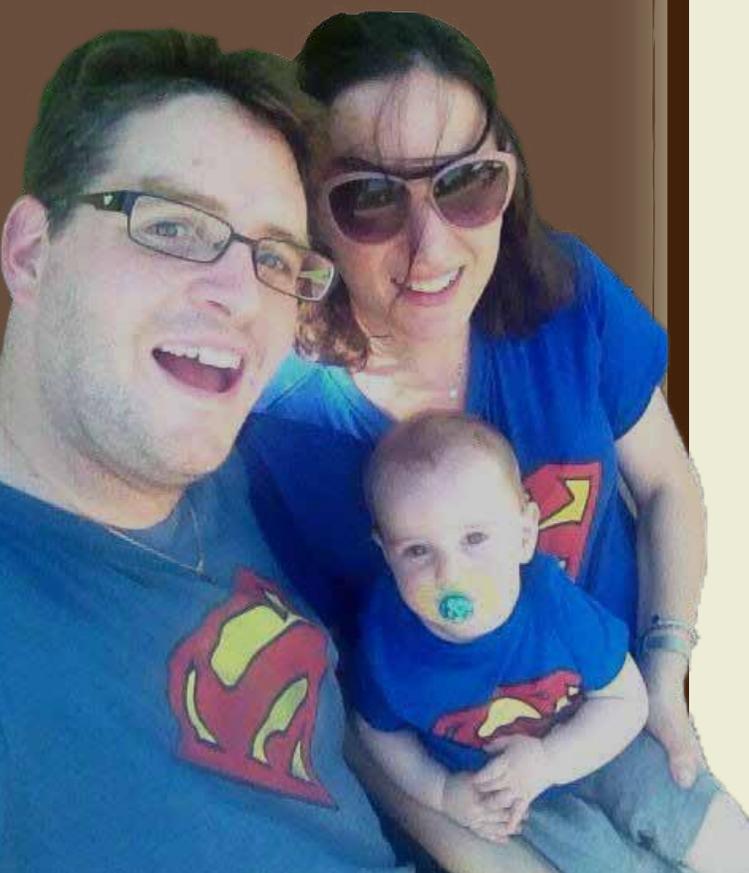
• מצמצמים את הרוטב על אש גבוהה עד שהוא מצטמצם בחצי ובוזקים את הרוטב על העוף.

• מגישים חם.

• בתאבון.

שגיא עטרה ונועם וולק יצחקי

שגיא עטרה ונועם וולק יצחקי!



# מרק עגבניות

## מנה ראשונה

המתכון הופיע בעיתון העיר (המקומון שלת"א) לפני כ-81 שנים. ההמלצה של כותבי המתכון הייתה להשתמש בשימורי עגבניות ולא בעגבניות טריות ואכן, משום מה, הוא יוצא במיטבו עם עגבניות מקופסאות שימורים. המתכון במקורו, נכתב לזוג סועדים לשתי ארוחות. היום הכמויות הוכפלו והמרק מספיק למשפחה.

2 בצלים בינוניים גדולים	חבילת שמיר טרי
50 גרם חמאה	(אפשר להחליף בבזיליקום או ארגנו אבל מומלץ לנסות בפעם הראשונה עם שמיר)
שמן זית	חמישה עלי דפנה
שתי קופסאות שימורים של עגבניות	חצי כוס דבש
- רצוי קוביות מקולפות שלוש שיני שום	

משפחת קרנצלר מאירה, אביאל, יותם, אוריה, תהל, דפנה, אסנת.

חותכים את הבצל לחתיכות אחידות

בסיר מחממים מעט שמן זית, לאחר שהמן התחמם, מוסיפים את החמאה וכשהיא נמסה מוסיפים את הבצל ומטגנים תוך ערבוב.

כשהבצל מזהיב, מוסיפים את שיני השום וממשיכים לטגן במשך כשתי דקות.

מוסיפים את התוכן של קופסאות השימורים (העגבניות) לסיר.

ממלאים מים בקופסאות השימורים הריקות ומוסיפים לסיר. (כלומר כמות המים היא כליטר וחצי)

מוסיפים את עלי הדפנה.

