

# איבץ נ' יוצר?

מאת: יוניב משיח



שאל בן אדרת, החולש ביד רמה על ארבע מסעדות מצליחות, מעולם לא למד בישול, ולמרות זאת הוא הוא גם נחשב לדוגמן הבית של ערוץ האוכל, מוביל שלל תוכניות בישול מצליחות ובעיקר חצה ששום דבר מזה לא יפסיק. בראיון חגיגי למגזין "סטייל" הוא מספר על כשרת הדרך שעבר, למה לא בוער לו לככב בפריים טיים, מי באמת מבשל בבית ומה יככב אצלו על שולחן החג



הפקה: צאלה כהן אדר יוניב משיח  
צילום: בועז לביא  
סטיילינג: נועה קנריק  
כלים באדיבות: Golf&Co  
צולם במסעדת התרנגול הכחול

העיראקי ומהמטבח היווני של הסבתות שלי. עזרתי להן לברור אורז, לסגן חצילים ולחתוך ירקות. כך התוודעתי לקסמי המטבח".  
בן אדרת נולד בפתח תקוה וגדל בתל אביב. הוא נשוי לאורית, שהיא חלק בלתי נפרד מהאימפריה הקולינרית שלו, ואב לארבעה. הוא נחשב לשף אוטודידקט, שמעולם לא למד בישול באופן מסודר.  
"אני אלמד בישול כשאצא לפנסיה", הוא צוחק. "כרגע, אני בעיקר מכין שהתברכתי בכישרון לעשות אוכל טוב לאנשים, וזה מה שאני עושה".  
למרות שאינו אחוז בתעודות רשמיות ממסודות קולינריות נחשבים בחו"ל, בן אדרת השתתף בתחרויות ובארוחות משותפות מסעם איגוד השפים הישראלי בגרמניה, ברומניה ובספרד. כשאני מברר אותו מה הוא מעדיף - את טעמי המזרח הרחוק או את ניחוחות המטבח הצרפתי, הוא אומר: "אני מתחבר לעולם הקולינריה ולא משנה לי אם זה מטבח אסייתי או הבישול הצרפתי. בישול זה כמו אמנות וחשוב לי להמשיך ליצור מהעולם הזה".

## נותן קרדיט לאשתו

אולי בגלל שכיכב בשנת 2007 בתוכנית קרב סכינים, שהיוותה את ריית הפתיחה לריאליטי הבישול, בן אדרת לא ממנה לחזור לפריים טיים. "אני מכין את החשיבות של החשיפה, אבל חשוב לי לעשות משהו שאני אוהב ומתחבר אליו. עד שתבוא הצעה מעניינת, אני משתתף בתוכניות בישול אחרות שמעניינות אותי".  
בן אדרת נחשב לדוגמן הבית של ערוץ האוכל ובין התוכניות שבהן כיכב ניתן למצוא את "ארוחה לשבת", "מבשלים כמו סבתא" ו"מפגש השף".

השף המפורסם לא ממנה לקשור את שמו במיזמים ובשיתופי פעולה, אך את אהבתו לאוכל הוא מעביר גם בסדורים קולינריים אליהם הוא יוצא כשף אורח, בשיתוף חברת "סולו איטליה".  
"במסורת הסדורים הקולינריים בהם אני משמש כשף אורח, אנו חנו מציעים מסלולים באזורים שונים באיטליה, מתארחים בבתים של מאמנות, בשווקים, במסעדות משפחתיות, ומציעים טעימה אמיתית מחבלי ארץ שונים באיטליה", הוא מספר על מסלולי הטיול הקולינריים שהוא לוקח בהם חלק.

את ההכנות ליל הסדר, הוא אומר, הוא לא יעביר בין הסירים. "אורית היא בשלנית נהדרת", מתגאה בן אדרת. "היא תכין לליל הסדר שוק סלה בחדל וירקות שורש, שנחשב למנות הדגל שלנו. יהיו גם המון דגים, ומכיוון אנו משתדלים לאכול בריא, אז יהיו המון סלטים וירקות".

