



• ללא סוכר • ללא גלוטן • ללא שומן • ללא מלח
• ללא כולסטרול • ללא חומרים משמרים • מכיל סיבים תזונתיים

עשרות מתכונים להכנה ב-2 דקות



שירות לקוחות
1-700-70-20-10

pre-cooked מוכן לאכילה
אין צורך לבשל
רק לסנן ולשלב במתכון



כשר פרווה
באישור הרבנות
הראשית לישראל





"סקיני פסטה" מוצר מהפכני - הפתרון המושלם לארוחה בריאה, משביעה וטעימה. ללא סוכר, ללא גלוטן, 0% שומן, 9 קלוריות בלבד ל-100 גרם, פתרון אמיתי לכל מי שנמצא בתהליך הרזייה ולשומרים על תזונה נכונה ועל אורח חיים בריא.

מוצרי **"סקיני פסטה"** מבוססים על צמח הקונג'אק, הידוע כסופח מים, כמקור משמעותי לסיבים תזונתיים וכמסייע לתחושת שובע ולירידה במשקל.

"סקיני פסטה" עוברת בישול ראשוני, כחלק מתהליך הייצור והתוצאה: ארוחה בת 9 קלוריות בלבד ל-100 גרם, המוכנה לאכילה בשתי דקות.

טעמה ניטרלי והיא סופגת את הטעם של המזון עמו היא מוגשת - מרוטב טעים, דרך סלטים, פשטידות, מרקים, כתוספת לצד מנת בשר או דג ועד מנות אחרונות.

"סקיני פסטה" - אידיאלית לצמחונים ולטבעוניים, לאנשים שנגמלו מסוכר ומגלוטן, לחולי סוכרת וחולי צליאק ולסובלים ממחלות לב ומלחץ דם גבוה.

"סקיני פסטה" מיוצרת בטכנולוגיה חדשנית ובהתאם לתקן האירופאי BRC, לתקן הבינלאומי לבטיחות תהליכי ייצור מזון ISO 22000:2005 ובאישור מנהל המזון והתרופות האמריקאי - FDA. מומלצת על ידי מכון אברהמסון ומיובאת באישור משרד הבריאות.

"סקיני פסטה" - כשרה פרווה, בהשגחת הרבנות הראשית לישראל. אנו שמחים להציע לכם עשרות מתכונים טעימים ומגוונים, כדי שתוכלו ליהנות מכל היתרונות של **"סקיני פסטה"** על בסיס יומי.

בתיאבון!

**כל המתכונים בספר
ללא תוספת סוכר וללא גלוטן
ומתאימים לכל סוגי הדיאטות
וללקוחות אברהמסון**

© כל הזכויות שמורות לסקיני פסטה בע"מ.
אנו מאשרים לשתף את הספר באמצעי דוא"ל, מכשירי טלפון ואינטרנט.
תודה לכל לקוחותינו על שיתוף מתכוני סקיני פסטה המוצלחים שלהם.
עיצוב גרפי: סיגל יפה-מנשה



“סקיני פסטה שיבולת שועל עם 29 קלוריות בלבד. יצאנו לטעום, כשהוספנו רוטב עגבניות, הילדים זללו ולא דיווחו על הבדל לעומת פסטה רגילה. המבוגרים דיווחו שהמנה משביעה והתלהבו שמדובר במוצר מופחת קלוריות” ידיעות אחרונות, ממון

“בשורה עצומה בתחום הדיאטה” אברי גלעד, העולם הבוקר

“זה טעים” הילה קורח, העולם הבוקר

“הבשורה: רק 9 קלוריות” חי בלילה

“בשורות טובות לשומרים על דיאטה” Ynet בריאות

“החלום הרטוב של כל מי שמנסה לרדת במשקל” מעריב סוף השבוע

“הטעם היה מדהים, אוכלים ארוחה בריאה ומתמלאים” גלית נתן, בלוג תפוז

“מהפכה במטבח” כל העיר

“המצאת הגלגל” דליק, שש בבוקר

“שימו לב לדבר הבא שהולך לכבוש את הדיאטות בקיץ הקרוב” טל ואביעד

“סקיני פסטה, הפלא החדש לדיאטה” חדשות ישראל בעסקים

“סקיני פסטה הגיעה בדיוק בזמן” Onlife

“פסטה חדשה שמטריפה את שוק הפסטות” הכל כולו, ערוץ 10

“חדש בישראל, סקיני פסטה, ב-9 קלוריות בלבד למאה גרם” תל אביבי נט

“מוצר גאוני, מוצר השבוע” ברוריה טל, זמנים בריאים, ידיעות אחרונות.

כל הציטוטים מובאים ככתבם וכלשונם 2018/2016/2015/2014



צמח הקונג'אק

סקיני פסטה עשויה משורש צמח הקונג'אק - פקעת הדומה ללפת. הפקעת נטחנת לקמח דק ובתוספת טפיוקה ומים נוצרת עיסת הבצק להכנת "סקיני פסטה" בצורות שונות.

גלוקומנן

סקיני פסטה מכילה את סיב-העל גלוקומנן, היוצר תחושת שובע ונינוחות לאורך זמן. מחקרים הראו שסיבים אלו יכולים לסייע בהורדת לחץ הדם ויש להם יתרונות אנטי-אייג'ינג. כמו כן הוכח שהקונג'אק יכול לסייע בהורדה משמעותית של רמות הכולסטרול בדם. ולכן ניתן לרכוש את חומר הגלם ברשתות הפארם בצורת אבקה ובקפסולות.





"סקיני פסטה" מגיעה אליכם מבושלת תוך שהיא ספחה אליה נוזלים רבים בתהליך הייצור. משמעות הדבר: הסיבים שבה מהווים פחות מ-2.5% וכמעט סיימו את פעולותיהם אך עדיין היא סופחת פי 5 נוזלים בעיכול ויוצרת תחושות מלאות ושובע.

סקיני פסטה מגיעה אליכם מבושלת ונטולת ריח אין צורך בשטיפה, רק לסנן ולשלב במתכון!

סקיני פסטה מבוססת על אטריות שיראסקי / קונג'אק - המשווקות זה שנים בעשרות מיליוני שקיות בארה"ב אירופה ומזרח אסיה. במשך חודשים ארוכים עמלנו תוך עשרות ניסויים, מבחני טעימה ונסיעות הלך ושוב למזרח הרחוק, כדי להוציא מהמוצר הזה את ריח הדגים, להקטין את כמות סיבי הקונג'אק מ-5% ל-2.5%, לשפר את המרקם ולהביא לישראל את בשורת ה"סקיני פסטה" - מוצר מהפכני, נטול ריח, במרקם דומה מאוד לפסטה רק ללא הקלוריות.

איך סקיני פסטה הפכה להיט ענק בישראל ובעולם כולו?

סקיני פסטה היא מוצר ללא סוכר, ללא גלוטן, ללא שומן, ללא מלח ובעלת 9 קלוריות בלבד ל-100 גרם. זהו פתרון אמתי מדהים עבור סוכרתיים, חולי לב, חולי צליאק, צמחונים, טבעונים, ספורטאים שרוצים להוריד אחוזי שומן, חולי כליות וכד', למקפידים להפריד חלבונים מפחמימות, לסופרים נקודות, למחשבים קלוריות, לגמלים מסוכר ומגלוטן ולכל המקפידים על אורח חיים דיאטטי. המוצר נושא תו תקן אירופאי BRC, אישור מנהל המזון והתרופות האמריקאי - FDA, תקן בקרת תהליכי ייצור ISO 22000:2005, חתימת כשרות בינלאומית U, השגחת הרבנות הראשית לישראל וכן חתימת הכשרות של חוג חתם סופר פתח-תקווה.





* מארז כפול



* מארז יחיד

סקיני פסטה שיבולת שועל

מעולה לנודלס, ספגטי ותפוחי אדמה, והיא אידיאלית לצמחונים, לטבעוניים, לספורטאים ולכל סוגי הדיאטות: לנמנעים מפחמיות, לדיאטת סוכר וגלוטן של אברהמסון, לדיאטת כולסטרול ושומן, לנמנעים מחלבון, לסופרי קלוריות ונקודות, (בכפוף ליעוץ רפואי) מומלצת לחולי סכרת וצליאק, ולסובלים ממחלות לב, לחץ דם גבוה, כבד וכליות.

סקיני פסטה שיבולת שועל, מיוצרת בטכנולוגיה חדשנית תחת בקרה ותקנים בינלאומיים מחמירים ISO 22000-2005, וה-FDA האמריקאי.

סקיני פסטה שיבולת שועל עברה בישול מלא כחלק מתהליך הייצור והיא מוכנה לאכילה, מתאימה להקפצה, לבישול או לאפייה, ניתן לשלבה במגוון סלטים, פשטידות, מרקים וכתוספת לצד בשר, עוף, או דג ואף כמנה אחרונה.

סקיני פסטה שיבולת שועל ללא גלוטן, ממש כמו פסטה רק בלי הקלוריות ועבר בהצלחה את כל מבחני הטעימות בקרב ילדים ומבוגרים שנערכו ע"י ידעות אחרונות.

סקיני שיבולת שועל מגיעה ב-3 צורות: נודלס, פתיתים ופסטיני. אורגני, ללא תוספת סוכר, ללא גלוטן, ללא נתרן, עשיר בסיבים תזונתיים ורק 29 קלוריות ל-100 גרם.

השיבולת שועל בסקיני פסטה נקייה מגלוטן עם אישור GMP. היא מיובאת משטחי גידול מיוחדים בגרמניה עם אישור מיוחד ללא גלוטן אשר ממנו הסקיני פסטה שיבולת שועל מיוצרת, המוצר ללא גלוטן.

זהו פתרון אידיאלי המסייע לירידה במשקל בצורה טבעית וללא תופעות לוואי. מומלץ לשלב עד שתי מנות של סקיני פסטה שיבולת שועל במסגרת תפריט יומי מאוזן ולשתות לפחות כוס מים אחת לאחר הארוחה. מאחר וסקיני פסטה שיבולת שועל בעלת ערך גליקמי נמוך במיוחד, היא מהווה תחליף



Skinny Soup של סקיני פסטה

מנה משביעה להכנה מהירה תוך דקה. רק להוסיף כוס מים רותחים, טעימה בטירוף ורק 69 קלוריות לכל הארוחה. מגיעה ב-3 טעמים:

סקיני פסטה שיבולת שועל פתיתים בטעם עגבניות בתוספת עגבניות ושבבי בצל

סקיני פסטה שיבולת שועל נודלס בטעם עוף בתוספת ירקות

סקיני פסטה שיבולת שועל פסטיני בטעם פטריות בתוספת פטריות ובצל



חדש על המדף המוצרים של אברהמסון

ללא סוכר וללא גלутן



מוזלי פירות ושיבולת שועל

המוזלי מכיל 77% שיבולת שועל מלאה אורגנית ללא גלутן וללא תוספת סוכר, עם פירות מיובשים אורגנים כגון צימוקים, תפוחים, אגוזים קלויים, שקדים וכו'. ניתן להוסיף ליוגורט, חלב, תערובת קמחים וכו' משקל 500 גרם



חטיפי הבראות של אברהמסון

כמה בריאים ככה טעימים. מיוצרים מרכיבים טבעיים בלבד, מבוססים על פחמימות מורכבות קינואה ופולי סויה, ללא תוספת סוכר וללא גלутן. בטעמים קקאו וסילאן, אגוזי לוז וסילאן, פירות וסילאן, טחינה וסילאן, קינואה וירקות (חטיף מלוח). משקל נקי 21 גרם



גרנולה ודגני בוקר

אי אפשר להפסיק לאכול כמה שזה טעים! מיוצרים מרכיבים טבעיים בלבד, מבוססים על פחמימות מורכבות קינואה ופולי סויה וממותקים בדבש טבעי וסילאן. ללא תוספת סוכר וללא גלутן.
גרנולה עם פירות יבשים 360 ג'
דגני בוקר בטעם חלווה 260 ג'
דגני בוקר בטעם קקאו עם חטיפי שוקולד 260 ג'



פיתית שיבולת שועל

מכיל 100% שיבולת שועל מלאה אורגנית, ללא גלутן וללא תוספת סוכר. נהדר לדייסות, בסיס למוזלי, עוגיות וכו'. משקל 500 גרם



תערובת קמחים להכנה מהירה של לחם

התערובת מכילה 70% שיבולת שועל מלאה אורגנית ללא גלутן וללא תוספת סוכר, 22% קמח אורז מלא ללא גלутן וללא תוספת סוכר ואבקת כוסמת (כוסמת, קינואה ומחמצת). נהדר לאפיית מהירה של לחמים ודברי מאפה. משקל נקי: 500 גרם



קמח שיבולת שועל מלאה

מכיל 100% שיבולת שועל מלאה אורגנית ללא גלутן וללא תוספת סוכר. נהדר לאפיית עוגיות, עוגות, לחמים, פשטידות, המכת מרקים, ושאר דברי מאפה. משקל נקי: 350 גרם

תערובת להכנת קציצות שיבולת שועל וירקות

התערובת מכילה שיבולת שועל מלאה ללא גלутן וללא תוספת סוכר, קמח אורז ודוחן מלא וירקות. ניתן להכין מהתערובת קציצות שיבולת שועל מלאה וירקות המהווים ארוחה מזינה ומשביעה. משקל: 140 גרם





1. סקיני נודלס עם טונה, ביצה קשה וקוטג'

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת)
1/2 גביע קוטג' 1% (125 גרם)
1/2 קופסת טונה במים, מסוננת ומפוררת (90 גרם)
ביצה קשה חתוכה לקוביות
מעט מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם
לקישוט: עירית קצוצה

אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל החומרים בקערה ומניחים בצלחת הגשה.
מקשטים מעל בעירית קצוצה.
בתיאבון!