מפרידים את העלים מהשמיר ומוסיפים את מחציתם לסיר.

מוסיפים מחצית מכמות הדבש ומבשלים.

לאחר הרתיחה, מבשלים על אש נמוכה, במשך חצי שעה.

מוצאים את עלי הדפנה (חשוב לא לשכוח ולוודא שלא נשארו בסיר).

לאחר מכן מוסיפים את השמנת ואת שאר השמיר מלח ופלפל (לאחר הוספת השמנת רצוי שהמרק לא ירתח).

מעבירים את המרק בבלנדר (אפשר בבלנדר יד בתוך הסיר).

טועמים ומוסיפים דבש מלח ופלפל בהתאם לטעם הרצוי.

אפשר להגיש גם כמרק קר בקיץ.

אפשר (אבל לא רצוי) להוסיף קרוטונים.

בעת ההגשה, מומלץ לקשט באמצעות שמיר טרי, שלא בושל עם המרק.

# עוגת גבינה, פירות ופרורים

## קינוח

זה מתכון אהוב, פשוט ונוח מאוד בחום, כשלא רוצים לאפות ובכל זאת רוצים עוגה לשבת.

500 גרם פתי-בר	2 כפות ריבת משמש
250 גרם גבינה לבנה 5 אחוז	1 כף מיץ לימון
1 סוכר וניל	2 כפות ברנדי
1 כוס חלב	ענבים
שמנת מתוקה	2 נקטרינות
מעט קינמון [לא חובה]	1 שזיף
50 גרם חמאה	פודינג וניל אינסטנט
	אם אין פירות קיץ
	- 100 גרם שוקולד מרי מומס

מרסקים את הפתי-בר לפרורים במעבד מזון משטחים את רובם על תבנית גדולה ממיסים חמאה ומהדקים את הפרורים מפזרים קינמון מקציפים שמנת+פודינג+כוס חלב מוסיפים את הגבינה והסוכר וניל משטחים על התבנית מפזרים את שארית הפרורים למעלה מסדרים את הפירות מעל במעגלים או בכל צורה אחרת ממיסים [במיקרו] מיץ לימון, ריבה וברנדי ומערבבים היטב. בעזרת מברשת צובעים את העוגה בתערובת הזו מכניסים למקרר לחצי שעה לפחות. וזהו. אוכלים. פורסים את הפירות לפרוסות דקות

השבת שלנו היא אהבה  
היא, היום, היום, היום  
הנה לנו ציפייה  
השאלה הסמארטפונים  
המחשבים, הילד  
המבדחה, הרוח  
האחרים וכלי סוף  
סוף נמצאים.

ברגמן עופר מיכל  
איתמר יהונתן אלעד

נראה לנו שאנחנו משפחה  
נמאדה כסך הלא, באופן  
אנחנו, אנחנו הרוח  
אוליב שיש לנו ילדים  
מקסימים.

# קוגל תפוז"א

## תוספות

אהוב במיוחד על אמיר לוקר ומומלץ להכין כאשר מזמינים אותו  
ואת משפחתו לשבת !:

6 תפוחי אדמה קלופים

2 בצלים

5 כפות שמן

4 ביצים

1 כוס מים חמים

4/1 כוס קמח תפוחי אדמה

מגרדים את תפוחי האדמה והבצלים

(ניתן לסחוט את הנוזלים אם רוצים תוצאה יבשה יותר)

מוספים את שאר המצרכים למעט רבע כוס שמן ומערבבים

יחד

מחממים את רבע כוס השמן בתבנית חרס למשך דקה בחום

של 062.

מוצאים את התבנית ויוצקים את העיסה. מחזירים לתנור ל-02

דקות.

