

Martha

KUUSENKERKKÄHILLO

Kuusenkerkät ovat kuusen vaaleanvihreitä versoja eli vuosikasvaimia. Ne ovat parhaimmillaan alkukesästä, kun neulaset ovat kirkkaan vaaleita ja pehmeitä. Kuusenkerkissä on paljon C-vitamiinia.

Huomioithan, että kuusenkerkkien poimiminen ei kuulu jokamiehenoikeuksiin ja siihen tarvitaan maanomistajan lupa. Kuusenkerkkiä ei pitäisi käyttää, jos sairastaa astmaa tai hinkuyskää.

NÄITÄ TARVITSET

5 dl	kuusenkerkkiä
2 ½ dl	vettä
2 ½ dl	sokeria tai hunajaa
1	sitruunan mehu

TEE NÄIN

Keitä kuusenkerkkiä, vettä ja sokeria keskilämmöllä noin 20 minuuttia.

Pienemmät kerkät sopivat hilloon paremmin, mutta jos kerkät ovat suuria, sekoita hillon rakenne sauvasekoittimella sileämmäksi. Purkita puhtaaseen purkkiin.

Nauti esimerkiksi hyvän juuston kanssa.

Resepti: Marthaförbundet