2. סקיני נודלס עם גבינה ופשטידת תיבול איטלקיים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס
מסוננת, שטופה וחתוכה לאטריות קצרות
1/2 קופסת גבינה לבנה 1% (125 גרם)
1/2 כפית תערובת עשבי תיבול איטלקית
מעט מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם
לקישוט: 1/2 כפית שמן זית

אופן ההכנה:

מערבבים היטב את כל החומרים בקערה ומניחים בצלחות הגשה.
מזליפים מעל כל מנה מעט שמן זית.



3. גרנולה סקיני ופירות

מצרכים:

חבילה סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס מסוננת, שטופה וחתוכה לאטריות קצרות
גביע יוגורט 0% במתיקות מעודנת
4-5 תותים חתוכים גס
1/2 בננה חתוכה גס
מעט ממתיק מלאכותי

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה סקיני פסטה, יוגורט ופירות.
מוסיפים ממתיק ומערבבים היטב.
בתיאבון!



4. חביתת ירק עם סקיני נודלס

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס מסוננת, שטופה וחתוכה
לאטריות קצרות

ביצה

2 כפות פטרוזיליה קצוצה

2 כפות בצל ירוק קצוץ

מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

ותרסיס שמן

אופן הכנה:

מערבבים את כל המצרכים בקערה.
מחממים מחבת ומרססים מעט שמן.
יוצקים את התערובת ומטגנים עד להשחמה.
הופכים לצד שני ומטגנים עוד כ-2 דקות.
בתיאבון!

5. סלט ירקות עם סקיני קוסקוס

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת קוסקוס (מסוננת)

מלפפון

עגבנייה

1/4 בצל

1/2 פלפל (או גמבה לבחירתכם)

מעט שמן זית

מעט מיץ לימון

מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן הכנה:

חותכים את הירקות לסלט.
מערבבים עם סקיני פסטה.
מתבלים לפי הטעם.
ובתיאבון!



6. תבשיל בצל ופטריות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
בצל גדול (220 גרם)
8 פטריות שמפיניון בגודל הרצוי לכם
מלח, פלפל ורוטב סויה לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

חותכים את הבצל והפטריות לפרוסות
ומקפצים מעט במחבת חמה.
מוסיפים סקיני פסטה.
מתבלים במלח, פלפל ומעט רוטב סויה
ומערבבים היטב.
מבשלים את התערובת במחבת עוד 2-3
דקות ומגישים חם.
בתיאבון!

7. מנה בתיבול כורכום ומלח

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כפית כורכום
מלח לפי הטעם

אופן ההכנה:

מקפצים סקיני פסטה במחבת חמה כ-2
דקות.
מתבלים בכורכום ובמלח - מקפצים 2-3
דקות נוספות ומגישים חם.
בתיאבון!

8. אלי אלו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
2 כפות שמן זית
כפית שום כתוש
כפית אורגנו
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מחממים במחבת מעט שמן זית.
מוסיפים שום כתוש ואורגנו מטגנים למשך
חצי דקה.
מוסיפים סקיני פסטה, מתבלים במלח ופלפל
וממשיכים לבשל 2-3 דקות נוספות
ומגישים חם.
בתיאבון!

9. תבשיל עגבניות ועשבי תיבול איטלקיים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כף שמן זית
חופן עגבניות שרי
כף שום גבישי
תערובת עשבי תיבול איטלקיים לבחירתכם
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מחממים במחבת מעט שמן זית,
מוסיפים חופן עגבניות שרי חתוכות לחצי
ותערובת עשבי תיבול איטלקיים.
מקפצים דקה-שתיים ומוסיפים סקיני פסטה.
מתבלים במלח ופלפל ומעט שום גבישי.
ממשיכים לבשל 2-3 דקות ומגישים חם.
בתיאבון!



10. חזה עוף ברביקיו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
100 גרם חזה עוף חתוך לרצועות
מעט שמן
פלפל, מלח ותבלין גריל עוף
לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מחממים במחבת
מעט שמן ומקפצים את
רצועות החזה עוף 2-3 דקות.
מוסיפים למחבת סקיני פסטה, מתבלים
במלח, פלפל ותבלין גריל עוף, מבשלים את
התערובת 2-3 דקות נוספות ומגישים חם.
בתיאבון!

11. סקיני פסטו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
כף רוטב פסטו
חופן בוטנים קלויים

אופן ההכנה:

מחממים במיקרוגל, בכלי מתאים, סקיני
פסטה עם רוטב פסטו למשך 50 שניות.
מוציאים מהמיקרוגל, מעבירים לצלחת הגשה
ומקשטים בבוטנים קלויים.
בתיאבון!



12. תבשיל ירקות סיני

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס לקט ירקות סיני קפוא של סנפרוסט
(125 גרם)
כף רוטב סויה
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מקפצים במחבת את לקט הירקות כ-2 דקות
ומוסיפים סקיני פסטה.
מתבלים במלח, פלפל ורוטב סויה.
מבשלים עוד 2-3 דקות ומגישים חם.
בתיאבון!

13. טונה ובצל ירוק

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
כף שמן
קופסת טונה במים (90 גרם)
חופן בצל ירוק חתוך גס
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מחממים מעט שמן במחבת, מוסיפים טונה
(לאחר סינון כמובן), סקיני פסטה ובצל ירוק
חתוך גס.
מתבלים במלח ובפלפל ומבשלים 2-3 דקות
נוספות.
מומלץ להגיש חם.
בתיאבון!

14. סקיני פיצה בתנור

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
3 כפות רוטב עגבניות
1/2 כוס גבינה צהובה מגוררת (50 גרם)
תוספות שאוהבים (תירס, זיתים, טונה...)

אופן ההכנה:

מבשלים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי
האריזה ומסננים.
מניחים בתבנית ומערבבים עם רוטב עגבניות.
מפזרים מעל גבינה צהובה מגוררת ותוספת
לבחירתכם.
ומכניסים לתנור ומחממים עד לקבלת
ההשחמה הרצויה.
בתיאבון!

15. סקיני מרק

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
סיר מרק מוכן

אופן ההכנה:

מוסיפים סקיני פסטה למרק מוכן;
מתאים לכל סוגי המרק.
בתיאבון!



2
דקות

אופן ההכנה:

מחממים במיקרוגל, בכלי מתאים, סקיני פסטה, טונה, מלח ופלפל לפי הטעם, למשך 50 שניות. מערבבים ומגישים חם. בתיאבון!

16. סקיני טונה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת) קופסת טונה במים (90 גרם) מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם.

2
דקות

אופן ההכנה:

מחממים במיקרוגל, בכלי מתאים, סקיני פסטה והתבלין שבחרתם למשך 50 שניות. מערבבים היטב ומגישים חם. בתיאבון!

17. סקיני טוסקנה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת) תבלין טוסקנה או פילדלפיה לפי הטעם

2
דקות

אופן ההכנה:

פורסים את הכרוב לפרוסות דקות וחותכים את הפרוסות לרצועות. מגררים את הגזר בפומפייה גסה. מקפצים את הירקות במחבת חמה 2 דקות. מוסיפים סקיני פסטה, מלח ופלפל ומקפצים 2 דקות נוספות. מתבלים ברוטב טריאקי, מבשלים עוד 2-3 דקות ומגישים חם. בתיאבון!

18. סקיני כרוב וגזר

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת) כרוב לבן בינוני גזר בינוני כף רוטב טריאקי ללא סוכר מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם



19. סקיני אפונה ותירס

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
כוס אפונת גינה או תירס של סנפרוסט
(125 גרם)
כפית כמון
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם.

אופן ההכנה:

מחממים במיקרוגל, בכלי מתאים,
סקיני פסטה, מלח, פלפל, כמון והירקות
שבחרתם למשך 50 שניות.
מערבבים היטב.
בתיאבון!

20. סקיני סויה סיני

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כף רוטב סויה
חופן שברי בוטנים

אופן ההכנה:

מקפצים במחבת סקיני פסטה,
בוטנים ורוטב סויה.
בתיאבון!

21. סקיני גבינות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
קופסת קוטג' 3% (250 גרם)
כוס קוביות גבינה בולגרית 3% (140 גרם)
כף תערובת תבלינים לגבינות

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה סקיני פסטה מסוננת,
גבינות ותערובת תבלינים לגבינות.
אופים בתנור עד לקבלת ההשחמה הרצויה.
בתיאבון!





22. סקיני קוסקוס שמפיניון

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת קוסקוס (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
5 פטריות שמפיניון טריות חתוכות לפרוסות
כף רוטב טריאקי ללא סוכר
2 שיני שום קצוצות
רוטב צ'ילי מתוק ללא סוכר (לא חובה)
כפית פפריקה
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן הכנה:

מטגנים בצל במחבת עד להזהבה.
מוסיפים פרוסות פטריות ומטגנים 2-3 דקות.
מוסיפים סקיני פסטה, מתבלים ברוטב
טריאקי, שום, מלח, פלפל, פפריקה ורוטב
צ'ילי.
מבשלים 2-3 דקות נוספות לספיגת הטעמים.
בתיאבון!

23. סקיני סלט ירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
סלט ירקות מוכן

אופן ההכנה:

מוסיפים סקיני פסטה
לסלט ירקות מכל סוג שהוא.
בתיאבון!

24. סקיני פסטה מוקרמת – מעדן ללא נקיפות מצפון

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
מעט שמן קוקוס
כוס קוביות בצל (160 גרם)
4 פטריות שמפיניון בגודל הרצוי לכם
1/4 כוס קרם קוקוס (60 מ"ל)
2 כפות פתיתי גבינת פרמזן
כף אבקת מרק פטריות (לא חובה)
מעט אגוז מוסקט
פלפל שחור גרוס ומלח לתיבול לפי הטעם

אופן הכנה:

מחממים שמן במתחבת ומטגנים את הבצל
עד להזהבה.
מוסיפים פטריות, פלפל שחור גרוס, מלח,
אבקת מרק פטריות, אגוז מוסקט וקרם
קוקוס.
בוחשים ומביאים לרתיחה.
מניחים סקיני פסטה בתבנית, יוצקים מעליה
את התערובת מהמחבת.
מפזרים מעל פתיתי גבינת פרמזן ומכניסים
לתנור עד לקבלת ההשחמה הרצויה.
בתיאבון!

25. סקיני פסטה ברוטב עגבניות ואורגנו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שוועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת ושטופה)
מעט שמן זית
3 כפות רסק עגבניות ללא סוכר
כפית פפריקה מתוקה
כפית אבקת מרק
כף פתיתי פרמזן
כוס מים רותחים (240 מ"ל)
מלח, פלפל ואורגנו לפי הטעם

אופן הכנה:

מחממים שמן זית בסיר או במחבת.
מוסיפים רסק עגבניות ללא סוכר, פפריקה
מתוקה, מלח, פלפל, אבקת מרק ואורגנו.
מערבבים היטב, מוסיפים כוס מים רותחים
ובוחשים עד לקבלת מרקם אחיד.
מוסיפים סקיני פסטה, מקפצים 2 דקות,
מפזרים גבינת פרמזן מעל ומגישים חם.
בתיאבון!