לאחר 02 דקות מנמיכים את החום ל- 502 ולמשך 04 דקות

נוספות

משפחת גאר

# Banana cake

## Desert

**3 ripe bananas  
1 cup sugar  
1 egg  
1.5 cup flour  
1/4 cup melted margarine  
1 tsp. baking soda  
1 tsp. salt**

**Mashed bananas with fork. Stir in other ingredients. Pour into Teflon or buttered 8 1/2 " x 4 1/2 " x 2 1/2 " inch loaf pan. Bake 1 hour in preheated 325 Fahrenheit oven.**

**Michael Kramer  
Marilyn Kramer**

# Whole Wheat Challah

**It's yummy!**

**My recipe is adapted from "The Laurel's Kitchen Bread Book". Feel free to knead in raisins or roll the dough in cinnamon/sugar to make it even yummier!**

**1.5 cups lukewarm water  
(about body temperature)**

**1 cube fresh yeast**

**1/3 cup oil**

**1/3 cup honey**

**1.5 tsp salt**

**2 eggs**

**5 - 6 cups whole wheat flour**

**1/4 cup whole flax seeds (optional)**

**1/4 cup ground flax seeds (optional)**

- 1. Place yeast into water. Stir it with a spoon until it dissolves. Set aside for 5 minutes or so.**
- 2. In a large bowl, combine the oil, honey, and salt. Add one whole egg and one egg white, and put the 2nd egg yolk in the refrigerator for brushing on top later.**
- 3. Add some of the flour and stir it with a large fork until mixed together. Add the whole and ground flax seeds and some more flour, and periodically stir it until well mixed.**
- 4. When the mixture becomes too firm for the fork, add up to the 5th cup of flour to the bowl and mix it with your hands. Once it becomes a mass that you can work with, dump it onto a clean surface and start kneading it.**
- 5. The dough should be sticky but not so sticky that you can't knead it. Add up to another cup of flour as needed while you knead. The dough should remain at least a little sticky. Don't add too much flour!**
- 6. Knead vigorously for about 5 minutes or so, then add the dough to a greased bowl and cover with a damp towel. Set aside for at least 1.5 hours (more in the winter) until you see that the dough has risen a good deal.**
- 7. After rising is complete, place the dough back on a clean surface and cut it into 2 or 3 big chunks, then cut each of those chunks into four equal pieces. Roll out each piece, then braid them together. (Add a bit more flour if needed to keep it from sticking to the surface.) Repeat with the other chunks.**
- 8. Place your braided challah dough on a greased baking pan and set aside for 20 minutes or so. This will allow it to rise a bit more. Leave some space between your challot as they will grow when you bake them!**
- 9. Preheat your oven to 160°C.**
- 10. Add a few drops of water to the egg yolk that you set aside earlier, stir it up, then brush onto your challot.**
- 11. Bake for about 20-25 minutes (depending on your oven).**



**Chaim Kram,  
Ariella Zeller,  
Elianna, Adin,  
Yona Gil,  
and Calanit**



# Lisa's lentil & brown rice method

This is a method of cooking brown rice and green lentils so it doesn't stick together - at all.

2 cups of brown rice

1 1/2 cups of green lentils

7 1/2 cups of water

1 3/4 teaspoons of salt

Optional: Fried onions with spices

Soak 2 cups of brown rice in water for one hour. When the timer beeps set the timer for a half an hour and then put 1 1/2 cups of lentils in water. When the timer beeps put the lentils and the rice together in a pot.

Put 7 1/2 cups of water and 1 3/4 teaspoons of salt in the pot. Set the timer for 35 minutes, put the flame on a little bit lower than the high flame. Always cook with the cover completely on. When the timer beeps check it to see if water is left. Cook for a few more minutes if necessary.

Optional: Fried onions can be added with whatever spices you like, but if you wanna keep the brown rice & lentils from spoiling for a few days, best keep the fried onions separate.

מש' קבקוב  
עליזה, אליאס, מאור  
רוניאל, הלל, הדס



# Whole grain vegetable soup

(split pea, lima bean & barley soup)

## First

Kids go crazy over it. Adults too.

1 large onion	2 carrots sliced
1 bay leaf	1 potato cubed
3 tbs oil	2 tsp salt
1 cup split peas	1/2 tsp celery salt
1/2 cup lima beans soaked overnight	(I've never used this American thing)
1/4 cup barley	1/4 tsp pepper
10 cups water	1/2 tsp thyme
3 celery stalks diced	1/2 tsp basil

Saute onion and bay leaf, add split peas, lima beans, barley and water. Boil, cover and simmer for an hour. Add the rest, cover and cook for 1 more hour. Serves 8.

