מתכון מיוחד בשביל אמא ❤

שעועית לימה של אייל שני

צעד אחר צעד, בשפה פשוטה, גם למי שמעולם לא בישלה

כמה עבודה?	כמה זמן מחכים?	כמה יוצא?	קושי
בערך שעה בסך הכול	לילה של השרייה + 3 שעות בתנור	סיר גדול, בערך 10 מנות הצעה	קל, רק צריך סבלנות

מה זה בעצם?

שעועית לימה היא השעועית הלבנה, הגדולה והשטוחה. בארץ קוראים לה גם **"בובס"** או **"בובעס"**. אצל אייל שני המנה הזאת נקראת **"מסבחה לימה"**, והיא מנת דגל במסעדות שלו (כמו המזנון וצפון אברקסס).

חשוב לדעת: זה **לא** תבשיל ברוטב עגבניות אדום. השעועית מתבשלת לאט בשמן זית, שום, מרווה ופלפל חריף, עד שהיא רכה ונימוחה בתוך רוטב לבן וקרמי. העגבנייה מגיעה רק בסוף: סוחטים חצי עגבנייה טרייה מעל הצלחת.

המתכון לפי אייל שני, כפי שפורסם ב"יאמיז" של רשת 13 (5.12.2023). כל מה שמסומן הצעה או טיפ הוא תוספת שלנו כדי לעזור, ולא חלק מהמתכון המקורי. התמונות נוצרו בבינה מלאכותית להמחשה, ואינן תמונות של המנה של אייל שני.

🛒 רשימת קניות

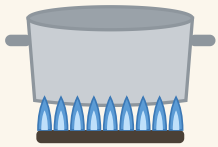
מה לקנות	כמה	מה לחפש בסופר
שעועית לימה יבשה	1 ק"ג	במדף הקטניות, בשקית. כתוב "שעועית לימה", "בובס" או "שעועית ענקית". שעועית לבנה, גדולה ושטוחה. בוחרים שקית עם שעועית שלמה ולא שבורה. **לא** שימורים, צריך יבשה.
שמן זית	1 כוס לבישול + עוד קצת להגשה	בקבוק "כתית מעולה". בקבוק של 750 מ"ל יספיק בשפע. הצעה
שום	6 שיני שום גדולות	ראש שום אחד, קשה ומלא, בלי נבטים ירוקים.
מרווה טרייה	ענף אחד	במקרר של עשבי התיבול (ליד הפטרוזיליה). עלים אפורים-ירוקים, רכים כמו קטיפה, עם ריח חזק ונעים.
פלפל ירוק חריף	חצי לבישול + קצת להגשה	פלפל ירוק, ארוך ודק (צ'ילי ירוק). קונים 2 שיהיה. הצעה
בצל	"מעט" להגשה	בצל אחד קטן מספיק לכמה מנות. הצעה
עגבנייה	חצי עגבנייה לכל צלחת	עגבנייה אדומה, בשלה ורכה קצת. קונים 2 או 3. הצעה
מלח	בסוף הבישול, לפי הטעם	מלח רגיל. במקור לא כתובה כמות; מתחילים בכף שטוחה. הצעה
נייר אפייה + נייר אלומיניום	גליל מכל אחד	במדף של מוצרי האפייה והחד־פעמי.

💡 **רוצה להכין חצי כמות?** הצעה חצי ק"ג שעועית וחצי מכל השאר (חצי כוס שמן זית, 3 שיני שום). המים עדיין 4 ס"מ מעל השעועית, ובודקים רכות אחרי שעתיים וחצי בתנור.

🔍 ציוד שצריך

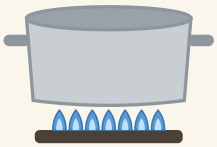
- **קערה גדולה מאוד** (לפחות 5 ליטר) להשרייה. השעועית גדלה פי שניים וחצי!
- **מסננת** גדולה.
- **סיר רגיל** לרתיחות.
- **סיר כבד עם תחתית עבה שמותר להכניס לתנור** (למשל סיר יצקת), בגודל 6 ליטר לפחות. הצעה בלי ידיות מפלסטיק! (אין כזה? ראי שלב 22)
- **כוס מדידה** (כוס רגילה של 240 מ"ל).
- **כפפות תנור** או מגבת עבה ויבשה.
- **קרש חיתוך וסכין** (להגשה).
- **מחבת** לחימום מנות.
- **צלחות עמוקות וכפות.**
- **טיימר** (גם הטלפון מתאים).

🔥 מה זה אש נמוכה, בינונית וגבוהה?