26. סקיני עגבניות – לממהרים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שוועל בצורת נודלס (מסוננת)
קופסה קטנה של רסק עגבניות (100 גרם)
1/4 כוס עגבניות מרוסקות (35 גרם)
שום קצוץ ואורגנו לפי הטעם

אופן הכנה:

מערבבים בקערה רסק עגבניות, עגבניות
מרוסקות שום ואורגנו.
מוסיפים סקיני פסטה.
בתיאבון!





27. סקיני איטלקי עם בזיליקום ואורגנו – למשקיעים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
2 שיני שום קצוץ
קופסת עגבניות מרוסקות (260 גרם)
קופסת רסק עגבניות (260 גרם)
מעט שמן
חופן עלי בזיליקום
חופן עלי אורגנו
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן הכנה:

מטגנים בצל במחבת עד להזהבה,
מוסיפים שום, עגבניות מרוסקות ורסק
עגבניות וממשיכים לבשל עד לבעבוע.
מוסיפים עשבי תיבול, מלח ופלפל לפי הטעם,
בוחשים היטב ומוסיפים סקיני פסטה.
בתיאבון!

28. סקיני מוקפץ כרוב וגזר

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
תרסיס שמן
כוס קוביות בצל (125 גרם)
כפית שום כתוש
כוס רצועות גזר
כוס רצועות כרוב לבן
100 גרם חזה עוף
כף רוטב סויה
כפית כורכום
חופן עלי תרד
מלח אטלנטי ופלפל שחור גרוס
לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מרססים מעט תרסיס שמן במחבת חמה.
מטגנים לפי הסדר: בצל, שום כתוש, רצועות
גזר, רצועות כרוב לבן, חזה עוף.
מוסיפים רוטב סויה, מלח אטלנטי, פלפל
שחור גרוס, כורכום, סקיני פסטה ועלי תרד.
מקפיצים 2 דקות
ובתיאבון!

29. סקיני בולונז קלאסי

מצרכים:

- 2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת) 500 גרם בשר טחון קופסת עגבניות מרוסקות (800 גרם) קופסה קטנה של רסק עגבניות (100 גרם) 3 שיני שום קצוצות צרור בזיליקום קצוץ דק דק

אופן ההכנה:

מכניסים את כל המצרכים, מלבד סקיני פסטה, לסיר ומבשלים במשך 20 דקות. מוסיפים 2 חבילות סקיני פסטה, מערבבים היטב, מבשלים 2 דקות נוספות ומגישים חם. בתיאבון!

30. סקיני בולונז ופטריות

מצרכים:

- חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת) 200 גרם בשר בקר טחון בצל גדול קצוץ (220 גרם) 8 פטריות שמפיניון טריות חתוכות לפרוסות 2 כוסות עגבניות מרוסקות (400 גרם) 1/4 כוס מים כף דבש טבעי כף פפריקה כף אבקת מרק מלח ופלפל לפי הטעם

הכנה:

מטגנים את הבצל עד להזהבה. מוסיפים פטריות ומטגנים דקה-שתיים. מוסיפים בשר ומטגנים 5 דקות נוספות. מוסיפים רסק עגבניות, מים, דבש ותבלינים, ומבשלים עד לקבלת רוטב סמיך. מכינים חבילה של סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי האריזה ומוסיפים לרוטב. מערבבים בעדינות או בהקפצה קלה ומגישים חם. בתיאבון!





31. סקיני פטוצ'יני קישוא וגזר

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
חופן פטריות
כוס רצועות קישוא וגזר
כף רוטב סויה ללא סוכר
חופן בוטנים קצוצים

אופן ההכנה:

מקפיצים בצל
במחבת חמה דקה-שתיים.
מוסיפים פטריות, קישוא וגזר ומקפיצים 2
דקות נוספות.
מוסיפים סקיני פסטה, מתבלים ברוטב סויה,
מקפיצים 2 דקות, מעבירים לצלחת הגשה
ומקשטים בבוטנים קצוצים.
בתיאבון!

32. סקיני נודלס ירקות ותבלינים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
2 שיני שום קצוצות
חציל בינוני חתוך לקוביות
כוס רצועות גזר
כוס קוביות קישוא
כוס פרחי כרובית
כוס פרחי ברוקולי
כוס רצועות פלפל בצבע לבחירתכם
מלח, פלפל, כמון וכורכום לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מאדים בסיר או מטגנים קלות את הירקות לפי
סדר זה: בצל, שום, חציל, גזר, קישוא, כרובית,
ברוקולי ופלפל.
מתבלים במלח, פלפל, כמון, כורכום.
מוסיפים סקיני פסטה ומים.
בוחשים היטב, מכסים את הסיר ומבשלים עד
שהירקות מתרככים.
בתיאבון!

33. סקיני פסטה ירוקים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס או פטוצ'יני (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
כוס פרחי ברוקולי
כוס פרוסות קישוא
כוס שעועית ירוקה
קופסת שמנת לבישול 10% או 5%
(250 מ"ל)
כפית אבקת שום
כפית אבקת מרק פטריות

אופן ההכנה:

מקפיצים ירקות במחבת לפי הסדר הזה:
בצל, ברוקולי, קישואים ושעועית ירוקה.
בסיר נפרד מחממים שמנת לבישול עם
אבקת שום ואבקת מרק פטריות.
מוסיפים את הרוטב לירקות המוקפצים,
מוסיפים סקיני פסטה, מערבבים היטב
ומגישים חם.
בתיאבון!

34. סקיני פסטה – שמנת סלמון

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
1/2 כוס קוביות בצל (70 גרם)
3 שיני שום כתושות
כף שמנת 9%
1/4 כוס חלב
חבילת סלמון מעושן (100 גרם)

אופן ההכנה:

מטגנים במחבת בצל ושום עד להזהבה.
מוסיפים סלמון וצולים מעט.
מוסיפים שמנת וחלב, מבשלים עד לבעבוע,
מוסיפים סקיני פסטה ומבשלים 2 דקות.
בתיאבון!

35. סקיני פשטידת גבינות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
ביצה
מגוון גבינות לטעמכם, 4 כפות מכל סוג
(המלצתנו: גבינה רכה 5%, גבינה בולגרית,
גבינה צהובה)
מעט אבקת מרק בצל
מלח, פלפל, פפריקה לתיבול לפי הטעם.

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המצרכים בקערה.
מעבירים לתבנית משומנת ואופים כמה דקות
עד שהגבינות נמסות.
בתיאבון!





36. סקיני תרד וספירולינה

מצרכים:

3 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס או ספגטי (מסוננות)
מעט שמן לטיגון
בצל גדול חתוך לקוביות (220 גרם)
חופן עלי תרד
1/4 כוס פתיתי ספירולינה יבשה (30 גרם)
כף שמן זית
כף עלי בזיליקום קצוצים
2 שיני שום קצוצות
מלח גס לתיבול לפי הטעם.

אופן ההכנה:

מטגנים בצל במחבת גדולה
עד להשחמה.
מוסיפים עלי תרד ומטגנים עד שהעלים
מתרככים.
מוסיפים 3 חבילות סקיני פסטה, פתיתי
ספירולינה ומערבבים היטב.
מתבלים בשמן זית, מלח גס, בזיליקום ושום,
מערבבים ומבשלים עד שכל הטעמים נספגים.
בתיאבון!

37. סקיני מיקס

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
2 שיני שום קצוצות
בצל בינוני חתוך לקוביות
קופסת פטריות משומרות או 6 פטריות
שמפיניון טריות
3 כפות רסק עגבניות
1/2 כוס מים רותחים (120 מ"ל)
3 כפות שעועית לבנה/מקסיקנית (לא חובה)
כפית אבקת אפיייה
מלח, פלפל ופפריקה חריפה לפי הטעם.

אופן ההכנה:

מטגנים בסיר בצל ושום עד להזהבה.
מוסיפים פטריות ושעועית ומטגנים 2 דקות.
מוסיפים רסק עגבניות ומים, בוחשים היטב
ומוסיפים סקיני פסטה.
כשהתבשיל מתחיל לבעבע מתבלים במלח,
פלפל, פפריקה ואבקת אפיייה.
בתיאבון!



38. סקיני פסטה עם ירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס בצל פרוס (160 גרם)
חופן קוביות חציל
חופן קוביות גמבה
חופן קוביות קישוא
פלפל חריף קצוץ, לפי הטעם
1/2 כוס עגבניות מרוסקות
2 כפות רסק עגבניות
כוס מים רותחים (240 מ"ל)
פפריקה מתוקה, פלפל ומלח
לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים בסיר בצל עד להזהבה.
מוסיפים חציל, גמבה, קישוא ופלפל חריף
קצוץ מערבבים ומטגנים 2-3 דקות.
מוסיפים מים, עגבניות מרוסקות, רסק
עגבניות, פפריקה, פלפל ומלח.
מבשלים 4-5 דקות.
מוסיפים סקיני פסטה שטופה ומסוננת.
בוחשים היטב ומבשלים 2 דקות נוספות.
בתיאבון!

39. סקיני אסייאתי (מתאים להכנה בסוטאז')

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
חבילת לקט ירקות להקפצה בסגנון תאילנדי
של סנפרוסט (800 גרם)
קארי אדום ומי קוקוס לפי הטעם

אופן ההכנה:

מקפצים את הירקות בסוטאז', ללא שמן.
כשהירקות רכים, מוסיפים סקיני פסטה
שטופה ומסוננת ומערבבים.
מבשלים 2-3 דקות ומוסיפים קארי אדום
ומי קוקוס, בוחשים היטב ומגישים.
בתיאבון!





אופן ההכנה:
מערבבים את כל המצרכים בקערה ומגישים כתוספת לירקות מאודים או מוקפצים. בתיאבון!

40. סקיני נודלס א-לה שקדים

מצרכים:

2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כף ממרח שקדיה
2 כפות שבבי שמרי בירה
כף ממרח עגבניות מיובשות
חופן עירית קצוצה דק
חופן נענע טרייה קצוצה דק
כף תערובת של גרגרי חרדל, פרג וסומק
כף מיץ לימון טרי

41. סקיני פסטה עם ירקות בסגנון אסיאתי

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת)
בצל גדול חתוך לקוביות (220 גרם)
8 פטריות טריות חתוכות לפרוסות דקות
כף רוטב סויה ללא גלוטן וללא סוכר
כפית סילאן (100% תמרים)
כוס אפונה עדינה של סנפרוסט (145 גרם)
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:
מטגנים את קוביות הבצל במחבת גדולה עד להזהבה.
מוסיפים פרוסות פטריות, סויה, וסילאן ומקפצים כ-2 דקות.
מוסיפים אפונה ובוחשים היטב.
מכסים את המחבת ומבשלים עד שהאפונה מוכנה.
מתבלים במלח ובפלפל ומוסיפים סקיני פסטה לאחר סינון ושטיפה.
בוחשים כדקה ומגישים חם. בתיאבון!

42. סקיני פסטה עם סויה וירקות בשלושה צבעים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס קוביות גמבה
כוס קוביות קולרבי
כוס קוביות בטטה
כף רוטב צ'ילי ללא סוכר
כף רוטב טריאקי ללא סוכר
כף רוטב סויה ללא סוכר

אופן ההכנה:
מקפצים את הירקות במחבת לפי סדר זה: בטטה, קולרבי, גמבה.
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי האריזה ומוסיפים לירקות המוקפצים.
מתבלים ברטבים ומגישים חם. בתיאבון!



43. סקיני מוקפץ

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
קישוא חתוך לפרוסות
גמבה חתוכה לפרוסות
סלסלת פטריות חתוכות גס
גזר חתוך לפרוסות
בצל בינוני חתוך לפרוסות
כוס פרחי כרובית
כף רוטב צ'ילי מתוק

אופן ההכנה:

מקפצים בווק את הירקות עם רוטב צ'ילי
4-5 דקות.
מוסיפים סקיני פסטה ומקפצים 2 דקות.
בתיאבון!

44. סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת פטוצ'יני ברוטב עגבניות וסלמון

מצרכים:

פילה סלמון מוכן מראש חתוך לקוביות
חבילת סקיני פסטה שיבולת שועל מסוננת
2 עגבניות חתוכות לקוביות
שן שום קצוצה
חצי בצל קצוץ
כף פפריקה, מלח פלפל לפי טעם

אופן ההכנה:

במחבת, לשים מעט שמן ולהקפיץ את הסקיני
פסטה כ 2 דקות ולשים בקערה בצד. באותה
מחבת עם מעט שמן לטגן את הבצל והשום
עד שמזהיב, להוסיף את העגבניות ולבשל
יחדיו, במידת הצורך ניתן להוסיף מעט מים.
להוסיף את הפפריקה, המלח והפלפל, לערבב
ולבשל 5 דקות. להוסיף את הסקיני פסטה
ולערבב היטב עם הרוטב. להוסיף את קוביות
הסלמון ולערבב יחדיו 2 דקות
בתיאבון!





45. סקיני גבינות איטלקי

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסונגת)
גבינות לבחירתכם (עד מידת כוס)
כוס רוטב עגבניות
תערובת תבלין איטלקי לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מחממים את הרוטב במחבת ומוסיפים
סקיני פסטה, תערובת תבלינים ובוחשים עד
שהרוטב מבעבע.
מוסיפים גבינות, בוחשים היטב, מכסים את
המחבת ומבשלים שתי דקות.
בתיאבון!



46. סקיני פיצה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסונגת)
כפית שמן זית
כף תבלין לפיצה
מלח לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מקפצים במחבת סקיני פסטה עם שמן זית,
מתבלים ומקפצים כדקה.
בתיאבון!



47. סקיני פטריות, כרוב ונבטים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
קופסת פטריות משומרות או 6 פטריות
טריות
2 שיני שום כתושות
כוס רצועות כרוב לבן
קופסת נבטים סיניים
כף אבקת מרק עוף
כף רוטב סויה

אופן ההכנה:

מטגנים בצל עד להזהבה, מוסיפים פטריות
ומקפצים.
מוסיפים שום, כרוב, מתבלים באבקת מרק,
רוטב סויה, מערבבים היטב ומבשלים עד
שהכרוב מתרכך.
מוסיפים נבטים, סקיני פסטה, מערבבים היטב
ומבשלים 5 דקות עד לספיגת הטעמים.
בתיאבון!

48. סקיני עוף וירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
חבילת לקט ירקות קפואים של סנפרוסט
100 גרם חזה עוף
תרסיס שמן
מלח, פלפל, כמון ופפריקה לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מרססים בווך תרסיס שמן ומחממים את
הירקות.
במקביל, מכינים חזה עוף בפלנצ'ה ומוסיפים
לירקות.
מתבלים במלח, פלפל, כמון ופפריקה.
מוסיפים סקיני פסטה ומערבבים היטב.
בתיאבון!

49. סקיני מוקפץ קלאסי

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת אטריות (מסוננת)
סלסלת פטריות
גזר חתוך לרצועות דקות
גמבה חתוכה לרצועות דקות
חופן עגבניות תמר חתוכות לחצי
כף רוטב סויה
כף רוטב טריאקי
כף שמן
חופן בזיליקום טרי
חופן אגוז מלך
מלח גס ופלפל שחור לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מקפצים כדקה פטריות במחבת עם רוטב
סויה, רוטב טריאקי, סקיני פסטה.
מוסיפים רצועות גזר, רצועות גמבה, עגבניות
ואגוזים ומקפצים שתי דקות.
יוצקים מעל כף שמן, מתבלים במלח ובפלפל,
מערבבים היטב ומגישים חם.
בתיאבון!



50. סקיני ירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
סלסלת פטריות חתוכות לחצי
3 פלפלים בצבעים שונים חתוכים לרצועות
גזר חתוך לרצועות
1/2 כוס גרגרי תירס
מעט דבש
מלח, פלפל, כמון ופפריקה מתוקה לתיבול
לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד להזהבה.
מוסיפים רצועות גזר ומקפצים עד שהן רכות.
מוסיפים פטריות ומקפצים דקה-שתיים.
מוסיפים רצועות פלפלים ומקפצים עד שהן
רכות.
מתבלים בדבש, מלח, פלפל, כמון ופפריקה
ומערבבים היטב.
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי
האריזה, מוסיפים תירס ומערבבים היטב.
בתיאבון!

51. פשטידת סקיני גבינות ופטריות

מצרכים:

3 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה
שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת)
קופסת גבינה לבנה 5% (250 גרם)
5 משולשי גבינה "מון בלאן" בטעם שוויצרי
2 כפות גבינה בולגרית מפוררת
3 ביצים
קופסת פטריות משומרות חתוכות
סלסלת פטריות טריות חתוכות

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המצרכים בקערה גדולה.
יוצקים לתבנית מתאימה ואופים בתנור עד
לקבלת ההשחמה הרצויה.



52. סקיני מוקפץ עם ברוקולי

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס פרחי ברוקולי
כוס פרוסות בצל סגול (160 גרם)
כף רוטב סויה
כף רוטב טריאקי

אופן ההכנה:

מקפיצים במחבת למשך שתי דקות ברוקולי,
בצל סגול, רוטב סויה ורוטב טריאקי.
מוסיפים סקיני פסטה ומגישים חם.
בתיאבון!

53. סקיני מוקפץ עם ירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
סלסלת פטריות
כוס רצועות גזר, גמבה וכרוב
מלח, פלפל ורוטב סויה לתיבול לפי הטעם

הוראות הכנה:

מטגנים בצל עד להזהבה.
מוסיפים פטריות, רצועות גזר גמבה וכרוב,
מלח, פלפל, רוטב סויה ומקפיצים עד
שהירקות מתרככים.
מוסיפים סקיני פסטה ומגישים חם.
בתיאבון!

54. חביתת סקיני פסטה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
3 ביצים
תרסיס שמן
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות
שעל גבי האריזה.
מערבבים בקערה סקיני פסטה, ביצים,
מלח ופלפל.
יוצקים למחבת ומטגנים עם מעט תרסיס שמן
עד שקצוות החביתה משחימות מעט.
הופכים ומטגנים עד לקבלת ההשחמה
הרצויה.
בתיאבון!





55. סקיני פטוצ'יני עם פטריות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
סלסלת פטריות
כף רוטב סויה ללא סוכר
כף פתיתי גבינת פרמזן (לא חובה)

הוראות הכנה:

מטגנים בצל עד להזהבה.
מוסיפים פטריות ומטגנים 2-3 דקות.
מתבלים ברוטב סויה ומערבבים היטב.
מוסיפים סקיני פסטה ומבשלים עד שהנוזלים מתאדים.
מעבירים לצלחת הגשה ומקשטים בפתיתי גבינת פרמזן.
בתיאבון!

56. מוקפץ סקיני פסטה שיבולת שועל עם בקר ומלפפונים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת
נודלס - לסנ
4 שיניי שום קצוצות
מלפפון חתוך לרצועות קטנות ודקות
שמן לטיגון
ביצה
כפית שומשום
100 גרם בקר חתוך לקוביות קטנות
2 כפות טריאקי
מלח לפי הטעם
בוטנים ובצל ירוק לקישוט

אופן הכנה:

מחממים מעט שמן במחבת, מטגנים קלות את השום ומוסיפים את קוביות הבקר, מקפצים יחדיו כמה דקות ומוסיפים את הביצה ומערבבים יחדיו, מוסיפים את הטריאקי ומקפצים כמה דקות. מוסיפים את הסקיני פסטה שיבולת שועל ואת השומשום ומקפצים כ 2 דקות. מוסיפים מלח לפי הטעם.
להגשה - הניחו מעל את רצועות המלפפון ופזרו בוטנים ובצל ירוק לקישוט



57. סקיני איטליאנו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
חופן עגבניות שרי
מעט שמן זית
גבינת פרמזן מגוררת (50 גרם)
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

צולים בתנור עגבניות שרי מתובלות במעט
שמן זית, מלח ופלפל.
כשמוכן, מערבבים בקערה עם סקיני פסטה
וגבינת פרמזן.
בתיאבון!

58. סקיני ברוטב אדום ממכר

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
3 כפות רסק עגבניות טבעי ללא סוכר
2 כפות מי קוקוס (לא חובה)
כפית שום כתוש
כפית בזיליקום טרי קצוץ
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

שוטפים את הפסטה במים חמים ומסננים
היטב.
מחממים במחבת רסק עגבניות, שום,
בזיליקום, מלח ופלפל.
מוסיפים סקיני פסטה ומבשלים על להבה
נמוכה עד לבעבוע.
מוסיפים מי קוקוס, בוחשים היטב כדקה
ומגישים חם.
בתיאבון!

59. רצועות בקר וסקיני פסטה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
תרסיס שמן
רצועות פילה בקר (100 גרם)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
4 פטריות שמפיניון טריות
4 פטריות פורטבלו טריות
3 כפות סילאן
מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים במחבת בצל עד להזהבה.
מוסיפים רצועות בקר ומטגנים 2-3 דקות
מכל צד.
פורסים את הפטריות, מוסיפים למחבת,
מתבלים במלח ובפלפל ומערבבים היטב.
מוסיפים סילאן, סקיני פסטה ומערבבים היטב.
מבשלים 2-3 דקות עד שכל הטעמים נספגים.
בתיאבון!





60. סקיני פסטה בווק עם בצל ופטטריות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס בצל חתוך לקוביות (160 גרם)
2 שיני שום כתושות
סלסלת פטריות חתוכות לפרוסות
תרסיס שמן
כף סילאן ללא סוכר
כף רוטב סויה דל נתרן ללא סוכר
מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

מרססים מעט שמן במחבת
ומטגנים בצל ושום עד להזהבה.
מוסיפים פרוסות פטריות ומטגנים 2-3 דקות.
מוסיפים סקיני פסטה לאחר שטיפה וסינון.
מוסיפים סילאן, רוטב סויה, מלח ופלפל.
מערבבים היטב ומבשלים 2 דקות.
בתיאבון!

61. סקיני פאד-תאי

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
בצל בינוני חתוך לרצועות
כוס רצועות גזר
סלסלת פטריות שמפיניון חתוכות גס
3 כפות גרגרי תירס מוכנים
כף רוטב סויה
אבקת מרק, פפריקה, שום גבישי, מלח ופלפל
לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מקפצים בווק רצועות בצל עם מעט שמן.
מוסיפים גזר, פטריות ותירס ומקפצים 2-3 דקות.
מתבלים באבקת מרק, פפריקה, שום, מלח,
פלפל ורוטב סויה.
מוסיפים סקיני פסטה, מערבבים היטב
ומגישים חם.
בתיאבון!



62. סקיני ים-תיכוני

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
חופן עגבניות שרי בכמה צבעים
חופן צנוברים
חופן זיתי קלמטה
כף שמן זית
שן שום כתושה
כף תרד מאודה
מלח לתיבול לפי הטעם

לקישוט:

3 כפות גבינה בולגרית מגוררת או פתיתי
גבינת פרמזן

63. סקיני הודי

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
3 כפות קרם קוקוס
כפית גדושה של חמאת בוטנים ללא סוכר
כפית קארי אדום
מלח לתיבול לפי הטעם

64. סקיני פסטה קישואים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס בצל חתוך לקוביות (160 גרם)
כוס פרוסות קישוא
1/4 כוס מים רותחים
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מבשלים את כל המצרכים, תוך כדי ערבוב,
במשך 3 דקות עד לספיגת כל הטעמים.
מעבירים לצלחת הגשה ומקשטים בגבינה.
בתיאבון!

אופן ההכנה:

מקפצים את כל המצרכים בווק
2-3 דקות ומגישים חם.
בתיאבון!

אופן ההכנה:

מטגנים בצל עד להזהבה.
מוסיפים פרוסות קישוא, מתבלים במלח
ובפלפל ומטגנים עד שהירק מתרכך.
מוסיפים סקיני פסטה, מים ובוחשים היטב.
מבשלים 2 דקות ומגישים חם.
בתיאבון!





65. סקיני ירקות ירוקים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס שעועית ירוקה
כוס מי קרח
בצל בינוני חתוך לטבעות
חופן ערמונים פרוסים
כף רוטב סויה
חופן פטרוזיליה
כפית צ'ילי גרוס
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מבשלים שעועית ירוקה,
מסננים מהמים, משרים בכוס מי קרח
ומסננים היטב.
מטגנים טבעות בצל עד להזהבה.
מוסיפים שעועית וערמונים, מתבלים במלח,
פלפל, רוטב סויה ומערבבים היטב.
מוסיפים סקיני פסטה, מערבבים ומפזרים
מעל פטרוזיליה וצ'ילי גרוס.
בתיאבון!