When I double it or triple it I use less barley proportionatly.  
(In other words, DON'T double or triple the barley).

מש' קבקוב עליזה אליאס  
מאור רוניאל הלל הדס

My mother Ceil Tzipora  
bat Shlomo Aba, ז"ל  
discovered this recipe  
and many people have  
been enjoying it since.  
Elias

# פשטידת גזר מתוקה

## תוספות

פשטידה מתוקה, קלה להכנה.  
אפשר לאכול קר אבל טעים יותר חם.

1/2 כוס סוכר חום

8 גזרים מרוסקים

1 ביצה

1/3 כוס שמן

כוס ורבע קמח תופח

1/4 כפית אבקת אפיה

1 כפית סודה לשתיה

1/4 כוס מיץ לימון

מערבבים יחד את כל המצרכים.

מעבירים לתבנית

אופים בחום 180 במשך כ- 45 דקות ,

עד שהפשטידה מתייצבת.

משפחת הומינר:  
אסי ואפרת  
טל, ניצן, עומר וגילי

# קציצות בקר ברוטב עגבניות

## מנה עיקרית

מבקשת להודות לחברתי דגנית ברק על המתכון, אשר הפך את הקציצות הבריטיות התפלות שלי לקציצות ישראליות פיקנטיות!

מומלץ להגיש עם אורז.

מצרכים לקציצות:

500 גר' בקר טחון

2 ביצים

1 בצל מגורד

פטרוזיליה - לקצוץ דק דק

4 כפות פירורי לחם

מלח, פלפל

מצרכים לרוטב:

שמן זית

חצי בצל קצוץ

2 שיני שום

עגבניות שרי

2 רסק עגבניות

מים חמים

מלח, פלפל, סוכר

כפית ממרח עגבניות מיובשות

מערבבים יחד עם את כל המצרכים לקציצות ומטגנים קלות למשך מספר דקות בלבד.

מכינים את הרוטב על ידי טיגון הבצל והשום בשמן זית, ואז מוסיפים את שאר המצרכים ומבשלים על אש קטנה עד שהעגבניות מתרככות. לאחר שהרוטב מוכן מכניסים פנימה את הקציצות ומבשלים אותם על אש קטנה במשך חצי שעה.

עזית מלפנת כל  
מאצא אנקיוג (לכזו)  
הואור בריטי מלפנת  
ומלפ מדי שלום  
שינג...

משפחת כץ:  
עמיחי, איימי, גור, מרים,  
דריה, יעלה ותמרה

השבת שלנו היא אי שם  
בואו בטיק ים סוף.

# שקדים מסוכרים

## אחר

לקחנו מהבלוג smitten kitchen ונהננו .

פינוק אמיתי, שמתאים לכל אירוע, ובמיוחד אחרי ארוחת שישי כשהילדים כבר ישנים.

1/3 כוס סוכר חום

2/3 כוס סוכר לבן

1 וחצי כפיות מלח

1/4 כפית פפריקה חריפה

1 כפית קינמון

500 גרם שקדים

1 חלבון ביצה

1 כף מים

מחממים את התנור ל180 מעלות.

מערבבים את הסוכרים, המלח, הפפריקה החריפה ואת הקינמון, ומוודאים שאין גושים, ומניחים בצד. טורפים את החלבון יחד עם המים עד להקצפה, מוסיפים את השקדים, ושופכים פנימה את תערובת הסוכר. מערבבים עד להיווצרות שכבה אחידה. אופים למשך 30 דקות ומערבבים מידי פעם. מוציאים מהתנור ומפרידים את השקדים.



