

ירקות ממולאים בבורגול

של איתמר

מצרכים וזמנת שמתה ממולאים:
 3 כוסות בורגול | 8 קישואים עגולים,
 פלפלים צבעוניים או עגבניות |
 2 בצלים קצוצים | 2-3 עגבניות רכות
 | 2 גורים | 1/2 תבילת כוסברה |
 1/2 תבילת פטרוזיליה | 2 עלי סלר
 | 1/2 שיעי שום | 1 כפית פלפל שחור
 | 1 כפית פפריקה מתוקה | 3 כפות
 שמן זית | 1 כף אבקת מרק (בשעם
 בצל או ערוף) | 1 קופסת רסק עגבניות
 גדולה | 1/2 כפית בהרט

אופן ההכנה: 1. מרסקים את הקישואים
 והעגבניות, מניקים את הפלפלים.

לזמנת המלוח: 1. משרים את

הבורגול במים כחצי שעה ומסננים.

2. ממדים את אחד הבצלים, העגבניות

והגורים. **3.** קוצצים את הכוסברה,

הפטרוזיליה, הסלר והשום. **4.** מערבבים

את הירקות בקערה, מוסיפים 1/2 כפית

פלפל שחור ו-1/2 כפית פפריקה מתוקה.

5. ממליים את הירקות.

לזמנת הרוטב: 1. משגים בצל

אחד בסיר עם שמן זית. מוסיפים את

אבקת המרק, רסק העגבניות, 1/2 כפית

פלפל שחור, 1/2 כפית פפריקה מתוקה

ואת הבהרט. מבשלים 10 דקות עם

2. מביסלים את הממולאים לסיר עם

הרוטב. מוסיפים מים עד שני שלישם

המאפה הירקות. שופכים חלק מהרוטב על

הירקות. מבשלים 10-15 דקות נוספות.

3. מביסים את הסיר ומבניסים לתנור.

אופים 40 דקות בחום של 180 מעלות.



כרפ' איתמר גלר

יל, 54

מצב משפחתי: גרוש + 4

נמצא בזוגיות

מעדיף: רחובות

* עד משה: אוהב לטייל בטבע

Marker week end



פרופ' איתמר גלזר, מנהל המכון למדעי הצמח במכון וולקני בבית דגן, מנהל המכון למדעי הצמח, מכון וולקני בבית דגן

מתכון להצלחה

מתוך סרית מנתם תצלום יעל אונגלהרט

יודע תקללני פילקה

סדר יום קולינרי: "כברוק אני אוכל טוסט עם גבינה או עם ממרח אחר, כמו אבוקדו או טונה, בליווי כוס קפה בצדדיים אני אוכל ברייך עם גבינה בליווי יוגורט ופרי. בערב אני אוכל בשר או עוף, לפעמים בתוספת אורז ותמריז עם סלט ירקות"

מי עושה קניית בביית? "בת הזוג שלי ואני"

מארכיז מועדפים לקנייה: "מוצריים כטיסיים כמו ירקות, פירות ומוצרי חלב - בעיקר יוגורט, גבינות וקוטג' - עוף ובישר, לרם קל או מלא"

הכי אוהב לאכול: "אוכל כטיסי אך מתובל כמו נמהז עוף ברוטב מענייז, וגם סלט ישראלי טרי וקצוץ דק, אני גם אוהב מאור מוצרי חלב"

מאכלים מוקדפים: "מאכלים מהודיים מהמקורות לא ידועים או של בעלי חיים לא שגרתיים"

מסעדה מועדפת: "מסעדת ג'פאוד בצומת יוקנעם ומסעדת פרידה אאלו ברחוב לילינגבלום בתל אביב"

מהי פילוסופיית הניהול שלך? "אני משתדל ליצור סביבה שתומכת ומעודדת יצירתיות, אני משקיע הרבה ביצירת קשרי מחקר, בפדיוקטים משותפים בין קבוצות המחקר ובחיבה אסטרטגית על צורכי השוק"

איזה מנהל אוהב? "משתף ומתייעץ עם העובדים, בעיקר עם החוקרים, עם זאת אני יודע שצריך לקבל החלטות ולקחת אחריות גם כשלא כולם מסכימים, אני מאציל סמכויות ומאמין שכל אחד משתדל לעשות את תפקידו באופן הטוב ביותר"

רגע משמעותי בקריירה: "בשקבילתי לדיי את ניהול 'קידום' ב-2000. התפקיד החדש איפשר לי לראות את התמנה הכהלת של המחקר הפתוח והקלאיים לצד התחום העסקי"

sarit.menahem@themarket.com

פרופ' איתמר גלזר, מנהל המכון למדעי הצמח במכון וולקני בבית דגן, נהנה במיוחד משיטוט ליד מדפי הפירות והירקות בסופרמרקט. במכון המחקר שאותו הוא מנהל עמלים 80 חוקרים על פיתוח נוי ירקות ופירות חדשים. לכן קניית בסופרמרקט זה עבורו חוויה. "מספק מאוד לפגוש זנים שפותחו אצלנו במכון", הוא אומר. תחומי העיסוק של המכון רחבים וכוללים גם פיתוח צמחי נוי חדשים ולמור הסביבה החקלאית והשטחים הפתוחים. גלזר הגיע למכון וולקני ב-1987 והשתלב במחקר הדרכת מיוקנים. ב-2000 נבחר לנהל את 'קידום' - החודש העסקית לרשימות לזנים ולסביבות מוצרים מסחריים של מעסק בתחום מוגדר וצר. מוד כשנתיים הוא מונה לעמוד בראש המכון למדעי הצמח. שני במינוח עסקי "אני מעדיף אוכל כתי על פני מונה לעמוד בראש המכון למדעי הצמח. למה אוהב מבשלי?"

מהי אוהב מבשלי? "אני מעדיף אוכל כתי על פני מונה לעמוד בראש המכון למדעי הצמח. למה אוהב מבשלי?"

מהי אוהב מבשלי? "אני מעדיף אוכל כתי על פני מונה לעמוד בראש המכון למדעי הצמח. למה אוהב מבשלי?"

מה לקוחות מבית אמא? "גדלתי בבית שהאוכל שהוגש בו היה בנוסח אשכנזי. עם הזמן נתחפתי לטעמים ולסגנונות בישרל נוספים. אהבתי מאוד את תבשילי העוף הקניצות והירקות המאדים שידדגתי את המתכונים, אך בשארית עם הטעם הכטיסי שעליו גדלתי"

מה מבשלים בבית? "עוף כרטיסי שונים, סלס ירקות קצוץ, אורז מתובל - ובאירועים מיוחדים, פשטידות ירקות. אני מעדיף מתכונים שיש בהם הרבה ירקות, בגלל הערך התזונתי הגבוה שלהם"

Weekend