ארבע המסעדות של השף שאל בן אדרת נחשבות ללוהטות במיוחד. מסעדת התרנגול הכחול והמסעדה האסייתית - Mr. & Mrs. Lee, שממוקמות זו ליד זו סמוך למגדלי 200 בצפון תל אביב, אהודות במיוחד על סלבריטאים, דוגמיות ואנשי עסקים אמידים. בין הלקוחות הקבועים במסעדות תוכלו למצוא את המעושרת ניקול ראידמן, וככת הילדים מיכל הקטנה והדוגמנית בר רפאלי.  
"וכן שהמסעדות ומצאות בשכונת צמרת שמזוהה עם קהל מסויים, אבל במסעדה סועדים לקוחות מכל הארץ", אומר השף. "סועדים שמגיעים לכאן אוהבים את האוכל ואת האווירה השונה שמציעות שתי המסעדות, ששונות לגמרי זו מזו".

ואכן, המסעדות אמנם סמוכות מאוד אחת לשנייה, אך מציעות חוויה ותפריטים שונים לגמרי. מסעדת התרנגול הכחול מעוצבת באווירה כפרית - קירות המקום עוצבו ברוח מסעדות דהם צרפת והם מעוטרים בכלי מטבח עתיקים. במסעדה מספר חללים מעוצבים, כגון חדר פרטי הבנוי כמערת אבן, ומונהרת יין, שבה מקומות ישיבה ולצדם מדפי עץ עמוסים ביינות. המסעדה האסייתית - מר וגברת לי, שהוקמה בשנת 2013, קטנה יותר וציעובה רחב המורה היא כוללת מרפסת עוקית ובה בר ופיות סלוניות קטנות, סגנוניות ואינטימיות. אבל לא רק בקניון הנוברשי יש לבן אדרת מסעדות. מסעדת קימל בגלבע, שנחשבת למוסד בעולם של מסעדות שנסוגרות חדשות לבקרים, מציעה גם היא חוויה אינטימית וגסטרונומית, כמיטב המסורת של בן אדרת.

המסעדה נמצאת למרגלותיו של הר הגלבוע המזרחי, כשעמק יזרעאל פרוס לפניה כמניפה עוצרת נשימה. התפריט במקום שואב את השראתו ממחוז פובנס שבצרפת.  
בנוסף, לפני כשנתיים שימש בן אדרת כיועץ קולינרי למסעדת יוגורט קיטשן, שמציעה קונספט חדש בישראל - מטבח שלם המתבסס על מנות יוגורט, רובן מלוחות. התפריט כולו הוא פרי יצירתו של בן אדרת.

## למד לבשל מהסבתות

צילומי הפקת חג הפסח מתקיימים במסעדת התרנגול הכחול, שלושבת כולה חג, ועל השולחן מונחות בזו אחר מנות החג, מעשה ידיו של בן אדרת.

"התחלתי לבשל עוד כשהייתי ילד", נזכר בן אדרת בתחילת הדרך. "אז לא היו סמארטפונים וכשהיה משעמם הייתי נכנס למטבח, שבו היה כל האקשן. הבישולים בבית היו מהמטבח

מתכוון אל פאלט לאול בן אדמת



## קציצות פרסה (כרישה)

**המרכיבים ל-6 מנות:**

- 2 ק"ג כרישה
- 3 ביצים
- 3 תפוחי אדמה מבושלים וקלופים
- 1 כוס קמח מצה
- 1/4 כפית מלח
- מיץ לימון טרי

**אופן ההכנה:**

חותכים את הכרישה לפרוסות ומרתיחים במים מבשלים עד לריכוך, כ-20 דקות. מסנונים מנוולים היטב וטוחנים את הכרישה ואת תפוחי האדמה במטחנת בשר ידנית או במג'מיקס. מוסיפים את קמח המצה, הפלפל, המלח והביצים ויוצרים קציצות. מסוגנים שלוש דקות מכל צד, עד להשחמה. מעבירים לנייר סופג להספגת השמן, מטפטפים לימון מעל ומעבירים לצלחת הגשה.

