

אתכון שטח / סתיו הגר

כולנו אוהבים לצאת לטבע ולראות את שלל הפרחים והעצים שמצויים בסביבה

שלא תמיד בדרך קבע.

אך פתאום, הבטן מתחילה לקרקר

והכאב את הבטן דוקר.

את האוכל שכחנו מרוב התרגשות

והגוף כבר מראה סימני תשישות..

אבוי מה יהיה?

קציצות חוביזה מיד נעשה!

אז מהי חוביזה ואיך אפשר להכין קציצות ממנה?

לחוביזה או בשמה האמיתי- החלמית, יש כ-30 מיני צמחים עשבוניים רב שנתיים.

כיצד נזהה חוביזה? לחוביזה עלים רבים, פרחיה בעלי חמישה עלי כותרת לבנים או ורודים וחמישה

עלי גביע. בנוסף לחלמית פרי קטן הראוי למאכל.



אז כיצד מכינים קציצות מצמח זה?

קדימה. הפשילו שרוולים. המתכון פשוט מאוד וקל להכנה!

מצרכים:

2 כוסות מלאות בעלי חוביזה טריים חתוכים דק

3 ביצים

1\4 כוס קמח(לא חובה)

שמן לטיגון

לשיפור הטעם: פלפל שחור ומלח

זמן הכנה: כעשרים דקות (חוץ מאיסוף עלי החוביזה).

הוראות הכנה: לחמם שמן במחבת שטוחה, לערבב את המצרכים ולהוסיף מעט מים בזהירות עד שהעיסה מתאימה להכנת קציצות (לא נוזלית מדי). להכין קציצות ולטגן בשמן שחומם כבר- עד שהן מזהיבות.

טיפים: בהכנת עיסות עם קמח ומים מוסיפים תחילה חצי מכמות הקמח וקצת מים ומערבבים. אחר כך מוסיפים לאט ובזהירות את שאר הקמח כדי שלא נגיע למצב של עיסה נוזלית או סמיכה מדי.

השתדלו לקטוף רק את העלים בלבד ולא את כל הגבעול עם השורש כדי לאפשר לצמח להתחדש ולפרוח גם בשנה הבאה!