66. סקיני פסטה שיבולת שועל עם עגבניות מיובשות ופרמזן

מצרכים:

חבילות סקיני פסטה שיבולת שועל - לסנן
צנצנת של ממרח עגבניות מיובשות
פרמזן מגורד לפי הטעם

אופן ההכנה:

לערבב את הסקיני פסטה שיבולת שועל
בקערה עם רוטב עגבניות מיובשות, ולהכניס
למקרו ל-2-3 דקות. לפני שטורפים הכל שמים
קצת פרמזן מעל.
בתיאבון!



67. סקיני עגבניות ופסטו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כוס קוביות בצל (061 גרם)
2 שיני שום כתושות
2 עגבניות קצוצות
גמבה קצוצה
חופן עגבניות מיובשות קצוצות
כף רוטב פסטו

אופן ההכנה:

מטגנים בצל ושום עד להזהבה.
מוסיפים עגבניות וגמבה, מערבבים היטב
ומאדים.
מוסיפים עגבניות מיובשות, רוטב פסטו,
בוחשים היטב ומאדים.
כשהירקות רכים מוסיפים סקיני פסטה,
מערבבים היטב ומגישים חם.
בתיאבון!

68. סקיני טופו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בכל צורה שהיא (מסוננת)
חבילת טופו (250 גרם)
כוס קוביות חציל (160 גרם)
קישוא חתוך לרצועות
כף רוטב סויה
כף סילאן
כפית שמן שומשום

אופן ההכנה:

חותכים טופו לקוביות ומקפצים את כל
המצרכים בווק.
בתיאבון!

69. סקיני פסטה ספגטי עם רוטב עגבניות וטונה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת ספגטי (מסוננת)
כף רסק עגבניות
כף פפריקה מעושנת
כפית אורגנו
כפית אריסה
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים במחבת סקיני פסטה עם מעט שמן.
מקפצים כדקה ומוסיפים את שאר המצרכים.
מערבבים היטב ומבשלים 2 דקות.
בתיאבון!





70. מרק תירס וסקיני פסטה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
חבילת גרגרי תירס קפוא (800 גרם)
קוביית ג'ינג'ר
8 כוסות מים רותחים (2 ליטר)
2 כפות קרם קוקוס או מי קוקוס
1/2 כוס רוטב צ'ילי מתוק ללא סוכר
(100 מ"ל)
2 כפות רוטב סויה ללא סוכר
2 כפות רוטב דגים (לא חובה)
כף מלח
לקישוט:
גבעול בצל ירוק קצוץ דק

אופן ההכנה:

מבשלים בסיר גדול
את כל המצרכים מלבד סקיני פסטה.
לאחר ההרתחה, מנמיכים את הלהבה
ומבשלים 10 דקות.
טוחנים את המרק במעבד מזון או
בבלנדר מוט.
מוסיפים סקיני פסטה ומבשלים 2 דקות.
מעבירים לצלחת הגשה, מקשטים בבצל ירוק
ומגישים חם.
בתיאבון!

71. מרק פטריות וסקיני פסטה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
5 פטריות שמפיניון טריות
כף אבקת מרק פטריות
4 כוסות מים רותחים (ליטר)

אופן ההכנה:

מטגנים פטריות במחבת עם מעט שמן.
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי
האריזה.
בקערה נפרדת ממיסים אבקת מרק במים
רותחים, מוסיפים סקיני פסטה ופטריות
מטוגנות.
בתיאבון!



72. סקיני תאילנדי

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
חבילת נבטים
כף רוטב סויה ללא סוכר
כפית סטיביה
כף אבקת קארי
כפית פפריקה מעושנת
2 ביצים
1/2 כוס חלב קוקוס דל שומן (120 מ"ל)
כף חמאת בוטנים

אופן ההכנה:

מקפצים בווק פטריות ונבטים עם רוטב סויה
וסטיביה.
מוסיפים אבקת קארי ופפריקה מעושנת
ומערבבים היטב.
מוסיפים סקיני נודלס.
מוסיפים 2 ביצים טרופות ומערבבים היטב.
מוסיפים חלב קוקוס ובוחשים היטב לספיגת
הטעמים.
מבשלים עד שהנוזלים מתאדים, מעבירים
לצלחת הגשה ומקשטים עם חמאת בוטנים
מעל.
בתיאבון!

73. סקיני פסטו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
כף רוטב פסטו
כפית בוטנים קלויים

אופן ההכנה:

מערבבים בכלי ייעודי למיקרוגל סקיני פסטה
ורוטב פסטו, ומכניסים למיקרוגל 50 שניות.
מעבירים לצלחת הגשה ומקשטים בבוטנים
קלויים.
בתיאבון!





74. פשטידת סקיני פסטה גבינה בטעם פיצה וזיתים

מצרכים:

- 2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל נודלס
 - גביע קוטג' 3%
 - 100 גרם גבינה בולגרית 5% מפוררת
 - 1/2 כוס גבינה צהובה מגורדת
 - 3 ביצים
 - 2 כפות רסק עגבניות
 - חופן טבעות זיתים
 - מעט מלח
 - מעט אורגנו יבש
- לציפוי:**
- 1/2 כוס גבינה צהובה מגורדת

אופן ההכנה:

- מסננים ושוטפים סקיני פסטה.
- בקערה מערבבים: ביצים, קוטג', גבינה צהובה, גבינה בולגרית, אורגנו ומלח.
- מוסיפים סקיני פסטה ומערבבים היטב.
- מעבירים לתבנית משומנת, מפזרים מעל שכבה אחידה של גבינה צהובה.
- מכניסים לתנור שחומם מראש ל-170 מעלות צלזיוס ואופים 40 דקות.
- בתיאבון!

75. סקיני חזה עוף וירקות

מצרכים:

- חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
- כף שמן זית
- בצל גדול חתוך לקוביות
- חזה עוף חתוך לרצועות (100 גרם)
- גמבה חתוכה לרצועות
- גזר חתוך לרצועות
- 1/2 כרוב חתוך לרצועות
- 4 פטריות שמפיניון
- כף אבקת מרק עוף
- כף סילאן ללא סוכר
- כף רוטב צ'ילי מתוק
- מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

- מטגנים בצל במעט שמן זית עד להזהבה.
- מוסיפים רצועות עוף, גמבה, גזר, כרוב ופטריות.
- מניחים לירקות להתבשל ובסיר נפרד מכינים סקיני פסטה לפי הוראות שעל גבי האריזה.
- מוסיפים סקיני פסטה למחבת, מתבלים בכף אבקת מרק, מלח, פלפל, רוטב סויה ורוטב צ'ילי.
- מערבבים היטב ומבשלים 2-3 דקות ומגישים חם.
- בתיאבון!

76. סקיני פסטה קוסקוס עם לקט ירקות מעורבים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת קוסקוס (מסוננת)
1/2 שקית לקט ירקות מעורבים של סנפרוסט (400 גרם)
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי האריזה.
בסיר נפרד מרתיחים מים ומבשלים את הירקות 5 דקות.
מסננים את הירקות, מקפצים במחבת מוסיפים סקיני פסטה.
מתבלים ומגישים חם.
בתיאבון!

77. פתיתים צהובים עם בצל מטוגן

מצרכים:

2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת פתיתים (מסוננות)
בצל גדול חתוך לקוביות
כפית כורכום
כף אבקת מרק עוף

אופן ההכנה:
מטגנים בצל עד להשחמה קלה.
מוסיפים סקיני פסטה, מתבלים ומערבבים 2-3 דקות.
בתיאבון!

78. סקיני פסטה ספגטי עם זוקיני

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת ספגטי (מסוננת)
בצל קצוץ חתוך לקוביות
2 זוקיני חתוכים לקוביות
עגבנייה חתוכה לקוביות
1/4 כוס מים (60 מ"ל)
3 כפות מיץ לימון טרי
פלפל שחור גרוס לתיבול לפי הטעם
פרוסת גבינה צהובה 5%
גבינה בולגרית 5% מגוררת (25 גרם)

אופן ההכנה:
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי האריזה ומניחים בצד.
מטגנים בצל עד להזהבה.
מוסיפים קוביות עגבנייה, מערבבים ומבשלים 2 דקות.
מוסיפים מים, מיץ לימון, קוביות זוקיני, מתבלים בפלפל ומבשלים 4 דקות עד שהזוקיני מתרכך, אך לא מדי.
מוסיפים סקיני פסטה ובוחשים היטב.
מוסיפים גבינה צהובה ומערבבים עד שהגבינה נמסה.
מעבירים לצלחת הגשה ומקשטים בגבינה בולגרית מגוררת.
בתיאבון!



79. סקיני קוסקוס מוקרם

מצרכים:

2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה
שיבולת שועל בצורת קוסקוס (מסוננות)
כף חמאה
2 כפות שמנת לבישול
חופן פטריות שמפיניון
כפית שום כתוש
מעט פטרוזיליה קצוצה
פרוסת גבינה צהובה 5% מגוררת
מעט מלח

אופן ההכנה:

ממיסים את החמאה בסיר,
מוסיפים שמנת, פטריות ומעט מלח.
מבשלים 5 דקות ומוסיפים 2 שקיות סקיני
קוסקוס.
מפזרים פטרוזיליה, פירורי גבינה, מבשלים 5
דקות ומגישים חם
בתיאבון!

80. סקיני מרק עוף

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננות)
גזר מקולף ומבושל חתוך לפרוסות
כף אבקת מרק עוף
ליטר מים רותחים

אופן ההכנה:

קוצצים סקיני פסטה לחתיכות דקות.
ממיסים אבקת מרק במים רותחים, מוסיפים
סקיני פסטה ופרוסות גזר.
בתיאבון!



81. סקיני פסטה פטוצ'יני ברוטב תרד מוקרם

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
1/2 בצל קצוץ
1/2 סלסלת תרד טרי שטוף
חופן אגוזי מלך
תערובת לבישול על בסיס סויה של אלפרו
(100 מ"ל)
מלח, פלפל שחור גרוס ואגוז מוסקט לתיבול
לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים בצל עד להזהבה.
מוסיפים תרד ומבשילים עד להגרת כל
הנוזלים.
מוסיפים אגוזים מלך ומערבבים.
יוצקים תערובת לבישול, מתבלים, בוחשים
היטב ומבשלים כדקה.
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל
גבי האריזה, מוסיפים לרוטב, בוחשים היטב
ומגישים חם.
בתיאבון!

82. סקיני פסטה "פתיתים" עם בצל ופטריית

מצרכים:

3 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה
שיבולת שועל בצורת קוסקוס (מסוננות)
בצל קטן קצוץ לקוביות
סלסלת פטריות
מלח, כמון, אבקת שום לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים בצל ופטריית עד להשחמה קלה.
מוסיפים סקיני פסטה, מתבלים, מבשלים 5
דקות ומגישים חם.
בתיאבון!





83. סקיני שקדים וירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
גמבה חתוכה לרצועות
גזר חתוך לרצועות
מלפפון חתוך לרצועות
2 גבעולי סלרי חתוכים לרצועות
כף רוטב סויה ללא סוכר
כף רוטב טריאקי ללא סוכר
חופן שברי שקדים

אופן ההכנה:

מערבבים את כל הירקות החתוכים לסלט.
מקפצים במחבת סקיני פסטה, רוטב סויה
ורוטב טריאקי 2 דקות ומוסיפים לסלט.
מעבירים לצלחת הגשה ומפזרים מעל שברי
שקדים.
בתיאבון!

84. כנפיים ברוטב פלפלים עם סקיני פסטה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
3 פלפלים בשלושה צבעים חתוכים לרצועות
כנפיים טריות (200 גרם)
כף רסק עגבניות
1/4 כוס רוטב צ'ילי מתוק-חריף
כף פפריקה מתוקה
כף אבקת מרק עוף
כפית כורכום
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מאדים בצל ורצועות גמבה עד שהירקות
מתרככים.
מוסיפים כנפיים, מתבלים במלח, פלפל, רוטב
צ'ילי, פפריקה, אבקת מרק וכורכום ומבשלים
על להבה קטנה עד שהכנפיים מוכנות.
שוטפים סקיני פסטה במים רותחים, מסננים
היטב ומבשלים במיקרוגל, בכלי מתאים, 2
דקות.
יוצקים את הרוטב מעל הסקיני פסטה
ומגישים חם.
בתיאבון!

