

שבועות טעים עם סטארקיסט

מגוון מתכונים לחג טעים ובריא!



Star Kist®
הפילה של הטונה

מאפינס טונה וגבינה בולגרית

כ- 20 מאפינס בינוניים

אופן ההכנה:

1. חוצים את עגבניות השרי ומכניסים לתנור בטמפרטורה גבוהה ל20 דקות.
 2. בינתיים מנפים את הקמח הלבן, המלא ואבקת האפיה לקערה גדולה.
 3. מוסיפים ביצים, חרדל ושמנת מתוקה, ומערבבים.
 4. מקפלים לתוך התערובת את הירקות (כולל העגבניות שנאפו), הגבינה והטונה (עם השמן).
 5. ממלאים תבנית שקעים ששומנה ב ¼ מגובה השקעים בתערובת שהוכנה.
- אופים 20 דקות בתנור שחומם מראש. 2000 מעלות עד שהמאפינס מזהיבים.

מצרכים:

- 3 קופסאות טונה סטארקיסט לייט
- 4% שומן עם עשבי תיבול לא מסוננות
- 1 כוס קמח לבן
- 1 כוס קמח מלא
- 2 כפות אבקת אפיה
- 3 ביצים
- 1 כף חרדל דיז'ון גרגרים
- 1 גביע שמנת לבישול 15%
- חצי כפית בזיליקום מיובש
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם
- כוס אפונה קפואה
- שהושרתה במים רותחים
- 2 כוסות עגבניות שרי
- 100 גרם גבינה בולגרית 5%
- מפוררת

**** ניתן להחליף את הירקות בירקות אחרים כגון - תירס, זיתים, גזר ועוד.**
**** ניתן להכין כמה סוגים שונים של מאפינס באותה התבנית ע"י הוספה של ממרחים וטעמים - פסטו, עגבניות מיובשות, אבקת שום ועוד.**



שבועות טעים עם
StarKist
הפילה של הטונה



סלט פסטה קר עם טונה

אופן ההכנה:

1. מבשלים את הפסטה לפי הוראות היצרן. לאחר הסינון מזלפים חלק משמן הזית ששמרנו בצד ומערבבים שלא יידבק. מצננים.
2. במחבת, מוסיפים מעט שמן זית מקופסאות הטונה ומקפצים שום ופלפלים כ5 דקות.
3. מוסיפים לפסטה את הפלפלים, העגבניות, הבזיליקום, הגבינה ונתחי הטונה.
3. מתבלים במלח ופלפל לפי הטעם.

מצרכים:

- 500 ג' פסטה
- (פוזילי "ביסלי" / פנה "צינורות")
- 3 קופסאות טונה סטארקיסט
- בשמן זית כתית מעולה (לשמור את השמן בצד)
- 2 שיני שום כתושות
- פלפל אדום, חתוך לקוביות
- פלפל צהוב, חתוך לקוביות
- פלפל ירוק, חתוך לקוביות
- 1 כוס עגבניות שרי פרוסות
- או 2 עגבניות תמר אדומות חתוכות לעיגולים
- 2 כפות עלי בזיליקום,
- קצוצים דק (אופציונלי)
- 250 גר' קוביות גבינה בולגרית
- או כדורי בייבי מוצרלה



שבועות טעים עם
StarKist
הפילה של הטונה



קוקטייל טונה וירקות במנות אישיות

אופן ההכנה:

1. מסדרים בכל הכוסות שכבות לפי הסדר הבא - טונה עם לימון, קוביות מלפפון, קוביות בולגרית וקוביות עגבניות.
2. את המצרכים שנותרו מערבבים יחד לתערובת, ושמים מעט ממנה בראש כל כוס.
3. מלמעלה מזלפים מעט מהשמן ששמרנו בצד, ומוסיפים מעט מלח ופלפל שחור גרוס.

