



לא נק אום...



הוראות הכנה לתבשיל קוסקוס

הוראות הכנה קוסקוס חיטה

1. הוראות הכנה ל-1 כוס (200 מ"ל) קוסקוס יבש:

1.1 הכנה מהירה ללא בישול

- 1.1.1 לשפוך כמות קוסקוס רצויה לקערה רחבה.
- 1.1.2 להוסיף כפית וחצי שמן לכל כוס קוסקוס (רצוי שמן זית איכותי).
- 1.1.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 1.1.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 1.1.5 להוסיף 1.3 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח לכל כוס קוסקוס ולבצע ערבוב קצר.
- 1.1.6 לכסות היטב למשך כ-5 דקות.
- 1.1.7 לאחר מכן לפורר ולהמתין 5 דקות נוספות ללא כיסוי.

1.2 הכנה במיקרוגל:

- 1.2.1 לשפוך כמות קוסקוס רצויה לקערה רחבה המיועדת למיקרוגל.
- 1.2.2 להוסיף כפית וחצי שמן לכל כוס קוסקוס (רצוי שמן זית איכותי).
- 1.2.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 1.2.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 1.2.5 להוסיף 1.3 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח לכל כוס קוסקוס ולבצע ערבוב קצר.
- 1.2.6 לכסות את הקערה ולהכניס למיקרוגל למשך כ-3 דקות בעוצמה מירבית.
- 1.2.7 להוציא ולגרף את שכבות הקוסקוס היטב.
- 1.2.8 לכסות ולהחזיר למיקרוגל לכ-3 דקות.
- 1.2.9 להוציא מהמיקרוגל, לפורר בשנית ולהגיש.

1.3 הכנה בסיר אידוי:

- 1.3.1 לשפוך כמות קוסקוס רצויה לקערה רחבה.
- 1.3.2 להוסיף כפית וחצי שמן לכל כוס קוסקוס (רצוי שמן זית איכותי).
- 1.3.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 1.3.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 1.3.5 להוסיף 1.3 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח לכל כוס קוסקוס ולבצע ערבוב קצר.
- 1.3.6 להעביר את גרגירי הקוסקוס למסננת האידוי (קוסקוסייר) ולהניח על סיר מרק.
- 1.3.7 לאדות בבישול איטי על להבה נמוכה כ-20 דקות.



לא נק אום...

2. הוראות הכנה לשקית (350 גר'): :

2.1 הכנה מהירה ללא בישול

- 2.1.1 לרוקן את תוכן השקית לקערה רחבה.
- 2.1.2 להוסיף 3 כפות שמן (רצוי שמן זית איכותי).
- 2.1.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 2.1.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 2.1.5 להוסיף 2 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח (400 מ"ל) ולבצע ערבוב קצר.
- 2.1.6 לכסות היטב למשך 5-8 דקות.
- 2.1.7 לאחר מכן לפורר ולהמתין 5 דקות נוספות ללא כיסוי.

2.2 הכנה במיקרוגל:

- 2.2.1 לרוקן את תוכן השקית לקערה רחבה המיועדת למיקרוגל.
- 2.2.2 להוסיף 3 כפות שמן (רצוי שמן זית איכותי).
- 2.2.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 2.2.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 2.2.5 להוסיף 2 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח (400 מ"ל) ולבצע ערבוב קצר.
- 2.2.6 לכסות את הקערה ולהכניס למיקרוגל למשך כ-3 דקות בעוצמה מירבית.
- 2.2.7 להוציא ולגרף את שכבות הקוסקוס היטב.
- 2.2.8 לכסות ולהחזיר למיקרוגל לכ-3 דקות.
- 2.2.9 להוציא מהמיקרוגל, לפורר בשנית ולהגיש.

2.3 הכנה בסיר אידוי:

- 2.3.1 לרוקן את תוכן השקית לקערה רחבה המיועדת למיקרוגל.
- 2.3.2 להוסיף 2 כפות שמן (רצוי שמן זית איכותי).
- 2.3.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 2.3.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 2.3.5 להוסיף 1 כוס מים רותחים או ציר מרק רותח (200 מ"ל) ולבצע ערבוב קצר.
- 2.3.6 להעביר את גרגירי הקוסקוס למסננת האידוי (קוסקוסייר) ולהניח על סיר מרק.
- 2.3.7 לאדות בבישול איטי על להבה נמוכה כ-20 דקות



לא נק אהם...