איתן, ג'ו, צור ונגה כהן

השג



# Mocha Bars

## Dessert

**The first recipe given to me by Etan's mother!  
Etan wooed me with these mocha bars when we were dating!  
They are super easy to make and really yummy (and egg-free).**

<b>2.5 cups flour</b>	<b>1 cup brown sugar</b>
<b>1/2 tsp baking powder</b>	<b>1 tsp vanilla</b>
<b>1/4 tsp salt</b>	<b>1.5 tbs instant coffee powder</b>
<b>1 cup margarine (don't substitute oil, it won't work)</b>	<b>1/2 packet of chocolate chips/chunks (approx. 170 gr)</b>
	<b>Optional: 1/2 cup walnuts</b>

**Sift together all the dry ingredients - set aside**

**Soften margarine, mix with brown sugar, vanilla,  
and coffee powder.**

**Add flour mix to other ingredients and mix.**

**Add choc chips.**

**Press into a greased 9 x 13 pan  
(the mixture will be crumbly).**

**Bake on 175 degrees for EXACTLY 22 minutes.**

**Cut into squares while still warm.**

**Leave to cool.**



### Jo, Etan, Tzur and Noga Cohen

Our shabbat is time for us to decompress from the week, catch up on sleep, catch up with each other, relax, read the newspaper, read lots of books to the children, eat delicious food and see our friends from the community.....

# Vegan Cholent & kishke

## Main

When my wife Chana and our children became vegetarians, I discovered this recipe and made some adjustments to it so that all ingredients could be easily found in the typical Israeli supermarket. My family has since gone a step further and has become vegan (except for me), and as a result this has become a staple in our house at Shabbat lunch. You may not even miss the meat – people who have tried the kishke that goes with the cholent say they have a hard time telling the difference between this kishke and the real thing. My mother z"l said she liked this cholent more than cholent with meat, but of course since her son made it, she may have been biased. Enjoy.

### For the cholent:

2 Tbsps oil  
2 large onions, diced or chopped  
2 garlic cloves, chopped  
(or 2 frozen garlic cubes)  
1 1/2 cups dry red beans  
1/2 cup barley  
2-4 potatoes, peeled and sliced  
1/4 cup onion soup mix  
1 small jar of tomato sauce  
(for a spicier cholent,  
use Barilla Arrabbiata sauce)

### For the kishke:

2 medium onions, diced  
2 cups white flour  
2 tsps salt  
1/4 tsp pepper  
1 Tbsp paprika  
1 cup oil

### For the cholent:

Soak the beans in water overnight.

In a slow cooker (crock pot), add the oil, onions and garlic, cover and set the cooker on high.

When the onions are translucent, drain and rinse the beans and the barley and add them to the cooker. Add enough boiling water to cover the ingredients. Cover the cooker and cook for about 1 hour.

Add the potatoes and cover, add water to just cover the ingredients if necessary. Cook for an additional

When the beans are soft, add the onion soup mix and the tomato sauce, mix and cover the cooker. Keep cooker setting on high.

### For the kishke:

Combine all ingredients and mix well.

Roll into a loaf and carefully insert the loaf into the cholent, making sure the kishke is covered with liquid (for best results, the cholent should be boiling when inserting the kishke).

Cover, set the slow cooker on low, and let it cook until lunch the next day.

Serve the cholent and kishke together in the same serving dish (kishke

## Richard & Chana Gussow

We made aliya with our (then) 3 children in 1994, first to Kfar Saba and in 1997 to the brand new city of Modiin. In Israel we added 2 children, for a total of 5, ranging in age from 28 down to 15. Chana is an English teacher at Shivtei Yisrael, and Richard is a licensed investment advisor and founder and principal of Richard Gussow Personal Financial Planning.

# עוף עם תפו"א בשקית קוקי

## מנה עיקרית

מדובר במתכון פשוט ומהיר.  
כל ילד מכין או מסייע בהכנה של ארוחת השבת.  
ההכנה של המתכון הזה מתבצעת בדרך כלל ע"י אופיר, צעיר  
הילדים.

4 כרעי עוף  
8 תפו"א חתוכים לקוביות  
כף קטשופ  
2 כפות רוטב טריאקי  
כף רוטב צ'ילי מתוק  
מלח ופלפל לפי הטעם

מכניסים הכל לשקית קוקי. סוגרים מנערים היטב.  
אח"כ מכניסים לתנור בחום גבוה למשך כ- 40 דקות.