מצרכים:

- 2 קופסאות טונה סטארקיסט עם לימון (לסנן ולשמור את השמן בצד)
- 3 עגבניות תמר בשלות - חתוכות לקוביות
- 2 מלפפונים טריים - מקולפים וחתוכים לקוביות
- 250 גרם גבינה פטה עיזים 5% - חתוכה לקוביות
- 6 כוסות הגשה שקופות
- מלח ופלפל שחור גרוס לטעם



שבועות טעים עם
StarKist®
הפילה של הטונה



אנטיפסטי בטטה, טונה וגבינת עיזים

אופן ההכנה:

1. מקלפים את הבטטות ופורסים לפרוסות בעובי ס"מ אחד, מסדרים בתבנית על נייר אפייה ומפזרים מעט שמן זית, צולים בחום של 180 מעלות כ- 30 דקות עד שהן מתרככות. מצננים.
2. פורסים את עגבניות השרי לפרוסות בעובי 1/2 ס"מ ומסדרים על נייר אפייה, ממליחים ומפזרים מעט עלי טימן, צולים בחום 180 מעלות כ- 10 דקות, מוציאים מן התנור ומצננים.
3. בסיר קטן מוזגים כף שמן זית ומטגנים את הבצל עד שנעשה שקוף, מוסיפים את שיני השום ומוסיפים לבשל מספר שניות. מוסיפים את תכולת קופסת העגבניות עם הנוזלים שבה ומרסקים מעט את העגבניות באמצעות כף עץ. מוסיפים ענף טימן וצ'ילי, מלח, סוכר ופלפל שחור, ומבשלים כ- 25 דקות על אש נמוכה עד שמשמיר לחלוטין. מצננים.
4. לפני ההגשה, מורחים על כל פרוסת בטטה כף מרטב העגבניות ומסדרים מעל טונה, פרוסות גבינה ופרוסות עגבניה צלולות, ומעטרים בבזיליקום טרי.
5. מגישים עם מעט ויניגרט בלסמי: מערבבים חומץ, מלח ופלפל ומוסיפים את השמן. מערבבים קלות ומניחים על הצלחת.

מצרכים:

- 4 בטטות קטנות
- 2 קופסאות טונה סטארקיסט בשמן זית (מסוננות- יש לשמור את שמן הזית)
- 1 קופסת עגבניות קלופות - 400 גרם כולל נוזלים (240 גרם נטו).
- גליל גבינת עיזים פרוס לפרוסות בעובי של 1/2 ס"מ (ניתן להכניס למקפאי מראש ל- 15 דקות לחיתוך קל יותר)
- 4 כפות שמן זית (שסונן מקופסאות הטונה)
- 1 בצל בינוני קצוץ
- 4 שיני שום כתושות
- 10 עגבניות שרי
- 2 ענפי טימן
- 1/2 כפית פלפל צ'ילי גרוס
- 4 ענפי בזיליקום
- מלח לפי הטעם
- פלפל שחור גרוס

לרוטב:

- 1 כף חומץ בלסמי
- 3 כפות שמן זית
- מלח לפי הטעם
- פלפל שחור גרוס



שבועות טעים עם
StarKist®
הפזילה של הטונה

קנלוני טונה מוקרם

אופן ההכנה:

מכינים את הרוטב:

1. מחממים את השמן שסונו מקופסאות הטונה במחבת רחבה. מוסיפים קמח ומערבבים כדקה. מוסיפים חלב ובוחשים לתערובת אחידה ללא גושים. לאחר רתיחה יש להנמיך את האש ולהסמיך את הרוטב. 2. מוסיפים חרדל וגבינה צהובה, מערבבים ומכבים את האש.

מכינים את המילוי:

1. מערבבים בקערה - טונה, פטרוזיליה, ריקוטה, עירית, בזיליקום, ביצה ומעט פלפל שחור. 2. ממלאים את הקנלוני בתערובת הטונה ומסדרים בתבנית משומנת. 3. שופכים $\frac{1}{4}$ כוס מים לתבנית מסביב לקנלוני, ומוזגים את הרוטב מעל לקנלוני. 4. מכסים את התבנית בנייר אלומיניום ומכניסים לתנור 25 דקות. מורידים את הכיסוי ואופים ל 20 דקות נוספות. 5. מפזרים עירית קצוצה לפני ההגשה.