**סקיני פסטה עובדת כמו קסם,
עוזרת לגוף שלך לשרוף קלוריות
בזמן ארוחה טעימה!**

ניתן להזמין חבילות חיסקון של סקיני פסטה
ומוצרי בריאות נוספים בטלפון: 10-20-70-700-1

85. סקיני שום וירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
3-4 שיני שום כתושות
4 פטריות קצוצות
קישוא מגורר בפומפייה
1/4 כוס רוטב סויה ללא סוכר (60 מ"ל)
1/4 כוס רוטב צ'ילי מתוק ללא סוכר

אופן ההכנה:

מטגנים במחבת בצל ושום עד להזהבה.
מוסיפים פטריות וקישוא, רוטב סויה ורוטב
צ'ילי ובוחשים היטב.
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי
האריזה, מוסיפים למחבת, מערבבים ומגישים
חם.
בתיאבון!

86. סקיני כרוב מאודה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת ספגטי (מסוננת)
1/4 כרוב לבן חתוך לרצועות
כוס קוביות בצל (160 גרם)
מעט שמן זית

אופן ההכנה:

מאדים כרוב ומוסיפים בצל ושמן זית עד
שהירקות הופכים שקופים.
מוסיפים סקיני פסטה ומבשלים 2 דקות.
בתיאבון!





87. סקיני ספגטי אלפרדו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת)
בצל גדול חתוך לקוביות
סלסלת פטריות
קופסת שמנת לבישול 10% (250 גרם)
כף אבקת מרק בצל
חופן גבינה צהובה 9% מגוררת
אגוז מוסקט כתוש, מלח, פלפל לתיבול

אופן ההכנה:

מטגנים בצל עד להזהבה, מוסיפים פטריות ומטגנים 2-3 דקות.
מוסיפים שמנת, אבקת מרק, אגוז מוסקט, מלח ופלפל ובוחשים היטב.
כשמבעבע מוסיפים סקיני פסטה, מערבבים היטב ומפזרים מעל גבינה צהובה.
בתיאבון!

88. סקיני פטוצ'יני אלפרדו

מצרכים:

2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
כוס קוביות בצל (160 גרם)
2 שיני שום כתושות
סלסלת פטריות חתוכות לפרוסות
כף יין לבן
1/2 כוס חלב (120 מ"ל)
1/2 קופסת שמנת לבישול 10% (125 גרם)
מלח, פלפל, אגוז מוסקט לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים בצל עד להזהבה.
מוסיפים פטריות ומטגנים דקה-שתיים.
מוסיפים יין לבן, חלב, שמנת ומביאים להרתחה.
מתבלים במלח, פלפל ואגוז מוסקט, מוסיפים 2 חבילות סקיני פסטה, מערבבים היטב ומבשלים 2-3 דקות.
בתיאבון!



89. סקיני פתיתים בעוף ממולא

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
עוף שלם למילוי
בצל בינוני קצוץ
גזר בינוני מגורר בפומפייה
קישוא בינוני מגורר בפומפייה
חופן עלי כוסברה ופטרוזיליה קצוצים
מעט אבקת מרק עוף
פלפל, כורכום לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מקפצים בווק את כל המצרכים, מלבד העוף.
כשהמילוי מוכן ממלאים את העוף,
מכניסים לתנור ואופים עד לקבלת ההשחמה
הרצויה.

90. סקיני מקורמל וירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
תרסיס שמן
כוס קוביות בצל (160 גרם)
חזה עוף טחון (500 גרם)
כף רוטב סויה
חופן פטרוזיליה קצוצה
1/4 כוס מים (60 מ"ל)
פלפל שחור, פלפל אנגלי ומלח
לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מרססים שמן במחבת ומטגנים בצל.
מוסיפים חזה עוף טחון, מערבבים ומבשלים
היטב.
מוסיפים סקיני פסטה ומתבלים ברוטב סויה,
פלפל אנגלי, פלפל ומלח.
מוסיפים מים ומבשלים עד שהטעמים נספגים.
מעבירים לצלחת הגשה ומקשטים
בפטרוזיליה קצוצה.
בתיאבון!

91. ספגטי אלה פוטנסקה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת ספגטי (מסוננת)
עגבניות מרוסקות (400 גרם)
שן שום כתושה
כפית אורגנו
כפית רוטב צ'ילי ללא סוכר
כף צלפים
4 פילטים של אנשובי קצוצים
כוס זיתים ירוקים ושחורים קצוצים גם
כף שמן זית
1/4 כוס מים

אופן ההכנה:

מחממים במחבת
עגבניות מרוסקות, מים, שמן זית ושום
ומבשלים 2-3 דקות.
מוסיפים צלפים, אורגנו, רוטב צ'ילי ואנשובי.
מכניסים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי
האריזה ומוסיפים למחבת.
מערבבים בעדינות עד שהרוטב מכסה את
הפסטה.
מעבירים לצלחת הגשה ומקשטים בזיתים.



92. סקיני ספגטי עם פטריות שיטאקי, קייל וברוקולי

מצרכים:

חבילת סקיני ספגטי מסוננת ושטופה
 בצל חתוך לרצועות
 3-4 פטריות שיטאקי חתוכות פרוסות
 3-4 עלי קייל פרוסים לרצועות בעובי של ס"מ
 1/4 ראש ברוקולי מפורק לפרחים ומבושל
 כדקה במים רותחים
 1/2 פלפל חריף פרוס לרצועות (כולל הגרעינים)
 2 שיני שום חתוכות לפרוסות גסות
 רוטב סויה סמיך
 רוטב דגים (לא חובה-אך מומלץ)
 מעט שמן קנולה, מעט שמן שומשום, מלח
 ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן הכנה:

מחממים ברוק
 מעט שמן קנולה,
 מוסיפים פלפל חריף ומקפצים כמה שניות.
 מוסיפים בצל וממשיכים להקפיץ עד להזהבה.
 מוסיפים שום ומקפצים.
 מוסיפים פטריות וצורבים אותן מעט.
 מוסיפים פרחי ברוקולי חלוטים קייל.
 מקפצים ומאדים 3-4 דקות ומוסיפים סקיני פסטה.
 מתבלים במלח, פלפל, מעט רוטב דגים ומעט רוטב סויה.
 מערבבים היטב ומקפצים 5 דקות.
 מכבים את הלהבה, מטפטפים מעל מעט שמן שומשום ומגישים.
 בתיאבון!



93. קציצות אפויות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
בצל בינוני קצוץ
חופן עלי פטרוזיליה קצוצים
2 ביצים

אופן ההכנה:

מערבבים את כל המצרכים בקערה גדולה.
יוצרים קציצות ומכניסים לתנור.
אופים עד לקבלת ההשחמה הרצויה.
מומלץ להגיש עם טחינה בצד.

94. פשטידת פטריות, בצל וגבינות עם סקיני פסטה

מצרכים:

2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה
שיבולת שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
בצל בינוני קצוץ גס
סלסלת פטריות שמפיניון חתוכות לפרוסות
מעט טימין
3 ביצים
כוס גבינה צהובה מגוררת (100 גרם)
קופסת קוטג' 3% (250 גרם)
1/2 כוס גבינה בולגרית מגוררת (50 גרם)
2 כפות עמילן תירס או תפיוקה
מלח, פלפל ואגוז מוסקט לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים במחבת בצל, פטריות וטימין עד
השחמה קלה.
בקערה נפרדת מערבבים ביצים, גבינות, קוטג'
ועמילן (או טיופקה).
מוסיפים סקיני פסטה לאחר סינון ושטיפה,
מתבלים במלח, פלפל ואגוז מוסקט ומערבבים
היטב.
יוצקים לתבנית משומנת ואופים 60 דקות
בתנור שחומם מראש ל-170 מעלות צלזיוס.
בתיאבון!





95. סקיני פסטה עם אבוקדו

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
אבוקדו שלם
חצי לימון סחוט
2 שיני שום
2 כפות שמן זית
1/2 כפית פלפל שחור
עלי בזיליקום לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מכניסים את כל המצרכים,
למעט סקיני פסטה, למעבד מזון.
מעבדים עד לקבלת מרקם קרמי.
מסננים את הפסטה ויוצקים את הקרם מעל.
בתיאבון.

96. סקיני פסטה פטוציני שיבולת שועל עם ברוקולי

מצרכים:

1 חבילת סקיני פסטה פטוצ'יני
צנוברים
פיטריות קצוצות
בצל קצוץ
פסטו
קישוא חתוך לקוביות קטנות
2 פרחים של ברוקולי קצוץ
3 פרחים שלמים של ברוקולי לקישוט
1 1/2 או 2 כפות של שמנת לבישול

אופן ההכנה:

מקפצים הכל ללא הסקיני והפסטו. מוסיפים
את סקיני לאחר הסינון. מתבלים במה שרוצים
כאן יש ... (פלפל, מלח, כוסברה טחונה, כמון
ואגוז מוסקט). אפשר להוסיף מעל הכל ממש
קצת גבינה מגורדת. וכף אחת של שמנת..
מבשלים עוד שלוש ארבע דקות ומסדרים
בצלחת. על המחבת זורקים את פרחי
הברוקולי השלמים פלפל מלח וכף של שמנת
לחימום קטן ומסדרים בצלחת ליד הסקיני
המוכן.
בתיאבון!



מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
כוס בצל חתוך לקוביות (061 גרם)
2 שיני שום חתוכות לפרוסות
חופן בזיליקום
טימין לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים בצל ושום בסיר עד להזהבה.
מוסיפים בזיליקום וטימין.
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי
האריזה, מוסיפים לסיר ומקפיצים 2 דקות.
בתיאבון!

98. פשטידת תירס וגבינות

מצרכים:

2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה
שיבולת שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
קופסת שימורים גרגרי תירס
גביע קוטג' 3%
גביע אשל או גיל
2 ביצים
2 כפות עמילן תירס
חופן פטרוזיליה קצוצה
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן הכנה:

מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי
האריזה ומטגנים במחבת עם מעט שמן.
בקערה נפרדת מערבבים היטב את שאר
המצרכים.
מוסיפים סקיני פסטה לקערה ויוצקים לתבנית
משומנת.
מכניסים לתנור שחומם מראש ל-170 מעלות
צלזיוס ואופים 40 דקות.
בתיאבון!





99. סקיני פסטה עם סינטה ופלפל אדום ברוטב טריאקי חריף

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
סינטה חתוכה לרצועות דקות (100 גרם)
1/2 בצל סגול חתוך לרצועות דקות
גמבה חתוכה לרצועות דקות
מעט בצל ירוק חתוך לחתיכות באורך 2 ס"מ
פלפל צ'לי אדום קטן קצוץ
רוטב טריאקי ללא סוכר לתיבול לפי הטעם

אופן הכנה:

מכינים סקיני פסטה
לפי ההוראות שעל גבי האריזה.
מחממים במחבת מעט שמן זית, ומטגנים
צ'לי ובצל סגול עד להזהבה.
מוסיפים פרוסות סינטה ומקפצים כדקה.
מוסיפים גמבה, בצל ירוק ומערבבים היטב.
מוסיפים סקיני פסטה ומטגנים כדקה.
מוסיפים מעט רוטב טריאקי, מתבלים במלח
ופלפל ומערבבים היטב.
בתיאבון!

100. לביבות סקיני פסטה וירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת), קצוץ לחתיכות
קטנות
כוס קוביות בצל (160 גרם)
שן שום קצוצה
גזר מגורר
קישוא מגורר
חופן פטרוזיליה ושמיר קצוצים
2 ביצים
2 כפות עמילן תירס או טפיוקה
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן הכנה:

מחממים בצל ושום במעט שמן זית עד
להזהבה.
מוסיפים את הירקות המגוררים ומאדים 5
דקות.
בקערה נפרדת מערבבים ביצים, עמילן,
פטרוזיליה, שמיר, מלח ופלפל.
מוסיפים לבלילה את הירקות המאודים, סקיני
פסטה ומערבבים היטב.
מחממים במחבת מעט שמן ובעזרת כף
יוצקים מהבלילה לביבות.
מטגנים כל לביבה 3 דקות מכל צד.
מומלץ להגיש בתוספת גבינה לבנה.
בתיאבון!