ארנרייך  
מיכל, יוסי, עילם, שחר ואופיר



# פשטידת גזר

1 כוס קמח  
(אנו משתמשים בקמח מלא, אך אפשרי קמח לבן)  
1/2 שקית אבקת אפיה  
1/2 כוס סוכר  
1/4 כוס שמן  
2 ביצים  
כף מיץ לימון  
1/4 כוס מיץ תפוזים  
קינמון  
2-3 גזרים מגורדים בפומפיה גסה

לערבב קמח + אבקת אפיה  
להוסיף סוכר ולערבב  
להוסיף את כל החומרים הרטובים ולערבב  
להוסיף את הגזר המגורד  
לשים בתבנית אינגליש קייק,  
ולאפות בתנור בחום של  
180 מעלות.

כץ- דודי וגילת, עילוי מימי ושני





# סלט קישואים קר

מתכון פשוט קל וטעים. אם חותכים קישואים, קטנים, לאורך ושוב לאורך, כך שמכל קישוא מתקבלות 4-6 רצועות וממשיכים כמו עם הפרוסות למטה, אפשר להתייחס לתוצאה למעין תחליף לאספרגוס.

רחל תא-שמע

אצוני, כמו בהרבה משפחות, היה נהוג  
לל "מחנק לבג". המחנק מחנק את יום  
המנוחה, נתן אידיים צנן אצונת זו וגם,  
לא הדרכי, פרנסה טובה ארופאי השיניים.  
אם תסמן הפתגם את החיטון והנהגנו  
מחנק לבג פלם באודל.  
כשהתחלנו להכין צילוי קון-קרנה, היגם  
התאזרח לדואה ודרישה אוטוטיטיבי  
לנכין כזה בגדיכור ימסית לדואה.  
ובכן, התלטנו במחצית המשפחה להכין  
צילוי פלם באודל, כלבג מחכין וזה  
יהיה במקום מחנק לבג.  
זה אודג נהדכ ככר כמו שנים וכמלס  
כואם מחוצים. כמלס – אולץ מחופא  
השיניים. אז לא אכאודג או, הוא צדיין  
מפכנס מאגנו היטב.

6-8 קישואים בהירים קטנים ומוצקים

מקולפים וחתוכים לפרוסות בעובי 2-3 מ"מ.

כפית אבקת מרק "טעם עוף" פרווה (מומלץ של קנור).

2 כפות מים

1-2 כפות מיונז "הלמן" לפי הטעם והדיאטה.

2 כפות שמיר קצוץ או פטרוזיליה קצוצה

או 2 קוביות אורגנו קצוץ קפואות.

קובית שום קפוא (לאוהביו)

מיץ לימון לפי הטעם.

מבשלים את פרוסות הקישואים במים עם אבקת המרק עד שהקישואים מתרככים אך לא מידי. אני ממליצה לבשל במיקרוגל בכלי זכוכית מכוסה כשש דקות בעוצמה מלאה ולערבב פעם באמצע. אחרי שהם מתקררים מעט מערבבים היטב את הנוזלים שהצטברו בכלי עם המיונז והתבלינים, שופכים על הקישואים ומערבבים בעדינות. מכניסים למקרר.

הערה: אם חותכים קישואים, קטנים, לאורך ושוב לאורך, כך שמכל קישוא מתקבלות 4-6 רצועות וממשיכים כמו למעלה, אפשר להתייחס לתוצאה למעין תחליף לאספרגוס.

# Marble Squares

This recipe is for those who wish to eat chocolate chip cookies but don't like taking the time to make them.

## Desert

2 1/4 cups all-purpose flour  
1 teaspoon baking soda  
1 teaspoon salt (optional)  
200g butter or margarine, softened  
3/4 cup white sugar  
3/4 cup packed brown sugar  
1 teaspoon vanilla extract  
2 eggs  
1 package of chocolate chips

Preheat the oven to 180.

Grease a lasagne pan.

Mix all the ingredients together (EXCEPT the chocolate chips).

Spread the batter in the pan, and then pour an even layer of chocolate chips on top.

Bake for 8 minutes.

Using a sharp knife, swirl the chocolate chips back and forth (making a marble pattern).