"התחלתי לבשל עוד כשהייתי ילד. אז לא היו סמארטפונים וכשהיה משעמם הייתי נכנס למטבח, שבו היה כל האקשן. כך התוודעתי לקסמו המטבח"

מתכונים של ראל לאלון בן אדית

## ספריבס טלה בחוטב סיידר תפוחים ושוזפים

### המרכיבים ל-4 מנות:

1+1/2 ק"ג אסאדו ספריבס טלה (הקצה של הצלעות הפחות יפות, חתוך לאורכו בין הצלעות)  
4 כפות סויה  
2 כוסות סיידר תפוחים צלול  
20 שזיפים מיובשים ומגולענים  
12 שיני שום שלמות קלופות  
2 גבעולי למון גראס חתוכים לרצועות  
4 כפות סילאן  
2 יחידות פלפלונזי צ'ילי אדומים  
4 גזרים קלופים, פרוסים לטבעות של 3 ס"מ  
100 גר' ג'ינג'ר טרי קלוף וחתוך לפרוסות דקות  
1 ליטר מים

### אופן ההכנה:

מכניסים את ספריבס הטלה וכל המרכיבים לסייה מביאים לרתיחה ומבשלים במשך חצי שעה על אש נמוכה. מעבירים למגש ומכניסים לתנור לחצי שעה ללא כיסוי, בטמפרטורה של 150 מעלות, להמשך הבישול וכדי שהבשר ישתוף וישחים. ◀

"אני מתחבר לעולם הקולינריה ולא משנה לי אם זה מטבח אסייתי או הבישול הצרפתי. בישול זה כמו אמנות וחשוב לי להמשיך ליצור מהעולם הזה"



מתכונים של רחל לאלון בן אדרת

# ממולאים - בצלים, עלי גפן, עגבניות, קישוא וכרוב, ברוטב חמוץ מתוק

- המרכיבים ל-4 מנות:**
- 3 בצלים לבנים גדולים
  - 3 בצלים סגולים גדולים
  - 2 כוסות אורז מוקן
  - 3 כפות כוסברה טרייה קצוצה
  - 3 כפות נענע טרייה קצוצה
  - 3 כפות חמוציות מייבשות
  - 3 כפות צנוברים קלויים
  - 2 כפות שמן זית
  - 6 כפות רכו רימונים
  - 2 כפות דבש תמרים (סילאן)
  - 1 כוס סיידר תפוחים
  - 2 כפות רסק עגבניות
  - מלח ופלפל

## אופן ההכנה:

**להכנת מילוי האורז:** מערבבים אורז, נענע, כוסברה, חמוציות, שמן זית, מלח ופלפל.

**להכנת הבצלים:** מכניסים בצלים עם הקליפה למיקרו ומבשלים כ-15 דקות. חותכים קצוות בצלים ואחר כך לאורכם, עד לאמצע, ומפרידים גלדי בצל. ממלאים גלדי בצל בכף מתערובת האורז, סוגרים, מהדקים ומעבירים לסיר. מוסיפים רכו רימונים מוקן, סילאן, סיידר ורסק עגבניות. מבשלים כ-30 דקות על אש נמוכה, ממליחים ומפלפלים.

**להכנת קישואים ועגבניות:** קוטמים ראשי עגבניות וקישואים ומרוקנים תוכן. ממלאים בתערובת האורז שהוכנה, בדומה למילוי הבצל. מעבירים לסיר, מוסיפים רכו רימונים מוקן, סילאן, סיידר ורסק עגבניות. מבשלים כ-30 דקות על אש נמוכה, מוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם.

**להכנת עלי הגפן:** חולטים כדקה עלי גפן טריים או משומרים במים חמים. ממלאים במרכז כף גדושה מתערובת האורז, סוגרים מעט קצוות ימין ושמאל בצדדים, מגוללים ומהדקים כמו אגוז או סיגר (אם העלים גדולים אפשר ליצור כדור ממולא). מעבירים לסיר, מוסיפים רכו רימונים מוקן, סילאן, סיידר ורסק עגבניות. מבשלים כ-30 דקות על אש נמוכה ומוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם.

