

Exploring new opportunities

קוֹמְפּוּטְרָנְטִי.

הבית לאזרחים האירופאיים



## Watercress Soup

### מרק גרגר נחלים

גרגר הנחלים הוא אחד הירקות העתיקים ביותר שנצרכים על ידי האנושות.



SHAY.

# טועמים פורטוגל.

השף שי דרורי מבשל לכם מנות מהמטבח הפורטוגלי





## מרק גרגר נחלים - Watercress Soup

בריא, בריא, בריא

גרגר הנחלים הוא אחד הירקות העתיקים ביותר שנצרכים על ידי האנושות.

ניתן למצוא אותו במגוון מטבחים - עם הטעם העז ויתרונותיו הבריאותיים השונים. יצירתיות טוביל אתכם להשתמש בגרגר הנחלים בהרבה אופנים במטבח.

**הפעם נעשה איתו מרק קטיפתי...**

### מיהו גרגר הנחלים?

גרגר הנחלים הוא צמח עשבוני רב-שנתי ממשפחת המצליבים. הוא נפוץ בכל העולם וצומח באופן בר בסביבות לחות. בארץ ניתן למצוא אותו בעיקר בצפון הארץ ובמרכזה סביב מקורות מים כגון גדות נחלים ומעיינות בקרקע בסיסית ולחה. לאורך כל ההיסטוריה השימוש בו התפתח וגדל וכל הזמן התווספו עוד אופני בישול ושילוב עם צמחים ומאכלים נוספים.

העלים, הפרחים והזרעים אכילים, טעמם חריף ורענן ודומה במיוחד לטעמם של גרגירי החרדל.

בנוסף לשימושו כמאכל, גרגר הנחלים משמש עוד מהמאה ה-17 כיעיל נגד מחלות שונות ועד היום יש מדינות אשר גרגר הנחלים נצרך להגברת כח הגברא.

לעוד מתכונים מהמטבח הפורטוגלי כנסו:



## הבית לאזרחים האירופאיים

### מצרכים:

3 שיני שום פרוסים דק  
צרור גרגר נחלים  
2 כפות שמן זית  
מים / ציר ירקות לכיסוי  
מלח ופלפל.

2 תפוחי אדמה קלופים חתוכים לקוביות  
בגודל 3 ס"מ  
3 גזרים קלופים חתוכים לקוביות  
2 גבעולי סלרי קצוצים  
2 זוקיני חתוכים לקוביות  
300 גרם דלעת חתוכה לקוביות  
1 בצל חתוך לקוביות

### אופן ההכנה: שלב אחרי שלב...

1. שוטפים את הירקות היטב, מקלפים אותם וחותכים אותם לקוביות.
2. גרגר הנחלים, הפרידו את העלים ואת הגבעולים הרכים ביותר - שימו בצד.
3. בסיר מחממים שמן זית
4. מוסיפים לסיר את הגזר הסלרי והבצל ומזיעים אותם על להבה בינונית גבוהה למשך 5 דקות תוך כדי ערבוב.
5. מוסיפים את השום הפרוס שאר הירקות, למעט עלי גרגר הנחלים ומערבבים עוד כדקה עד שמריחים ארומה של שום העולה מהסיר.
6. מכסים את הירקות בסיר במים / ציר ירקות.
7. מכסים ומבשלים כ- 30 דקות (בדקו שתפוחי האדמה רכים).
8. מסירים מהאש.
9. מוציאים כמה קוביות גזר מהסיר ומניחים בצד.
10. טוחנים את המרק עם בלנדר מוט. מסננים (לא חייבים).
11. כעת תבלו את המרק (במלח ופלפל) ובמידת הצורך הוסיפו עוד מעט מים (אם הוא סמיך מידי), הביאו לרתיחה, הוסיפו את עלי גרגרי הנחלים.
12. מבשלים עוד 2 דקות ומכבים.
13. מזגו לצלחות הגשה.
14. לקישוט מוסיפים מעל המרק כמה קוביות גזר ששמרנו בצד, כמה עלים טריים של גרגר נחלים ומעט שמן זית.