הוראות הכנה קוסקוס דורות

3. הוראות הכנה לשקית 350 גרם:

3.1 הכנה מהירה ללא בישול

- 3.1.1 לרוקן את תוכן השקית לקערה רחבה.
- 3.1.2 להוסיף 2 כפות שמן (רצוי שמן זית איכותי).
- 3.1.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 3.1.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 3.1.5 להוסיף 2 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח (400 מ"ל) ולבצע ערבוב קצר.
- 3.1.6 לכסות היטב למשך 5-8 דקות.
- 3.1.7 לאחר מכן לפורר ולהמתין 5 דקות נוספות ללא כיסוי.

3.2 הכנה במיקרוגל:

- 3.2.1 לרוקן את תוכן השקית לקערה רחבה המיועדת למיקרוגל.
- 3.2.2 להוסיף 2 כפות שמן (רצוי שמן זית איכותי).
- 3.2.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 3.2.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 3.2.5 להוסיף 2 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח (400 מ"ל) ולבצע ערבוב קצר.
- 3.2.6 לכסות את הקערה ולהכניס למיקרוגל למשך כ-3 דקות בעוצמה מירבית.
- 3.2.7 להוציא ולגרף את שכבות הקוסקוס היטב.
- 3.2.8 לכסות ולהחזיר למיקרוגל לכ-3 דקות.
- 3.2.9 להוציא מהמיקרוגל, לפורר בשנית ולהגיש.

3.3 הכנה בסיר אידוי:

- 3.3.1 לרוקן את תוכן השקית לקערה רחבה.
- 3.3.2 להוסיף 2 כפות שמן (רצוי שמן זית איכותי).
- 3.3.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 3.3.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 3.3.5 להוסיף 1.5 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח (300 מ"ל) ולבצע ערבוב קצר.
- 3.3.6 להעביר את גרגירי הקוסקוס למסננת האידוי (קוסקוסייר) ולהניח על סיר מרק.
- 3.3.7 לאדות בבישול איטי על להבה נמוכה כ-20 דקות.



לא נק אהם...

הוראות הכנה קוסקוס חיטה מלאה

4. הוראות הכנה לשקית 350 גרם:

4.1 הכנה מהירה ללא בישול

- 4.1.1 לרוקן את תוכן השקית לקערה רחבה.
- 4.1.2 להוסיף 3 כפות שמן (רצוי שמן זית איכותי).
- 4.1.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 4.1.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 4.1.5 להוסיף 2 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח (400 מ"ל) ולבצע ערבוב קצר.
- 4.1.6 לכסות היטב למשך 5-8 דקות.
- 4.1.7 לאחר מכן לפורר ולהמתין 5 דקות נוספות ללא כיסוי.

4.2 הכנה במיקרוגל:

- 4.2.1 לרוקן את תוכן השקית לקערה רחבה המיועדת למיקרוגל.
- 4.2.2 להוסיף 3 כפות שמן (רצוי שמן זית איכותי).
- 4.2.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 4.2.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 4.2.5 להוסיף 2 כוסות מים רותחים או ציר מרק רותח (400 מ"ל) ולבצע ערבוב קצר.
- 4.2.6 לכסות את הקערה ולהכניס למיקרוגל למשך כ-2 דקות בעוצמה מירבית.
- 4.2.7 להוציא ולגרף את שכבות הקוסקוס היטב.
- 4.2.8 לכסות ולהחזיר למיקרוגל לכ-3 דקות.
- 4.2.9 להוציא מהמיקרוגל, לפורר בשנית ולהגיש.

4.3 הכנה בסיר אידוי:

- 4.3.1 לרוקן את תוכן השקית לקערה רחבה.
- 4.3.2 להוסיף 2 כפות שמן (רצוי שמן זית איכותי).
- 4.3.3 ניתן להוסיף מלח, תבלינים ואבקת מרק לפי הטעם.
- 4.3.4 לערבב היטב כך שהשמן והתבלינים יעטפו את גרגירי הקוסקוס מכל הצדדים.
- 4.3.5 להוסיף 1 כוס מים רותחים או ציר מרק רותח (200 מ"ל) ולבצע ערבוב קצר.
- 4.3.6 להעביר את גרגירי הקוסקוס למסננת האידוי (קוסקוסייר) ולהניח על סיר מרק.
- 4.3.7 לאדות בבישול איטי על להבה נמוכה כ-20 דקות.