

## יחידות המרה ומתכונים לפויקה

פויקה 1 = 4 ליטר	פויקה 3/4 = 3.4 ליטר	פויקה 1/2 = 1.8 ליטר	פויקה 1/4 = 1 ליטר
פויקה 5 = 12.5 ליטר	פויקה 4 = 10 ליטר	פויקה 3 = 8 ליטר	פויקה 2 = 5.5 ליטר
פויקה 14 = 36 ליטר	פויקה 8 = 22 ליטר	פויקה 7 = 17 ליטר	פויקה 6 = 14 ליטר

[פויקה בנוסח דרום אפריקה](#) (מתכון לסיר פויקה מס' 3)

### מצרכים:

- 14 חוליות צוואר כבש
- 250 גרם בקר קוביות אסאדו
- 2 בצלים גדולים קצוצים
- 1 ק"ג תפוז"א חתוכים לרבעים
- כרוב קטן מחולק לשמיניות
- חצי לימון
- טימין, רוזמרין, מלח, פלפל, שמן בישול.

### אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל, חוליות הצוואר וקוביות האסאדו בשמן עמוק, תוך כדי בחישה, למשך 30 דקות. סוגרים את המכסה וממשיכים לבשל על אש בינונית לעוד 45 דקות. בוחשים ומוסיפים את תפוז"א ומעליהם את קוביות הכרוב. מוסיפים את התבלינים, סוחטים את הלימון ויוצקים חצי ליטר מים. ממשיכים לבשל על אש קטנה (גחלים בלבד) עוד כשעתיים, תוך הקפדה שיש מספיק נוזלים בסיר. מומלץ להגיש עם אורז חום במחית דלעת וקינמון מתוק. אפשרי להשתמש בחוליות זנב שור במקום צוואר הכבש, ברם, בשני המקרים הבשר צריך בגמר הבישול להפרד בנקל מהעצם.

## מתכון לעוף בשקדים ואגוזים (מתכון מומלץ לפויקה מס" 3)

### מצרכים:

- 2 עופות או 2 ק"ג בשר,
- 2 בצלים גדולים
- 6 גזרים
- סלרי
- ק"ג תפ"א
- ספל אפונה או שעועית ירוקה
- חופן שקדים מרוסקים או אגוזי מוסקט
- מלח, פלפל
- 2 ראשי שום
- כוסברה או פטרוזיליה.

### אופן ההכנה

מחממים את הסיר עם שמן ומטגנים את הבצלים חתוכים עבה, מזיזים הצידה לדפנות ומשחימים את הבשר, מזיזים ומטגנים את התפ"א. מומלץ להניח בתחתית הסיר כמה עלי כרוב לשיפור הטעם ומניעת הדבקות האוכל לתחתית.

מחזירים את הבצל, הבשר, התפ"א ושאר הירקות לסיר, ממיסים התבלינים ב 4 כוסות מים לפחות ויוצקים מסביב. מבשלים על אש מבעבעת שעה עד שעה וחצי כאשר בודקים מדי פעם שיש מספיק נוזלים (לא פחות מ-1/3 גובה הסיר)

## אושפלו לפויקה (מתכון לפויקה מס' 2 - עד 6 סועדים)

### מצרכים:

- 12 שוקי עוף
- 3 בצלים קלופים וקצוצים
- 10 גזרים קלופים וחתוכים לחצי לאורכם
- 3 כוסות אורז שטוף
- 6 כוסות מים
- שמן זית
- מלח ופלפל שחור גרוס.

### אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד להזהבה. מוסיפים את השוקיים כעשר דקות עד להשחמה. מוסיפים את הגזרים וממשיכים לטגן כחמש דקות נוספות. מוסיפים את האורז והתבלינים ויוצקים 6 כוסות מים. מביאים לרתיחה וממשיכים לבשל על גחלים בלבד כ-45 דקות תוך בדיקה אם חסרים נוזלים. מומלץ להגיש על מגש גדול כשהאורז בתחתית ועליו הגזר והשוקיים.

## מתכון צימחוני (מתכון לפויקה מס' 2)

### מצרכים:

- שעועית יבשה
- חמוס
- חיטה
- גריסי פנינה
- בורגול (ניתן לשלב ולגוון בכל הרכב) עד לכמות של 3 כוסות לפני השרייה.
- 4 תפוז"א
- 3 גזרים או בטטות
- 3 בצלים קצוצים
- מרגרינה (או חמאה או שמן זית)
- 3 כפות אבקת מרק (ללא חומרים משמרים)
- כף מלח
- כף פלפל שחור
- כף פפריקה מתוקה.

### אופן ההכנה:

משרים את הקטניות מבעוד מועד (רצוי לילה שלם). מחממים בפויקה את השמן (או המרגרינה) ומטגנים את הבצל, מעליו שמים את הקטניות ומוסיפים את התפוז"א רחוצים וחצויים וכן את יתר הירקות (הבטטות תמיד למעלה) ניתן להוסיף צרור פטרוזיליה או כוסברה (למי שאוהב). ממיסים את התבלינים במים ויוצקים עד שבתבשיל כמעט מכוסה. בשלב זה מביאים את המים לכדי בעבוע למשך 20-30 דקות, ולאחר מכן ממשיכים באש נמוכה (גחלים בלבד) עוד כשעה ומעלה.

- מומלץ לשים בתחתית הסיר כמצע עלים של כרוב, למניעת הדבקות הקטניות ולשיפור הטעם.
- מתכון זה מתאים לחמין צמחוני, לבישול ארוך במשך הלילה יש להקפיד שלפחות שלישי גובה הסיר יכיל נוזלים.

## מתכון ללחם בסיר פויקה – צביקה

מצרכים לבצק – ארבע כיכרות קטנות. (שני סירי פויקה לחם)

- 1/2 ק"ג קמח
- שמרים או לחילופין להוסיף לקמח רגיל כפית וחצי שמרים יבשים
- 2 כפיות מלח
- 2.5 כוסות מים או לפי הצורך
- מעט שמן זית
- חמאה.

### אופן ההכנה

מערבבים את הקמח, המלח והמים ונותנים לבצק לנוח חצי שעה לערך (אטום היטב) כשהבצק מוכן חותכים אותו לארבעה כדורים ומשמנים היטב בשמן זית. משמנים את דפנות ותחתית הפויקה לחם ומניחים אותו על הגחלים למשך כ-9-7 דקות ע"מ שיתחמם. מוציאים את הפויקה מהגחלים ומניחים בתוכו שני כדורים. כל זאת נעשה כשהפויקה **חם** ומשומן היטב. לא יזיק למרוח בנדיבות מעל הבצק חמאה או מרגרינה מומסת. סוגרים את הסיר ומניחים אותו חזרה על הגחלים ל-12-10 דקות נוספות. פותחים את המכסה ובודקים בעזרת שיפוד עץ באם כבר אפוי בפנים, במידה וכן מורידים מהאש ונותנים לו לנוח בסיר עוד כמה דקות.

**המתכונים הכתובים לעיל נכתבו ע"י משתמשים שונים מניסיונם ויכולים לשמש כהמלצה בלבד, אין לאתר פויקס כל ידע או ניסיון במתכונים הללו.**