Bake for 12-15 more minutes, or until edges turn light brown.

Remove from oven, let cool and cut into squares.

Jen, Yossi, Nadav,  
Eitan and Shai Garr

# Vegan Chopped "Liver"

**All plant-based ingredients.  
Many people have told me it is better than real liver.**

**2.5 kilo mushrooms  
1 small onion chopped  
2 cloves garlic, chopped  
3 table spoons oil  
1 cup chopped walnuts  
1 tale spoon or more tomato paste  
salt and pepper to taste**

- Sauté the mushrooms, garlic and onion in the oil for 8 minutes.**
- Add the other ingredients  
and blend in a blender or food processor until smooth.**
- Chill for a few hours in the fridge.**
- Serve with challah or matzah.**



**Avi, Sarah and Maor Hein**

Shabbat is a day we enjoy time together away from texting, buzzing and all the other noises that run our lives the rest of the week.



# סלט קינואה

## סלט

הסלט, למרות אופיו הבריא, ואולי בגלל זה -טעים מאוד גם ב"זמן אמת" וגם אחרי יום יומיים.

ההשקעה בקיצוץ הירקות בהחלט משתלמת בצלחת. לבריאות!

1 כוס קינואה

1/3 כוס עדשים שחורים או חומים(עדיף שחורים)

2 גזרים גדולים חתוכים לקוביות קטנות

1 פלפל אדום חתוך קטן

1 בצל סגול קטן קצוץ דק

2 מקלות סלרי קצוצים

1 חופן שקדים(או רצועות או מקלונים) קלויים

1 חופן חמוציות חצויות לחצי

1 חופן פטרוזיליה קצוץ

1 חופן נענע קצוצה

לתיבול:

1.5 לימונים סחוטים

1 כפית מלח

רבע כפית פלפל שחור

1. את כל הירקות הקצוצים מניחים בקערה גדולה

2. הכנת הקינואה:

• שוטפים את הקינואה

• מייבשים בקליה בסיר

• מוסיפים קצת פחות מ-2 כוסות מים רותחים, קצת מלח מנמיכים

להבה, סיר מכוסה לכ-18 דקות.

3. הכנת העדשים:

מבשלים את העדשים בסיר קטן עם כוס מים עד שהם מתרככים אך

שומרים על צורתם. שימו לב שלא יהפכו למחית.

4. הרכבת הסלט: אחרי שהקינואה והעדשים התקררו יש לערבב עם

הירקות ועשבי התיבול, ולתבל לפי המתכון ולשפר לפי הטעם.

משפחת פלג: חובב ומירב אור טל וערן,  
אבל המטבח (בהחלטה לא שיוויונית)  
של אמא.....

הסלט שלנו היא הפזמון אמנם  
משפחה, אולם בהווה השלום על כוס יין  
וארוה טובה. נהנים לאכילת חברים וזני  
משפחה. אהובים את מאיך הסלט  
זשניים ושלושה קולור. הסלט הכי  
כייפיות הן אלו של זני המשפחה כולם  
זכית.

# Vegan Chocolate Chip Shabbat Morning Muffins

## WET INGREDIENTS:

- 1 Cup Almond Milk
- 1 Teaspoon Apple Cider Vinegar
- 1/4 Cup Unsweetened Applesauce
- 1/4 Cup Coconut Oil
- 1 Teaspoon Vanilla Extract

## DRY INGREDIENTS:

- 2 Cups Whole Wheat Pastry Flour
- 1/2 Cup White Sugar
- 1 Tablespoon Baking Powder
- 1/2 Teaspoon Salt

## ADD-ONS:

- 1/2 Cup Vegan Chocolate Chips
- 1/2 Cup Chopped Nuts (Optional)

## SUBSTITUTES:

- Almond Milk- Any non-dairy milk or dairy milk
- Apple Cider Vinegar - White Vinegar
- Unsweetened Applesauce - Use Oil itself
- Coconut Oil- Any neutral flavor oil
- Whole Wheat Pastry Flour- Equal parts of All Purpose Flour & Whole Wheat Flour
- Chocolate Chips- Any dried fruit

Preheat oven to 350F/180C for 15 minutes.

