

**מיכל וינברגר – דיאטנית קלינית  
מומחית לטיפול ויעוץ דיאטטי בריאותי**

## **איך משתמשים בבצק פילו???**

מי לא אוהב בורקס חם ופריך מבצק עלים קריספי ושומני???

אבל מה לעשות, חוץ משומן טרנס מזיק, והמון קלוריות מיותרות, הוא לא ממש נותן לנו שום דבר.. לכן כאן אציג חלופה דומה- נא להכיר: **בצק הפילו**

גם פריך וקריספי, מרקמו דומה- והרבה פחות מזיק, היתרון הגדול בבצק הוא שלא מכיל שומן כלל, כמובן שיש צורך בהוספת שומן בין כל עלה של בצק אבל אנו שולטים על כמויות וסוג השומן שנוסיף לו.

- למאפה מלוח מומלץ להוסיף שמן זית או קנולה (זית ייתן טעם יותר חזק).

- למאפה מתוק- מומלץ שמן אגוזי מלך, נותן טעם מיוחד.

על מנת להצליח לעבוד עימו ישנם מספר כללים שעליהם יש להקפיד:

- מומלץ לעבוד עם שתי שכבות כאשר בין השכבות יש למרוח מעט שמן במברשת (כמות השמן שמספיקה היא כמות של כף)
- אין להקפיא שנית לאחר ההפשרה.
- יש להניח מגבת לחה על העלים שלפני השימוש ( כדי למנוע את התייבשותם )
- יש לדאוג שהמלית תהיה יבשה (ניתן להניח אותה במסננת מעל קערה לפני שמניחים אותה על הבצק) כדי שלא תפצע בבצק.
- הבצק מוכן תוך דקות ספורות, לכן יש להשתמש במלית שתהיה מוכנה תוך מספר דקות או מלית שכבר בושלה מראש.

## **עלי פילו מולאם בחלבה ברוטב רימונים ויין אדום/השף הרפואי ד"ר רני פולק**

מוצרים:

למאפה:

4 דפים של בצק פילו

2 כפות שמן אגוזים

חופן חלבה חוטים

1 רימון/פירות יער קפואים

נייד : 050-2277134  
e-mail: [Michal@michalw.co.il](mailto:Michal@michalw.co.il)  
Site: [www.michalw.co.il](http://www.michalw.co.il)

**מיכל וינברגר – דיאטנית קלינית**  
**מומחית לטיפול ויעוץ דיאטטי בריאותי**

לרוטב:

1 כוס יין אדום

חצי כוס מיץ רימונים

1 כף סילאן

מעט קורנפלור

הכנה:

פרקו את הרימון לגרגרים

פרסו עלה פילו על משטח העבודה והברישו אותו בשמן

הניחו עליו דף נוסף וחתכו לשישה ריבועים

הניחו במרכז כל ריבוע מעט חלבה וגרגרי רימון וסגרו בעדינות

אפו בחום של 220 מעלות כ- 5 דקות או עד להשחמת הבצק

רוטב:

בשלו את המוצרים

צמצמו לחצי

במידת הצורך הסמיכו עם קורנפלור.

בתאבון!

נייד : 050-2277134  
e-mail: [Michal@michalw.co.il](mailto:Michal@michalw.co.il)  
Site: [www.michalw.co.il](http://www.michalw.co.il)