מצרכים:

- חבילת צינורות קנלוני
- 3 קופסאות טונה
- סטארקיסט עם פלפל חריף מסוננות (לשמור את השמן בצד)
- 2 כפות קמח לבן
- 3 כוסות חלב
- כף חרדל דיז'ון
- $\frac{1}{2}$ כוס גבינה צהובה מגורדת
- 500 ג' גבינת ריקוטה
- 1 כוס פטרוזיליה קצוצה
- 2 כפות עירית קצוצה
- פלפל שחור גרוס לפי הטעם
- 1 ביצה
- כף עירית קצוצה - להגשה
- 2 כפות בזיליקום טרי קצוץ



שבועות טעים עם
StarKist®
הפילה של הטונה

קיש טונה ומוצרלה בבצק פריך

מתכון לתבנית פאי בקוטר 26 ס"מ

מצרכים:

חומרים לבצק:

- 3 וחצי כוסות קמח
- שמן הקנולה שסונ
- מקופסאות הטונה
- 2 כפיות מיץ לימון
- 1 כפית מלח
- 3/4 גביע אשל
- חצי כוס עלי בזיליקום

חומרים למילוי:

- 3 קופסאות טונה סטארקיסט
- בשמן קנולה (מסוננות - יש לשמור את השמן בצד)
- 2 ביצים
- 5 כפיות מיונז
- 1/2 כוס חלב
- 4 כפות גבינת מוצרלה
- או צהובה מגוררת
- 1 כף אבקת מרק עוף
- 2 עגבניות קלופות חתוכות לקוביות
- מלח ופלפל לפי הטעם.

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל 180 מעלות.
2. מערבלים במיקסר את כל חומרי הבצק לקבלת בצק אחיד. מרדדים את הבצק לעלה גדול מספיק לתבנית לכיסוי התחתית ודפנותיה.
3. מערבבים את המילוי ויוצקים מעל הבצק, אם נותר בצק ניתן לקשט עם יתרת הבצק את הקיש בחלקו העליון.
4. אופים על חום בינוני 180 מעלות ל-45 דקות. בתום 45 הדקות, מורידים את החום לחום נמוך ומשאירים את הקיש לעוד כחצי שעה בתנור.
5. מגישים חם.



שבועות טעים עם
StarKist
הפילה של הטונה



פיצה בתוספת סטארקיסט טונה בטעם מעושן

אופן ההכנה:

1. מערבבים את החומרים לבצק, עד שנהיה גמיש, מכסים את הקערה בניילון נצמד, ומתפחים כשעה וחצי.
2. מטגנים בצל מוסיפים שום ועגבניות מרוסקות ומתבלים לפי הטעם.
3. מרדדים את הבצק ומורחים מעליו את רוטב העגבניות.
4. מפזרים גבינה, טונה, בצל, עגבניות וזיתים שחורים.
5. אופים בתנור על 180 מעלות למשך כחצי שעה - תלוי בעובי הרידוד של הבצק - עד אשר הבצק זהוב.

מצרכים:

לבצק:

- 2 כוסות קמח
- 1/2 כפית מלח
- 1 כף שמן (שסונן מקופסת הטונה)
- 20 גר' שמרים יבשים
- 1/2 כפית סוכר
- 3/4 כוס מים פושרים

לרוטב:

1. קופסת טונה סטארקיסט בטעם מעושן, מסוננת ומפוררת (יש לשמור את השמן בצד)
- קופסת עגבניות מרוסקות (400 ג')
- 150 ג' גבינה מוצרלה או גבינה צהובה מגורדת
2. עגבניות פרוסות לפרוסות דקות
- חופן זיתים שחורים מגולענים
- בצל סגול בינוני פרוס לפרוסות דקות
- פפריקה מתוקה, מלח ופלפל שחור לפי הטעם