**להכנת הכרוב:** להפריד עלי כרוב שלמים מבסיס הכרוב. לחלוט את העלים במים חמים כ-3 דקות, לצנן ולמלא 2 כפות מתערובת האורז בכל עלה. מקפלים את העלים בצדדים, מגוללים ומהדקים. מעבירים לסיר, מוסיפים רכו רימונים מוקן, סילאן, סיידר ורסק עגבניות. מבשלים כ-30 דקות על אש נמוכה ומוסיפים מלח ופלפל לפי הטעם. ◀

"אני אלמד בישול כשאצא לפנסיה", הוא צוחק. "כרגע, אני בעיקר מבין שהתברכתי בכישרון לעשות אוכל טוב לאנשים, וזה מה שאני עושה"

## קניידלך במרק סלק חמוץ מתוק

המרכיבים ל-4 מנות:

**למרק סלק:**

4 סליקים קלופים וחתוכים לקוביות

4 כוסות מים

4 כפות סילאן

1/4 כפית מלח

1/4 כפית פלפל

1 לימון

9 שיני שום

חופן נענע

**לקניידלך:**

2 כוסות קמח מצה

4 ביצים

1 כוס עלי מוגולד קצוצים דק

1 כוס מים / 1 כוס מרק סלק, שייתן טעם ויצבע את

הכדורים באדום

1/4 כפית מלח

1 כפית פלפל

2 כפות שמן

**אופן ההכנה:**

**להכנת הקניידלך:** מערבבים את כל החומרים, מצננים במקרר את התערובת ולאחר מכן יוצרים מכונה כדורים, בוגדל כדורי פיוג-פונג.

**להכנת המרק:** מבשלים בסיר סלק עם מים כ-30 דקות, על אש נמוכה. מוסיפים שום, סילאן, מלח, פלפל, מיץ לימון וחצי מכמות הנענע. טועמים ובודקים שהמרק יצא חמוץ מתוק. מוסיפים את הקניידלך ומבשלים כ-15 דקות נוספות. לפזר מלמעלה עלי נענע טרייה ולהגיש. ◀

"אנחנו מציעים מסלולים באזורים שונים באיטליה, מתארחים בבתים של מאמות, בשווקים, במסעדות משפחתיות ומציעים טעימה אמיתית מחבלי ארץ שונים באיטליה"

מתכונים של רחל אלו בן אדרת



## סוטלץ אורז מבושל עם חלב קוקוס וקינמון, בחוטב קרמל מלוח ושברי מצה בציפוי שוקולד

**המרכיבים ל-4 מנות:**

2 כוסות אורז לבן מבושל מוכן  
1+1/2 כוס חלב קוקוס  
4 כפות דבש  
1/2 כפית קינמון

**לקרמל מלוח:**

1 כוס סוכר  
1/4 כפית גרגירי מלח גס

**לשברי מצה בציפוי שוקולד:**

200 גר' שוקולד מריר  
4 מצות  
1/2 כוס חלב קוקוס

**אופן ההכנה:**

מבשלים את כל המרכיבים במשך חמש דקות על אש נמוכה, עד לקבלת פודינג סמיך. מוזגים לכוסות, בגובה 3/4 מהכוס, ומצננים במקרר.

**להכנת הקרמל המלוח:** מבשלים את הסוכר

במחבת על אש נמוכה. מערבבים כל הזמן, עד שהסוכר משחים ונוצר קרמל. מוסיפים 4 כפות מים או חלב קוקוס, מדללים ומצננים. מוסיפים גרגירי מלח.

**להכנת שברי המצה:** ממיסים שוקולד עם חלב קוקוס במחבת, על אש נמוכה, עד לקבלת מרקם אחיד. טובלים מצות שבורות בשוקולד ומניחים לקירור.

מוזגים מעל הפודינג אורז בכוסות את חוטב הקרמל המלוח ומקשטים בשברי המצה מצופים בשוקולד. ■

את ההכנות ליל הסדר, הוא אומר, הוא לא יעביר בין הסירים. "אורית היא בשלנית נהדרת", מתגאה בן אדרת