101. סקיני פסטה נודלס מוקפץ עם ירקות וביצה (צמחוני)

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
בצל פרוס לרצועות
2 שיני שום קצוצות
5 פטריות שמפניון חתוכות לפרוסות
גזר חתוך לרצועות דקות
קישוא חתוך לרצועות דקות
גמבה חתוכה לרצועות דקות
1/4 כרוב לבן חתוך לרצועות דקות
שורש סלרי חתוך לרצועות דקות
2 ביצים
רוטב סויה ללא סוכר
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מקפצים בווק בצל עם שמן זית.
מוסיפים שום ושורש סלרי ומקפצים.
מוסיפים פטריות, גזר, קישוא, גמבה ומקפצים.
מוסיפים כרוב, מקפצים ומתבלים במלח ופלפל.
טורפים את הביצים היטב, יוצקים מעל הירקות ומערבבים היטב.
מוסיפים סקיני פסטה ומבשלים 5 דקות. בתיאבון!

102. "פתיתים" עם נקניקיות ברוטב בנוסח סקיני פסטה

מצרכים:

2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה
שיבולת שועל בצורת פתיתים (מסוננות)
4 נקניקיות עוף חתוכות לטבעות
בעובי 1/2 ס"מ
(נקניקיות ללא סוכר וללא גלוטן)
2 כפות רסק עגבניות
גזר מגורר גס
1/2 בצל חתוך לקוביות
מעט שום כתוש
מעט פטרוזיליה קצוצה
עלה דפנה
פלפל אנגלי
1/2 כוס מים רותחים (120 מ"ל)
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי האריזה.
מחממים מעט שמן בסיר ומטגנים בצל ושום עד להזהבה.
מוסיפים פלפל אנגלי ועלה דפנה.
מוסיפים נקניקיות ומטגנים עד להשחמה קלה.
מוסיפים סקיני פסטה ומערבבים.
תוך כדי ערבוב, מוסיפים, רסק העגבניות ופטרוזיליה ומבשלים 2-3 דקות.
מתבלים במלח ופלפל.
מוסיפים 1/2 כוס מים רותחים, מערבבים היטב, מכסים את הסיר, מנמיכים את הלהבה ומבשלים 10 דקות. בתיאבון!



103. ספגטי עם נתחי חזה עוף וזיתים ברוטב עגבניות עשיר

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת ספגטי (מסוננת)
בצל חתוך לקוביות קטנות
1/2 כפית שום כתוש
חזה עוף חתוך לקוביות (100 גרם)
חופן טבעות זיתים ירוקים
2 עגבניות מקולפות, חתוכות לקוביות
קופסת עגבניות מרוסקות
2 כפות רסק עגבניות
מלח, פלפל, אורגנו לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים בצל ושום במחבת עמוקה עד להזהבה.
מוסיפים קוביות עוף, מתבלים במלח, פלפל ואורגנו ומטגנים עד להשחמה קלה.
מוסיפים קוביות עגבניות ומבשלים כדקה.
מוסיפים עגבניות מרוסקות ורסק עגבניות ומבשלים רבע שעה.
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי האריזה, מוסיפים לתבשיל ומבשלים 5 דקות. בתיאבון!



מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
חצילים חתוכים לקוביות בגודל 1 ס"מ (200
גרם)
עגבניות מרוסקות (400 גרם)
שן שום קצוצה
1/2 בצל אדום חתוך לפרוסות
זיתים שחורים מגולענים (20 גרם)
כפית שמן זית
תרסיס שמן זית
1/4 כוס מים (60 מ"ל)

אופן ההכנה:

מניחים את קוביות החצילים בתבנית
ומרססים בתרסיס שמן זית.
אופים 5-8 דקות בתנור שחומם מראש
ל-180 מעלות צלזיוס, עד שהירק מתרכך.
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי
האריזה.
מטגנים שום כתוש במחבת עם מעט שמן
זית, מוסיפים בצל ומטגנים עד להזהבה.
מוסיפים עגבניות מרוסקות, מים, בוחשים
ומביאים לרתיחה.
מנמיכים את הלהבה, מוסיפים קוביות חציל
קלוי ומבשלים 3-4 דקות.
מוסיפים זיתים, סקיני פסטה, מקפצים עד
שכל הפסטה מכוסה ברוטב ומגישים חם.
בתיאבון!





105. נתחי עוף וירקות מוקפצים עם סקיני פסטה

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
חזה עוף חתוך לרצועות (100 גרם)
בצל בינוני חתוך לרצועות
1/2 כפית שום כתוש
גזר חתוך לרצועות
קישוא חתוך לרצועות
1/2 כרוב לבן חתוך לרצועות
כף רוטב סויה ללא סוכר
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מאדים במחבת בצל עם מעט שמן זית.
מוסיפים שום ומאדים עד שהירקות הופכים
שקופים.
מוסיפים רצועות עוף, מתבלים במלח ופלפל,
מערבבים היטב ומבשלים 2 דקות.
מוסיפים את שאר הירקות הפרוסים,
מערבבים היטב ומאדים עד שהירקות
מתרככים.
מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי
האריזה ומוסיפים לתבשיל.
מתבלים ברוטב סויה ומבשלים 5 דקות.
בתיאבון!

106. סקיני פסטה ספגטי עם נתחי טונה, צלפים וירקות ברוטב עגבניות

המצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת ספגטי (מסוננת)
בצל חתוך לקוביות
1/2 כפית שום כתוש
קופסת טונה במים (90 גרם)
גזר חתוך לקוביות קטנות
עגבנייה חתוכה לקוביות
קופסת עגבניות מרוסקות
כף רסק עגבניות
מעט צלפים מוחמצים
חופן פטרוזיליה קצוצה
מלח, פלפל, אורגנו לתיבול לפי הטעם
כף מיץ לימון טרי

אופן הכנה:

מטגנים בצל, שום, טונה, צלפים ואורגנו עם
מעט שמן זית.
מוסיפים גזר וקוביות עגבנייה, מתבלים במלח
ופלפל ומבשלים עד שהירקות מתרככים.
מוסיפים עגבניות מרוסקות ורסק העגבניות
ומבשלים 10 דקות.
מכינים סקיני פסטה לפי הוראות ההכנה שעל
גבי האריזה ומוסיפים לרוטב.
מבשלים 5 דקות ומוסיפים פטרוזיליה, מיץ
לימון, מערבבים היטב ומגישים חם.
בתיאבון!

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
בייבי תרד (30 גרם)
1/2 כפית שמן זית
1/4 כוס בצל קצוץ
כף קורנפלור (10 גרם)
1/2 כוס חלב רזה (120 מ"ל)
כף יין לבן
שן שום
כוס גבינת פרמזן מגוררת (או גבינת עמק)
כפית קליפת לימון מגוררת
מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מכינים סקיני פסטה לפי ההוראות שעל גבי האריזה ומערבבים עם תרד.
משחמים בצל במחבת טפלון, מוסיפים קמח ושום ומערבבים היטב.
מוסיפים בהדרגה חלב ויין, בוחשים ומבשלים 8 דקות עד שהנוזלים מתאדים.
מוסיפים 3/4 כוס גבינה, קליפת לימון מגוררת מלח ופלפל, מערבבים היטב ומורידים מהאש.
מוסיפים סקיני פסטה לרוטב ומערבבים בעדינות עד שכל הפסטה מכוסה מרוטב.
מעבירים לתבנית בגודל 30x22 ס"מ משוחה במעט תרסיס שמן לבישול.
מוסיפים מעל 1/4 כוס גבינה.
מכניסים לתנור ואופים בחום בינוני 50 דקות או עד שהתבשיל מושחם ומבעבע.
בתיאבון!

**לארוחת שישי, חסוך בקלוריות
אבל אל תחסוך בטעם!
הכן ארוחה עם סקיני פסטה!**

ניתן להזמין חבילות חיסכון של סקיני פסטה
ומוצרי בריאות נוספים בטלפון: 10-20-70-700-1



108. פשטידת גבינה בטעם פיצה וזיתים

מצרכים:

- 2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננות) גביע קוטג' 3%
- גבינה בולגרית 5% מפוררת (100 גרם)
- גבינה צהובה מגוררת (100 גרם)
- 3 ביצים
- 2 כפות רסק עגבניות
- חופן טבעות זיתים
- מלח ואורגנו לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מערבבים בקערה ביצים, קוטג', חצי מכמות הגבינה הצהובה, גבינה בולגרית, זיתים, אורגנו ומלח.

מוסיפים סקיני פסטה לאחר סינון ושטיפה ומעבירים לתבנית 20X30 משומנת קלות.

מפזרים מעל גבינה צהובה בשכבה אחידה.

אופים 40 דקות בתנור שחומם מראש ל-170 מעלות צלזיוס.

בתיאבון!

109. סקיני טונה ועגבניות

מצרכים:

- חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת ספגטי (מסוננת)
- בצל חתוך לטבעות
- 3 עגבניות חתוכות לקוביות
- 2 שיני שום כתושות
- קופסת טונה במים מסוננת (90 גרם)
- כפית מיץ לימון טרי
- 1/2 כוס מים
- מלח, פלפל, פפריקה וטימין
- לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים בצל עד להזהבה.

מוסיפים עגבניות ומבשלים עד שהעגבניות מתחילות להגיר נוזלים.

מוסיפים שום, מיץ לימון, תבלינים ומים ומבשלים עד שהרוטב נעשה סמיך.

מוסיפים טונה ומערבבים היטב.

בתיאבון!

110. סקיני בסגנון גילי

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
מעט שמן קוקוס
קופסה קטנה של רסק עגבניות טבעי ללא
סוכר
1/2 כוס מים (120 מ"ל)
כפית שום כתוש
חופן בזיליקום טרי
מלח, פלפל ואורגנו לתיבול לפי טעם

אופן ההכנה:

ממיסים שמן קוקוס במחבת חמה ומטגנים
סקיני פסטה 2 דקות.
מוסיפים רסק עגבניות, מים, תבלינים
ומבשלים 4-5 דקות עד לבעבוע.
בתיאבון!

111. סקיני פסטה בצורת פטוצ'יני ברוטב קארי וירקות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פטוצ'יני (מסוננת)
חבילת כרובית קפואה של סנפורסט (800
גרם)
1/2 חבילת גזר גמדי קפוא (400 גרם)
2 כפות גינג'ר קצוץ דק
1 בצל חתוך לקוביות
2 כפות שמן זית
4 שיני שום כתושות
קופסת מי קוקוס (או קרם קוקוס)
כף משחת קארי צהוב
1/2 כפית כורכום
פלפל ירוק חריף קצוץ דק
מלח ופלפל שחור גרוס לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מחממים בסיר שמן זית ומטגנים בצל
וכורכום.
מוסיפים משחת קארי, מערבבים ומוסיפים
גינג'ר.
מוסיפים כרובית וגזר (לאחר הפרשה), שום
ופלפל חריף ומערבבים היטב.
מוסיפים מי קוקוס, בוחשים היטב ומביאים
לרתיחה.
מבשלים על להבה נמוכה 20 דקות.
מתבלים במלח ופלפל ומגישים חם.
בתיאבון!



112. עגבניות ממולאות בסקיני קוסקוס – 5 מנות

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת קוסקוס (מסוננת)
10 עגבניות בינוניות (1.72 ק"ג)
5 כפות קוטג' 1% (100 גרם)
גבינה בולגרית 5% (100 גרם)
גבינה צפתית 5% (200 גרם)

אופן ההכנה:

מערבבים את כל הגבינות בקערה.
מרוקנים את העגבניות מתוכן בעזרת כפית.
ממלאים כל עגבייה במילוי גבינות וסקיני
פסטה קוסקוס (לא לדחוס).
מניחים בתבנית מתאימה.
מכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות
צלזיוס ואופים 40-50 דקות.
בתיאבון!

113. סלט סקיני וואקמה

המצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננת)
5 מלפפונים
1/2 כוס אצות וואקמה מיובשות
לרוטב:
2 כפיות שמן שושון
2 כפות רוטב סויה ללא גלוטן
2 כפות חומץ אורז
2 כפות סוכר או תחליף סוכר באבקה -
כאשר כפית אבקה שווה לכפית סוכר

אופן ההכנה:

מחממים סקיני פסטה במיקרוגל 2 דקות.
מניחים בצד עד שתתקרר לחלוטין.
גוזרים את הפסטה במספריים או חותכים
בסכין לגודל רצוי ונוח לאכילה.
משרים את האצות במים עד לריכוך ומסננים.
חוצים את המלפפונים לאורכם, מוציאים את
הגרעינים בעזרת כפית ופורסים לפרוסות
דקות.
שמים את כל חומרי הרוטב בצנצנת ומנערים.
היטב עד לקבלת תערובת חלקה ואחידה.
מניחים בקערה אצות, מלפפונים וחתיכות
סקיני פסטה, יוצקים את הרוטב מעל
ומערבבים היטב.
בתיאבון!