שבועות טעים עם
StarKist®
הפילה של הטונה



גרסן תפוחי אדמה, בטטה וטונה

ל-4 מנות | כותב המתכון: פרידה רז

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל 200 מעלות.
2. פורסים דק במנדולינה או במעבד מזון את תפוחי האדמה והבטטות.
3. מסדרים בתבנית את פרוסות תפוחי האדמה והבטטות וביניהם מסדרים את הטונה.
4. מתבלים את השמנת במלח, פלפל, אגוז מוסקט ושום גבישי ויוצקים מעל.
5. מכסים ברדיד אלומיניום ואופים עד שתפוחי האדמה רכים ומוכנים לאכילה.
6. מורידים את רדיד האלומיניום וממשיכים לאפות דקות אחדות עד שהמנה תשחים מעט.

מצרכים:

- 1. קופסת טונה סטארקיסט בשמן, מסוננת
- 4. תפוחי אדמה
- 3 בטטות
- 500 מ"ל שמנת מתוקה (או שמנת לבישול)
- מלח ופלפל
- קורט אגוז מוסקט טחון
- 1 כפית שום גבישי



שבועות טעים עם
StarKist®
הפילה של הטונה



בלינצ'ס במילוי תפוחי אדמה, טונה וזיתים שחורים

ל-10 יחידות בלינצ'ס

אופן ההכנה:

בלינצ'ס:

1. מכניסים את כל המרכיבים לקערה וטורפים עד שמתקבלת בלילה חלקה ללא גושים מכניסים למקרר לשעה.
2. משמנים מחבת טפלון בחמאה.
3. יוצקים חצי מצקת מהבלילה ומסובבים את המחבת כדי שהבלילה תכסה את כולה ותיווצר שכבה אחידה ודקה.
4. מטגנים עד הופעת בועות והופכים לצד שני ל-10 שניות, מטגנים כך את כל הבלילה.

מלית:

מערבבים את כל חומרי המלית ומקררים.

הרכבת המנה:

1. פורשים עלה בלינצ'ס על משטח עבודה, ממלאים בכף מהתערובת, מקפלים את השוליים כלפי פנים ומגלגלים עד הסוף.
2. מחממים את התנור לחום בינוני, מניחים את הבלינצ'ס המגולגלים בתבנית, מפזרים גבינת פרמזן מגורדת ומחממים מעט בתנור.

מצרכים לבלינצ'ס:

- 4 ביצים
- $\frac{1}{4}$ כוס מים
- 1 כוס קמח
- 1 כוס חלב
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח
- 1 כף חמאה מומסת
- + מעט חמאה לשימון המחבת

למלית:

- 1 קופסת טונה סטארקיסט במים, מסוננת
- 3 תפוחי אדמה מבושלים ומעוכים לפירה
- מלח ופלפל
- 4 - 5 כפות בצל מטוגן
- 4 - 5 זיתים שחורים קצוצים

להגשה:

גבינת פרמזן מגורדת



שבועות טעים עם
Star-Kist®
הפילה של הטונה

סלט קינואה וטונה בלימון עם קוביות פטה

ל-2 מנות

אופן ההכנה:

1. יוצקים הרבה מים לסיר ומביאים לרתיחה.
2. מכניסים את הקינואה ומבשלים 10 דקות.
3. מסננים ושוטפים את הקינואה במי ברז, מסננים שוב ומעבירים לקערה.
4. מוסיפים את כל שאר המצרכים, מערבבים, טועמים ומתקנים תיבול.

מצרכים:

- 1 קופסת טונה סטארקיסט לייט
- 4% שומן עם פלפל ולימון
- 150 גר' גבינת פטה חתוכה לקוביות
- 1 כוס קינואה
- חופן עלי נענע קצוצים
- 1 גבעול סלרי קצוץ
- כמה עלי פטרוזילה קצוצים
- כמה עלי כוסברה קצוצים
- 3 מלפפונים חתוכים לקוביות קטנות
- מיץ סחוט טרי מלימון אחד
- מלח ופלפל
- שמן זית



שבועות טעים עם
StarKist
הפיוֹלָה של הטונה



חג שמח ממשפחת סטארקיסט!



Star Kist®
הפילה של הטונה