



איך מכינים אוכל בבית?

חוברת מתכונים

מתכונים בפישוט לשוני

הפישוט הלשוני בוצע במסגרת קורס אקדמי
"הפרעות בתקשורת במעגלי החיים אצל אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית"
סגל הקורס: ד"ר סמדר פתאל וגב' טל אורון
החוג להפרעות בתקשורת, אוניברסיטת תל-אביב
הקורס בתמיכת קרן שלם

שנה"ל תשפ"ב

המתכונים בפישוט לשוני הוכנו במסגרת פרויקט משותף של אנשים הגרים במערך דיור בקהילה, אקים רחובות וסטודנטיות מהחוג להפרעות בתקשורת, אוניברסיטת תל-אביב

שלום,

זאת חוברת מתכונים.

מתכון זה הסבר איך מכינים אוכל.

לכל סוג של אוכל יש מתכון אחר.

בחוברת הזאת יש 10 מתכונים.

במתכון יש חומרים – צריך לקנות

במתכון יש כלים - צריך להכין במטבח

במתכון יש הוראות – איך מכינים

אפשר להכין לבד בבית או לבקש עזרה.

בתיאבון!

תודה רבה לאנשים היקרים במערך הדיור בקהילה של אקים
ברחובות,

שהיו שותפים לפרויקט

אבישג כלף, אבינועם מוזס, אלירון בבזאנוב, דולב פרץ, דורון
קפלן, זהבה נחום, זוהר גליק, טובה כהן, טלי ברהמי, יוסף
פנטייה, ליאת רייזלמן, מורן כהן, מני נסימיאן, ענת כהן, שי רייך,
שימי יעקובי, שמואל עבד, שרון פרימרמן, תמר מחפודה, תמר
לב ציון

תודה לצוות הנפלא והמסור באקים רחובות
רינה גטהון, שרון יהודה, טל כהן, אדיס פקאדו, זכאי בן אשר

תודה לסטודנטיות החרוצות מהחוג להפרעות בתקשורת של
אוניברסיטת תל-אביב, תשפ"ב

מצגר מלכה, עמר תמר, מסטורוב ליאור, ענתבי צופיה, אפל
אפרת, אפנגר אורטל, אל בז הודיה, דמן רבקה, לוריא פרומי,
בן נון רבקה, הורביץ מלי, שאול שרה, אלקריף מיכל, יקואל
רחל, סגל מוריה, יעל דבקר, הרשקוביץ נעם, שטמברגר שרון,
לוריא מיכל, לנקרי מיכל, אבא שאול שרה אורית, גידניאן
עדי, שטינמץ יהודית, ולסגל הקורס ד"ר סמדר פתאל, גב' טל
אורון



בורקס עם בשר



פישוט לשוני

חומרים

1 חבילה של מלוח



1 בצל



500 גרם בשר טחון



2 כפות רוטב צ'ילי מתוק



חצי כוס מים



2 כפות רסק עגבניות



2 כפות שמן





כפית פפריקה מתוקה



קצת מלח



קצת פלפל שחור

כלים



כפית



כוס



סכין



מחבת



מזלג



כף



תבנית

איך מכינים

לוקחים סכין
מקלפים את הבצל



חותכים את הבצל לחתיכות קטנות



מדליקים את האש
שמים מחבת על האש



שמים 2 כפות שמן במחבת



מכניסים את החתיכות של הבצל למחבת



לוקחים כף

מערבבים את הבצל

עד שהצבע הופך להיות קצת חום



מוסיפים את הבשר

לתוך המחבת



לוקחים מזלג

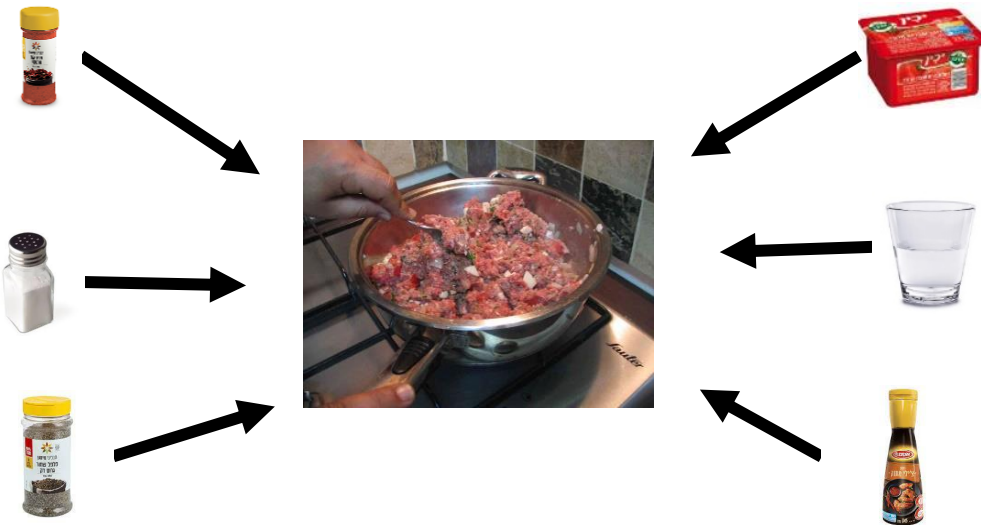
מפרידים את הבשר

להרבה חתיכות



מוסיפים למחבת:

רסק עגבניות, מים, רוטב צ'ילי, פפריקה מתוקה, מלח ופלפל שחור



לוקחים כף

מערבבים דקה אחת
את כל מה שיש במחבת

1:00



מכבים את האש



לוקחים מלוח 1



שמים 2 כפות של בשר על המלווח



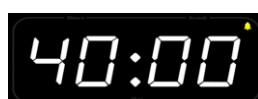
מחזיקים את הקצה של המלווח בצד אחד
מקפלים את המלווח לחצי,
עכשיו הוא נראה כמו **חצי עיגול**.



לוקחים מזלג,
מהדקים בקצה עם מזלג
כמו בתמונה



מדליקים את התנור
מסובבים את הכפתור עד **המספר 180**
או קצת לפני המספר 200
כמו בתמונה



מכניסים את התבנית לתנור
מחכים 40 דקות



מכבים את התנור

זהירות! התבנית חמה מאוד!

מחזיקים מגבת בידיים

מוציאים מהתנור בזהירות



בתאבון!

פישוט לשוני: מצגר מלכה, עמר תמר, אורון טל