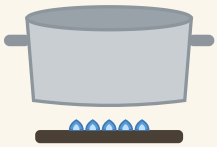
אש גבוהה

מסובבים את הכפתור עד הסוף. להבה גדולה שנוגעת בתחתית הסיר. משתמשים כדי להרתיח מהר.



אש בינונית

הכפתור באמצע. להבה בגודל בינוני. מתאים לחימום במחבת.



אש נמוכה

הכפתור על הלהבה הכי קטנה שעדיין דולקת. הנוזל כמעט לא זז, רק בועה פה ושם.

⚡ **כיריים חשמליות או אינדוקציה?** הצעה גבוהה = 8 עד 9, בינונית = 5, נמוכה = 2 עד 3.

🌡️ **תנור על 180 מעלות:** מסובבים את כפתור החום ל־180, בוחרים חימום "למעלה ולמטה" הצעה, ומחכים בערך רבע שעה עד שהנורה כבה או שהתנור מצפצף.

🗓️ תוכנית הזמנים

ערב לפני

השרייה (שלבים 1 עד 4)
10 דקות עבודה, ואז לישון 😴

בבוקר

שתי רתיחות ושטיפות (שלבים 5 עד 12)
בערך 45 דקות הצעה

מייד אחר כך

הכנת הסיר (שלבים 13 עד 21)
בערך 30 דקות

3 שעות

בתנור (שלב 22)
זמן חופשי! ☕

בסוף

מלח והגשה (שלבים 23 עד 27)
בערך 15 דקות

⏰ **דוגמה:** משרים ב־21:00 בערב. מתחילים למחרת ב־9:00, הסיר נכנס לתנור בערך ב־10:15, ובערך ב־13:15 אוכלים צהריים. הצעה

🌙 חלק א׳: בערב שלפני, השרייה

1 בודקים את השעועית

⏱️ 5 דקות

שופכים את השעועית היבשה על מגש או צלחת גדולה ומוציאים אבנים קטנות או שעועית שבורה ומכוערת. טיפ

2 שמים את השעועית בקערה גדולה

⏱️ 2 דקות

מודדים את השעועית עם כוס מדידה וסופרים כמה כוסות יצאו. שופכים אותה לקערה הגדולה.

3 מוסיפים מים פי 4

⏱️ 3 דקות

מוסיפים מים מהברז: על כל כוס שעועית שמים 4 כוסות מים. למשל, 5 כוסות שעועית = 20 כוסות מים. השעועית תתנפח הרבה, לכן צריך הרבה מים.

4 משאירים לישון כל הלילה

⏱️ לילה שלם (בערך 10 עד 12 שעות הצעה)

משאירים את הקערה על השיש, בטמפרטורת החדר, עד הבוקר. לא צריך מקרר ולא צריך לגעת.

☀️ חלק ב׳: בבוקר, שתי רתיחות

5 בודקים שהשעועית תפחה

בבוקר השעועית צריכה להיראות שמנה, חלקה וגדולה בהרבה. לפי אייל שני, הנפח שלה גדל בערך פי שניים וחצי.

איך יודעים שזה מוכן: השעועית גדולה, מלאה, והקליפה מתוחה וחלקה.

6 מסננים

⏱️ 2 דקות

שמים את המסננת בכיור ושופכים לתוכה את השעועית. את מי ההשרייה זורקים.

7 שוטפים היטב

⏱️ דקה

פותחים מים קרים מהברז ושוטפים את השעועית במסננת, תוך כדי ניעור קל, בערך דקה.

8 מעבירים לסיר ומכסים במים

⏱️ 2 דקות

מעבירים את השעועית לסיר רגיל ומוסיפים מים רק עד שהם מכסים את השעועית.

9 מביאים לרתיחה

⏱️ בערך 10 עד 15 דקות הצעה 🔥 גבוהה

מדליקים אש גבוהה ומחכים שהמים ירתחו.

איך יודעים שזה מוכן: יש בועות גדולות שעולות כל הזמן, ולפעמים קצף לבן למעלה.

10 מסננים ושוטפים שוב

⏱️ 3 דקות

מכבים את האש. בזהירות (הסיר חם וכבד!) שופכים את השעועית למסננת בכיור ושוטפים שוב במים מהברז.

שימי לב: מחזיקים את הסיר עם כפפות תנור או מגבת יבשה. האדים חמים מאוד, מרחיקים את הפנים.

11 רתיחה שנייה

⏱️ בערך 10 עד 15 דקות הצעה 🔥 גבוהה

מחזירים את השעועית לסיר, ממלאים הרבה מים ומביאים שוב לרתיחה על אש גבוהה.

12 מסננים ושוטפים פעם אחרונה

⏱️ 3 דקות

ברגע שרתח, מורידים מהאש, מסננים במסננת ושוטפים טוב במים מהברז. זהו, השעועית מוכנה לבישול האמיתי.

