



## חביתת רגלה (חביתת ירק)

### מצרכים

- 100 גר' רגלת הגינה
- בצל
- מלח
- שמן
- ביצים

### ציוד

- קערה לערבוב
- מחבת
- גזייה (רק מבוגר מתפעל אותה)
- צלחת

### דרך ההכנה

1. קורעים את עלי הרגלה
2. מוסיפים את החומרים לקערה לפי סדר אגב ערבוב: קמח, ביצים, שמן ומים (עד לקבלת בלילה לא מימית).
3. מחממים מחבת ויוצקים לתוכה עלה דק.
4. מטגנים על אש בינונית שלא ישרף.
5. הופכים את העלה לצד השני ולבסוף מורידים לצלחת.
6. עורמים את העלים על צלחת בצד (אפשר לחמם שוב אם נחוץ).

הערה: אפשר להשתמש בעלים של צמחים אחרים הגדלים בשדה, כמו חובזה.

**חשוב לא להשתמש בצמחים שאינכם מכירים.**

### בתיאבון

לקוח מתוך קובץ בישולי שדה, ערכו וכתבו צוות מדריכי קורס של"ח וידיעת הארץ קיץ תשנ"ו: עמירה ישראלי, צפריר אכד, נילי אלדר, חנוך כליל-החורש, יגאל לוי, איל ברוך ואבי עוז