

19.53x27.21	1	46	עמוד	פנאי פלוס- פנאי פלוס	26/07/2017	59531815-7
קפה לואי - 857301						

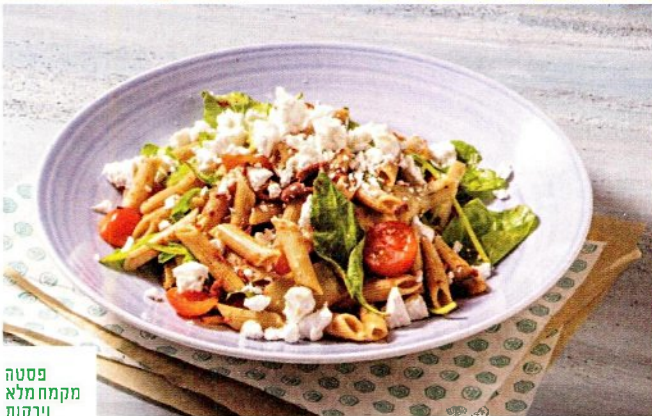
★ אוכל

ישיבת מערכת

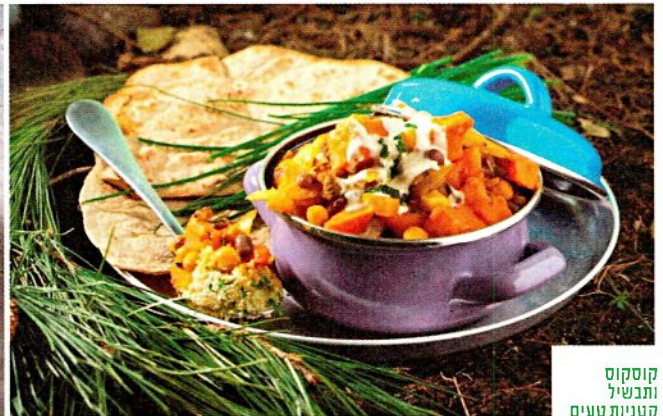
בריאות וטעים נפגשים



סלט רענן אסיאתי



פסטה מקמח מלא וירקות



קוסקוס ותבשיל קטניות טעים

בריאות במקסימום טעם

ההזמנה **מקפה לואיז** התאימה לנו כי אנחנו חבורת בנות שאוהבות לאכול בריא ונמנעות מזה ומזה. לא הכל היה טעים כמו שהיה בריא, אבל בסך הכל הצלחנו

ופטרוזיליה. מנה חמצמצה וטובה, באמת תענוג.

העיקריות: העיקרית הטובה ביותר הייתה קוסקוס הינדו (55 שקל), קוסקוס מקמח מלא, תבשיל גרגירי חומס ואזוקי, קוביות בטטה אפויה, שום, בצל, עגבניות חממה, מיץ גזר טרי וטופינג של טחינה ושמן מורינגה ופטרוזיליה, מעין גרסה בריאה ועשירה לתבשיל המוגש על קוסקוס, בתיבול כתום וטעים. פסטה רומא (57 שקל) היא פנה מקמח מלא עם ארטישוק, עגבניות שרי, ביבי תרד, זיתי קלמטה, שום ופטה עזים. זוהי פסטה קלאסית ובינונית בביצוע שלה. מנת מסבחה פרגיות (67 שקל) כללה נתחי פרגית בתיבול כרוכס, קארי וכמון, מוקפצים עם גרגירי חומס, עגבנייה ובצל, מונחים על לאפה מקמח מלא עם ממרח חומס ערשים ומעל טחינה ופטרוזיליה. אף אחד לא התלהב מהמנה הזאת באופן מיוחד, לא מנה שהיינו לוקחים שוב. מנת הפאד תאי לואיז (61/59 שקל) היא מנה של התבשיל התאי הקלאסי, וכוללת דפי אורז מרובעים מוקפצים בשמן קוקוס עם גזר, בצל, שום, ברקולי, קישוא, ג'ינג'ר, חלב קוקוס ולבחירה קוביות טופו או חזה עוף. **מנה חביבה ומתובלת בעדינות, אבל לא כזו שהטרפיה אותנו, אם כי כדי להיות הוגנים נציין שקשה להיטרף בגין פאד תאי, ולא ברור לנו למה דווקא מנה זו זוכה לעדנה כה גדולה בישראל.**

כמה עלה? 449 שקל

נו, היה שווה? אפשר לומר שכן. לא מדובר באוכל שיוציא אתכם משלוותכם, אבל כן באוכל טעים עד טעים מאוד, ששם דגש על בריאות, וכזהיים בעבודה מדובר בשלמות, לא צריך יותר מזה. **★ ★ ★ 1/2 אייס אבומוניץ'**

המסעדה: קפה לואיז היא רשת אוכל בריא בת עשר מסעדות שהוקמה על ידי **דפנה הנהן** בחיפה, הפכה לשם דבר והתרחבה בצפון ובמרכז הארץ. 1-700-70-60-99, cafelouise.co.il

הסלטים: קיבלנו שני סלטים. הראשון היה סלט על שכלל קינואה לבנה ושחורה, תפוח עץ, גזר, שעועית אזוקי, חמוציות, עלי ביבי, גוג' ברי, אגוזי ברזיל ואגוזי מלך בווינגרט הדדים מתקתק (57 שקל). מדובר בסלט מושלם לחובבי הבריאות, מתובל נהדר, חמצמצ וטעים, פריך ובריא, או כמו שאחת הטועמות הגדירה את זה: "לא מרגישים שיש פה קינואה!". **ליד המונה "סלט מושלם לצהריים" במילון יש תמונה של הסלט הזה, ובחורה מרוצה.** הסלט השני, סלט תאילנדי קר (57 שקל), היה פחות מוצלח. הוא הכיל אטריות אורז שחורות, קוביות בטטה אפויה, גזר, כרוב אדום ולבן, אפונה ירוקה, סלק, נבטים סיניים, בצל ירוק וקשיו, בתיבול של סויה, שמן סומסום, סילאן ושמן זית. התיבול וחוסר הברק שלו הם שהפכו אותו לצפוי מדי ולא מעניין.

המונות הראשונות: חומס ערשים ופטרויות (36 שקל) הוא חומס ערשים טעים להפליא המוגש עם לאפה מקמח מלא, מהממת אף היא. ועליו מפוזרים מבחר פטריות ובצל ירוק. זוהי אחלה מנה, אפילו שלא ברור למה נחוצות הפטריות מעל חומס נהדר כזה. לביבות בטטה (31 שקל) עם דגנים ומעל רוטב פסטו (אגוזים), עלי ביבי, בצל ירוק ונבטי חמנייה הייתה מנה נהדרת, הליביבות נהדרות, גדולות ומשביעות, ומהוות בחירה מרנינה עבור כל צמחוני. סירות בטטה (28 שקל) הן רבעי בטטה אפויים על מצע ערשים שחורות ויוגורט קארי, וטופינג של שמן מורינגה

מדובר בסלט מושלם לחובבי הבריאות, מתובל נהדר, חמצמצ וטעים, פריך ובריא, או כמו שאחת הטועמות הגדירה את זה: "לא מרגישים שיש פה קינואה"