🍲 חלק ג': הסיר הגדול והתנור

13 מדליקים את התנור

⏱️ מתחמם בערך 15 דקות

מדליקים תנור על 180 מעלות (חום בינוני), כדי שיהיה חם כשהסיר מוכן.

הצעה

14 מקלפים את השום

⏱️ 5 דקות

מפרידים 6 שיני שום גדולות מהראש ומורידים מהן את הקליפה הדקה. טריק: לוחצים על השן עם הצד השטוח של סכין רחבה, והקליפה יוצאת בקלות. משאירים את השיניים שלמות.

15 קורעים חצי פלפל חריף

⏱️ דקה

לוקחים חצי פלפל ירוק חריף וקורעים אותו ביד לשניים או שלושה חלקים, בדיוק כמו במתכון של אייל.

שימי לב: אחרי שנוגעים בפלפל חריף שוטפים ידיים טוב עם סבון ולא נוגעים בעיניים.

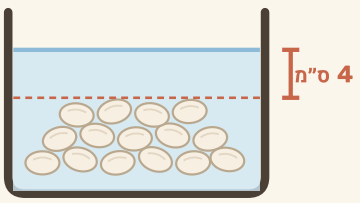
16 מכניסים הכול לסיר הכבד

⏱️ 2 דקות

מכניסים לסיר עם התחתית העבה: את השעועית, כוס שמן זית, 6 שיני השום, ענף המרווה וחצי הפלפל.

17 מוסיפים מים עד 4 ס"מ מעל השעועית

⏱️ 2 דקות



מוזגים מים עד שהם מכסים את השעועית ועוד 4 ס"מ מעליה. איך מודדים? 4 ס"מ זה בערך רוחב של שתי אצבעות, או שמודדים עם סרגל. טיפ

18 מביאים לרתיחה

⏱️ בערך 15 דקות הצעה 🔥 גבוהה

שמים את הסיר על הגז, על אש גבוהה, עד שמתחילות בועות.

19 מנמיכים מייד את האש

🔥 נמוכה

ברגע שרואים רתיחה, מסובבים את הכפתור לאש הכי קטנה. זה הסוד של אייל שני: רתיחה חזקה וארוכה מפרקת את השעועית והופכת אותה לעיסה.

שימי לב: לא משאירים את הסיר לרתוח חזק! ומלח עוד לא שמים, רק בסוף.

20 מכסים בנייר אפייה

⏱️ דקה

תולשים דף נייר אפייה ומניחים אותו ישר על פני המים והשעועית, כמו שמיכה.

21 סוגרים בנייר אלומיניום

⏱️ 2 דקות

מעל נייר האפייה סוגרים את כל פתח הסיר בנייר אלומיניום, ולוחצים אותו מסביב לשפה כדי שייסגר היטב.

22 מכניסים לתנור לשלוש שעות

⏱️ 3 שעות

עם כפפות תנור, מכניסים את הסיר לתנור החם (180 מעלות). מכוונים טיימר לשלוש שעות. עכשיו אפשר לנוח! בתנור השעועית מתבשלת בשקט, בלי לקפוץ, ולכן נשארת שלמה.

שימי לב: אין סיר שמותר להכניס לתנור? הצעה מעבירים בזהירות הכול לתבנית אפייה עמוקה, מכסים באותה דרך (נייר אפייה ואלומיניום) ומכניסים לתנור.

23 מוציאים ופותחים

⏱️ 2 דקות

עם כפפות תנור מוציאים את הסיר ומניחים על הכיריים. פותחים את האלומיניום ונייר האפייה מהצד הרחוק מכם, כי יוצאים אדים חמים.

איך יודעים שזה מוכן: השעועית שלמה, גדולה, לבנה ורכה מאוד. לוחצים שעועית אחת עם כפית על צלחת: היא צריכה להימעך בקלות, כמו חמאה רכה. טיפ

24 ממליחים ומנערים

⏱️ 3 דקות

מפזרים מלח מעל: מתחילים בכף אחת שטוחה של מלח הצעה. אוחזים את הסיר בשתי הידיות (עם כפפות!) ומנערים בעדינות מצד לצד, כדי שהמלח ייכנס עמוק פנימה. לא מערבבים בכף, כדי לא לשבור את השעועית. טועמים ומוסיפים עוד מלח אם צריך.

🍽️ חלק ד׳: הגשה

25 מחממים מנה במחבת

⏱️ בערך 3 עד 5 דקות הצעה

🔥 בינונית הצעה

שמים במחבת כמה כפות שעועית יחד עם קצת מהנוזל שלה. מחממים עד רתיחה.

