

הכנת מאכל: ממרח חרדל

עונת השנה - ינואר



נכתב על ידי

תום גורביץ

מהלך הפעילות

חומרים:

פרחי חרדל . מכתש ועלי . שמן זית . מיץ לימון . שום

אופן ההכנה:

בעונת החורף (ינואר) קוטפים עם הילדים פרחי חרדל על מחצלת-מפרידים את הפרחים הצהובים לתוך מכתש ועלי. מוסיפים שמן זית, מיץ מלימון, ואפשר גם שום כותשים היטב לממרח חלק. אפשר למרוח על הפיתות מהמדורה ולשמור במקרר בצנצנת.



הכנת ממרח חרדל מפרחי החרדל