Lightly grease a muffin tin or line it with paper liners.

In a small bowl mix together the milk and vinegar and set aside for about 5 minutes or until it curdles.

In a large bowl, whisk together the dry ingredients and make a well in the center.

To it add the milk mixture, applesauce, oil and vanilla extract.

Mix together until the batter is just moistened. Fold in the chocolate chips and nuts, if using.

Scoop out about 1/3rd cup of batter in each muffin cup.

Bake for about 25-27 minutes or until a toothpick inserted in the center of a muffin comes out clean.

Mine was done in 25 minute

גיוס ושגרה עלו

מאכילה"2 והגיוס

ישל אקוהילת דרכי

נעים. גיוס אוהב

ספרים, שרה יוגה

סידני העלמאל

קרקל ואלבר אזובים

ושן המאוד אוהב

למיין סגם ככה

באי סיבה

אנחנו מחכים ל

השפעת אלטני כי זה

הפסח שלנו יחד. הכי

כף זה לאכיל

והמאכיל- מי כוונה

לזכור איננו אלטני?

Josh, Sarah,  
Sidney and Shana  
Bireman-Cohen

# **Raw Noodle Pudding**

## **(From Sarah Bierman's Aunt Tillie)**

I often prepare this on Thursday nights and then pop it into the oven 1.5 hours before candle lighting. It fills the house with a great smell, and tastes wonderfully fresh on Friday nights. As the chicken is moist and flavorful, leftovers work well for Shabbat lunch or cut up into a lettuce salad during the week.

**8 oz medium raw noodles**  
**3 eggs**  
**2 cups milk**  
**2 lbs large curd creamed Cottage Cheese**  
**1/4 cup sugar**  
**1 stick margarine**  
**1 large can crushed pineapple with juice**  
**3 tsp vanilla**  
**cinnamon**  
**corn flakes**

- 1. Mix all ingredients in large bowl**
- 2. Refrigerate overnight**
- 3. Pour into 13x9 baking dish (spray pan for easy removal)**
- 4. Let sit for one hour before baking**
- 5. When ready to bake mix crushed corn flakes with cinnamon, sugar, and margarine and sprinkle on top.**
- 6. Bake for 1 hour at 350 degrees (or until bottom is brown)**
- 7. Cut into squares**
- 8. Serve**

**Lisa Shimoni**

# Joshua's Famous Chicken

## Main

**This is my famous chicken. Great and easy recipe.  
The temperature is 400 Fahrenheit, not Celsius.**

<b>1 whole chicken (3 to 3 1/2 lb)</b>	<b>- cut into chunks</b>
<b>5 medium carrots-- cut into chunks</b>	<b>4 medium onions- cut into chunks</b>
<b>5 medium stalks celery-- cut into chunks</b>	<b>14 cloves of garlic peeled</b>
<b>2 to 3 large baking potatoes (russet or Idaho), about 8 oz each</b>	<b>5 sprigs of rosemary</b>
<b>(OR 2 large sweet potatoes</b>	<b>Extra virgin olive oil</b>
<b>OR 8-10 small red potatoes)</b>	<b>salt, pepper, Paprika, Cumin</b>
	<b>Onion powder, Garlic powder</b>

- 1. Preheat oven to 400**
- 2. Place all chopped vegetables (only 8 cloves of garlic) into roasting pan.**
- 3. Drizzle olive oil, add salt, pepper, and then cover and shake til all veggies are covered with oil and salt and pepper.**
- 4. Insert rosemary and remaining 8 garlic gloves into cavity of chicken (yes, up the butt hole).**
- 5. Drizzle oil oil onto breast side of chicken. Sprinkle salt, pepper, and other spices until well coated. Rub in with hands.**
- 6. Place chicken into roasting pan, on top of vegetables, with breast side DOWN.**
- 7. Repeat step 5 on this side of chicken.**
- 8. Place pan, uncovered, into oven for 25-30 minutes.**
- 9. Turn over chicken in pan (BREAST SIDE NOW UP) and bake for an additional 50-60 minutes**