

Neslesuppe

Lages om våren.

Snakk gjerne sammen om hvor man finner nesler og hvorfor det blir vanskelig å lage denne suppen om vinteren.

- Ingredienser(4 porsjoner):
 - o 1 l friske nesleskudd
 - o 40 g smør
 - o 2 stk. sjalottløk
 - o 1 fedd hvitløk
 - o 3 ss hvetemel
 - o 1 l grønnsaksbuljong (utblandet)
 - o 1,5 dl gryr eller kremfløte
 - o Salt og pepper
 - o 4 stykk egg (kan sløyfes, er kun som tilbehør)

Fremgangsmåte:

- Skyll neslene godt i rennende, kaldt vann og fjern alle urenheter. Det er lurt å bruke plasthansker, så du ikke brenner deg.
- Kok opp litt vann og forvell* neslene raskt, til de akkurat faller sammen. Ha dem i et dørslag og skyll med iskaldt vann. Legg dem på et kjøkkenhåndkle og klem ut så mye væske som mulig. Klem dem sammen til en klump og kutt dem grovt med en skarp kniv.
- Finhakk sjalottløk og press hvitløken.
- Smelt smør i en liten kjele og fres løken og hvitløken myk og blank. Tilsett hakkede nesler og rør inn hvetemel. Spe med buljong.
- Kjør suppen glatt med stavmikser eller i hurtigmikser.
- Kok opp og la suppen småkoke noen minutter. Tilsett gryr/fløte og smak til med salt og pepper.
- Om ønskelig, kok eggene ca. 8 minutter og avkjøl dem.

*Forvell: er å la matvarer ligge noen minutter i kokende vann, som siden helles bort.