

ליקוט חורף מהגינה למטבח

נסו זאת:

הנה מתכון חורפי להכנת מרק חמוץ מחמציצים:
קערה גדולה מלאה חמציץ נטוי שליקטתם בבר (עלים וגבעולים)
את העלים בוררים, משרים חמש דקות במי מלח, וקוצצים דק דק.
ראש שום - קלוף לשיניים (עדיף שום ישראלי)
כף חוייג' למרק
כף מלח
4 כפות שמן קנולה
חצי כוס בורגול (חיטה מבושלת וגרוסה).
מרתחים מים בסיר גדול, מכניסים את כל המרכיבים פנימה,
ומבשלים עד שהבורגול רך.
בתיאבון.

ראו גם בספרי 'חולל טבע' עמודים 613 עד 616