איך יודעים שזה מוכן: הנוזל שהיה שקוף הופך ללבן וסמיך, כמו רוטב קרמי שעוטף את כל השעועיות. זה הקסם של המנה!

26 מעבירים לצלחת עמוקה

⏱️ דקה

שופכים את השעועית החמה עם הרוטב הלבן לצלחת עמוקה (קעורה).

27 מקשטים ואוכלים

⏱️ 3 דקות

מזלפים מעט שמן זית, מפזרים פלפל ירוק חריף קצוץ ומעט בצל קצוץ, ובסוף סוחטים ביד חצי עגבנייה מעל הצלחת, כך שהמיץ והבשר שלה נופלים על השעועית. אוכלים עם כף, כשזה עוד בוער!

📷 שימי לב: בתמונה חצי העגבנייה מונח בצד, ויש על השעועית גם פטרוזיליה. אצל אייל שני **סוחטים** את העגבנייה מעל הצלחת, ו**אין** פטרוזיליה במתכון.

SOS טעויות נפוצות ואיך מתקנים

מה קרה?	למה?	מה עושים?
השעועית התפרקה לעיסה	היא רתחה חזק ולאורך זמן (לפי אייל שני, זה מה שמפרק אותה)	עדיין טעים! אוכלים כמו ממרח עם פיתה **הצעה**. בפעם הבאה מנמיכים את האש מייד ברתיחה (שלב 19).
אחרי 3 שעות השעועית עדיין קשה	שעועית ישנה, או שההשרייה הייתה קצרה	מוסיפים קצת מים רותחים אם חסר נוזל, סוגרים שוב ומחזירים לתנור לעוד חצי שעה עד שעה **הצעה**.
נשאר מעט מאוד נוזל בסיר	הכיסוי לא היה סגור היטב	מוסיפים מעט מים רותחים ומנערים בעדינות **הצעה**. בפעם הבאה לוחצים את האלומיניום חזק סביב השפה.
יצא תפל	לא מספיק מלח	מוסיפים עוד מעט מלח ומנערים שוב את הסיר. המלח נכנס פנימה לאט.
יצא מלוח מדי	יותר מדי מלח בבת אחת	מוסיפים מעט מים רותחים לסיר, ובהגשה שמים יותר עגבנייה **הצעה**. ממליחים תמיד בהדרגה.
הרוטב במחבת לא הלבין	לא הגיע לרתיחה, או שהיה מעט נוזל	מוסיפים כף מהנוזל של הסיר וממשיכים לחמם עד שרואים בועות **הצעה**.
שורף בעיניים / בידיים	נגעתם בפלפל חריף	שוטפים ידיים במים וסבון. לא נוגעים בעיניים **טיפ**.

🍽️ הגשה

כמו שאייל שני מגיש: מחממים מנה במחבת עד שהרוטב לבן וסמיך, מעבירים לצלחת עמוקה, ומעל: מעט שמן זית, פלפל ירוק חריף קצוץ, מעט בצל, וסחיטה של חצי עגבנייה. אוכלים בכף, חם מאוד.

רעיון נוסף: במזנון של אייל שני מגישים את המסבחה הזאת גם בתוך פיתה, עם ביצה קשה וחריף (לפי אתר "השולחן").

איך קוצצים בצל ופלפל? הצעה מקלפים את הבצל, חותכים לחצי, מניחים על הצד השטוח וחותכים פרוסות דקות, ואז חותכים לרוחב לקוביות קטנות. את הפלפל החריף חותכים לטבעות דקות.

שמירה הצעה

- נותנים לשעועית להתקרר, ומעבירים לקופסאות סגורות **יחד עם הנוזל** שלה (הוא מה שהופך לרוטב הלבן).
- **במקרר:** עד 4 ימים.
- **במקפיא:** עד 3 חודשים, במנות קטנות. מפשירים לילה במקרר.
- **חימום:** כל פעם מנה אחת במחבת, בדיוק כמו בשלב 25. את התוספות (עגבנייה, בצל, פלפל) מוסיפים רק ברגע ההגשה.

מקורות:
המתכון: "מסבחה שעועית לימה | אייל שני", יאמיז, רשת 13, 5.12.2023:
https://13tv.co.il/item/yummies/recipes-meals/vegetarian/xm5ia-903835389/
רעיון ההגשה בפיתה: אתר "השולחן":
https://www.hashulchan.co.il/topic/%D7%A9%D7%A2%D7%95%D7%A2%D7%99%D7%AA/
התמונות במדריך נוצרו בבינה מלאכותית (Gemini) להמחשה בלבד. הן אינן תמונות של המנה של אייל שני.

בתיאבון, אמא! ❤