רכיבים:

2 כפות חמאה

100 גרם גבינת צ'דר חריפה (מיושנת)
מגוררת גס

200 גרם גבינת צ'דר בטעמים עדינים מגוררת
גס

100 גרם גבינה צהובה מגוררת

2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה
שיבולת שועל בצורת פטוצ'יני - לסנן

1/8 כפית פלפל אדום חריף טחון (קאאין או
שאטה)

1/3 כוס חלב 3% שומן
מלח

אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-190 מעלות. משמנים
תבנית בכף חמאה.

מערבבים את שני סוגי הגבינה ושומרים בצד
כוס.

מערבבים את הגבינות עם הפלפל ומלח
לקערה עם הסקיני פסטה, מערבבים
ומעבירים לתבנית.

יוצקים מעל חלב ומפזרים את כוס הגבינה
ששמרנו. מפזרים מעל את כף החמאה
הנותרת.

אופים ללא כיסוי 20 דקות. מגבירים טמפ'
התנור ל-200 מעלות, ואופים עוד 15-20
דקות.

115. סקיני פסטה מוקפצת עם סויה וירקות

מצרכים:

סקיני פסטה בצורת נודלס (אפשר רגילה
ואפשר שיבולת שועל) - לסנן
בצל - לפרוס לרצועות דקות

קישוא - לחתוך לקוביות קטנות

גמבה אדומה - לחתוך לקוביות קטנות

12 עגבניות שרי אדומות וצהובות לחתוך כל
עגבניה לשמונה קוביות.

צנוברים חופן קטן לטגן קצת

אגוזי פקאן קצוצים חופן קטן

כרוב פרוס לרצועות דקות

עץ של כרובית קטנה לפורר

ניתן כמובן להוסיף כל מה שבא לכם ולשחק
כל פעם מחדש עם הירקות,

פעם גזר מגורר במקום כרוב.

או ללא קישוא.

מה שבא לכם הכל טוב ועובד טעים.

אופן ההכנה:

מטגנים בקצת שמן קנולה את כל הירקות עד
שהכל מתאחד ונהיה רך. בערך חמש דקות
פלוס, מוציאים ושמים בצד.

למחבת מכניסים שתי חבילות של סקיני

פסטה נודלס, פטוצ'יני, או כל סקיני אחר

לאחר שטיפה, מתבלים במלח, פלפל, אבקת

כוסברה, מפזרים מעל גם קצת רוטב סויה,

אני עובד על זה גם עם ברנר לתת קצת

קריספיות לסקיני פסטה ומערבב כל הזמן.

לאחר מכן מוסיף את כל הירקות על הסקיני

פסטה ומערבב טוב טוב..

אחרי עוד שלוש דקות מוסיף שלוש ארבע

כפיות של רוטב פסטו וממשיך לערבב. מוסיף

קצת שמנת מתוקה משהו כמו חמש כפות

ומערבב את הכל לעוד שלוש דקות. בודק,

מתקן תיבול ומגיש באהבה לשולחן.



116. סקיני פסטה בקרם קוקוס וקארי

מרכיבים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס - לסנן
חצי כוס קרם קוקוס
2 שיני שום קצוצות
1 פלפל חריף קצוץ
כוסברה לקישוט
ג'וג'ר - 2 כפות קצוצות
פלפל שחור גרוס ומלח לפי הטעם
כף קארי
כפית כורכום

אופן ההכנה:

במחבת מטגנים את השום קלות, מוסיפים את הג'וג'ר הקצוץ, הפלפל הקצוץ ואת קרם הקוקוס ומבשלים כמה דקות יחדיו. מוסיפים את שאר המרכיבים ואת הסקיני פסטה ונותנים להם להתבשל יחדיו כמה דקות תוך כדי ערבוב. מקשטים עם כוסברה.

117. בסיר אחד - סקיני פסטה ברוטב עגבניות

מצרכים:

2 שקיות סקיני פסטה / סקיני פסטה
שיבולת שועל מסוננות
6 עגבניות בינוניות חתוכות לקוביות
בגודל 2 ס"מ
1 בצל סגול בינוני קצוץ דק
4-5 שיני שום פרוסות דק
3 כפות שמן זית
8 עלי בזיליקום
1/4 כפית שבבי צ'ילי יבש
2 כפיות מלח
פלפל שחור גרוס
2 כוסות מים פושרים
2 כפות רסק עגבניות
חופן צנוברים

אופן הכנה:

מניחים בסיר שטוח את כל המרכיבים (מלבד המים, רסק העגבניות והצנוברים). יוצקים מעל את המים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את הלהבה, מכסים ומבשלים 5 דקות ללא בחישה. מערבבים בעדינות את כל תכולת הסיר ומבשלים עוד 6-7 דקות. מוסיפים רסק עגבניות ומערבבים. טועמים ומתקנים תיבול. מגישים מיד ומוסיפים מעל את הצנוברים.



118. דייסת בוקר סקיני פסטה עם קינמון ודבש

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל נודלס, מסוננת, שטופה, וחתוכה
לאטריות קצרות
1/2 כוס חלב 1% (120 מ"ל)
2-3 כפות דבש או 2-3 כפיות סוכר חום או
ממתיק מלאכותי
1/2 תפוח עץ חתוך לקוביות
כפית קורנפלור מדולל במים קרים
קינמון ומלח לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מרתיחים חלב, דבש וקוביות התפוחים.
מוסיפים קורנפלור ומערבבים היטב.
כשהנוזל הופך לסמיך מכבים את הלהבה
ומתבלים בקינמון ומלח.
מוסיפים סקיני נודלס ומערבבים היטב.
בתיאבון!

119. דייסת סקיני קינמון

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת קוסקוס (מסוננת)
מעט קינמון
1/4 כפית דבש
מעט קוקוס ושברי בוטנים

אופן ההכנה:

מיניחים במחבת סקיני פסטה ומחממים מעט.
מוסיפים את שאר המצרכים, מערבבים
ומבשלים 4-5 דקות.
בתיאבון!





120. מתכון מתוק בתשעה שלבים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננת)
2 כפות שמן קנולה
כף "כמו סוכר"
קופסת גבינה לבנה
ריבה ללא סוכר לפי הטעם

אופן ההכנה:

1. מסננים את הסקיני פסטה מהנוזלים ומניחים בקערה.
 2. מוסיפים 2 כפות שמן קנולה.
 3. מוסיפים כף סוכר.
 4. מערבבים הכול ויוצרים תלוליות על תבנית.
 5. יוצרים שקע עם האצבע בכל תלולית.
 6. מכניסים לתנור ואופים כמה דקות בחום בינוני עד לקבלת ההשחמה הרצויה.
 7. מצננים כמה דקות.
 8. יוצקים בכל שקע כף גבינה לבנה.
 9. מקשטים מעל עם כפית ריבה בטעם האהוב עליהם.
- בתיאבון!



121. סקיני מתוק עם קוקוס

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
כוס חלב (240 מ"ל)
סוכרזיט, שומשום וקוקוס לפי הטעם

אופן ההכנה:

מרתיחים חלב ומוסיפים סקיני פסטה. ממתיקים עם סוכרזיט ומפזרים מעט שומשום וקוקוס. בתיאבון!

122. עוגת סקיני פסטה תפוחים

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
תפוח עץ מגורר
מעט קינמון
חופן שברי שקדים / אגוזים / צימוקים
ביצה
כף שטוחה של סילאן איכותי (לא חובה)

אופן ההכנה:

לערבב בקערה גדולה את כל החומרים ולאפות בתנור עשרים דקות עד לקבלת ההשחמה הרצויה. בתיאבון!

123. טרייפל בקולי דובדבנים, קרם גבינה ואגוזים מזוגים במייפל אמתי

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת פתיתים (מסוננת)
1/2 קופסת גבינה לבנה 5% (125 גרם)
כוס דובדבנים מגולענים ומרוסקים גס
כוס סירופ מייפל אמתי
1/2 קופסת שמנת מתוקה 15% (125 גרם)
חופן אגוזי מלך קצוצים גס

אופן ההכנה:

מרתיחים בסיר קטן 1/2 סירופ מייפל
ודובדבנים ומבשלים כ-10 דקות.
מוסיפים לסיר סקיני פסטה ומבשלים 10
דקות נוספות.
מקררים היטב את התערובת.
בקערה נפרדת מערבבים אגוזים עם 1/4 כוס
סירופ מייפל, מעבירים לתבנית וקולים 5-7
דקות בתנור ב-180 מעלות צלזיוס. מוציאים
מהתנור, מקררים היטב ושוברים לחתיכות.
שופכים לקערה: גבינה, שמנת, 1/4 כוס
סירופ מייפל ומקציפים היטב עד לקבלת קרם
במרקם קצפת.

הרכבת המנה:

בכוס שקופה וצרה מסדרים בשכבות:
סקיני פסטה, קרם גבינה, אגוזים מקורמלים.
חוזרים על אותן שכבות פעמיים.
בשכבה העליונה מסדרים מעט סקיני פסטה,
אגוזים מקורמלים ודובדבן אחד שלם טרי.
בתיאבון!





124. קיגל מתוק

מצרכים:

עבור תבנית אינגליש קייק

2 חבילות סקיני פסטה / סקיני פסטה
שיבולת שועל בצורת נודלס (מסוננות)

2 תפוחי עץ מגוררים

1/4 כפית קינמון

קופסת גבינה לבנה 3% (250 גרם)

2 ביצים

1/4 כוס דבש

מעט שמן

מלח ופלפל לתיבול לפי הטעם

אופן ההכנה:

מכינים סקיני פסטה

לפי ההוראות שעל גבי האריזה.

מחממים שמן במחבת ומטגנים מעט סקיני

פסטה, מוסיפים תפוחי עץ ומבשלים כדקה.

בקערה נפרדת מערבבים היטב ביצים, גבינה,

דבש וקינמון.

מוסיפים את הנודלס עם תפוחי העץ

לתערובת ומערבבים היטב.

מתבלים במעט מלח ופלפל.

משמנים תבנית אינגליש קייק במעט שמן.

שופכים את התערובת לתבנית ואופים 40

דקות בתנור שחומם מראש ל-170 מעלות

צלזיוס.

מצננים כ-20 דקות וחותכים לפרוסות.

בתיאבון!

125. סקיני פסטה בשילוב חטיף אברהמסון

מצרכים:

חבילת סקיני פסטה / סקיני פסטה שיבולת
שועל בצורת נודלס (מסוננות)

מעט קינמון

חטיף של אברהמסון

אופן ההכנה:

מכינים סקיני פסטה לפי הוראות ההכנה שעל
גבי האריזה.

מתבלים במעט קינמון ומעל מפוררים חטיף

של אברהמסון.

בתיאבון!

סדנאות שף מתנה ללקוחות סקיני פסטה

אנו מזמינים אתכם לסדנת שף חווייתית שתלמד אתכם לאכול בריא,
לשלב סקיני פסטה בתפריט היומי ולרדת במשקל.



סדנת היכרות, טעימות, כלים וטיפים לירידה במשקל.

במהלך הסדנה השף יסביר כמה פשוט להקפיד, לבשל, לאפות בתנור, סתם לזרוק למרק או לחמם במיקרוגל את סקיני פסטה. הדיאטנית שלנו תיתן לכם מגוון תפריטים יומיים וגמישים לשילוב סקיני פסטה בארוחות. תופתעו מהתוצאות.

מחיר הסדנה? הפתעה! זה בחינם!

אנו מאמינים שאם נעניק לאנשים רבים הזדמנות לעבור לחיים בריאים יותר, הטוב ישפיע גם עלינו.

רוצים להירשם? עשו לנו לייק בעמוד "סקיני פסטה" בפייסבוק וכתבו לנו שאתם מעוניינים להשתתף בסדנה, אנחנו נעשה את כל השאר.

רוצים לומר תודה? העלו תמונה של מנת סקיני פסטה לעמוד הפייסבוק שלנו, או כתבו לנו משהו נחמד.



לקו שירות לקוחות, תזונאית קלינית
או לשף של סקיני פסטה:

1-700-70-20-10

מאות מתכונים בפייסבוק- 