

# Nässelsoppa



Nu är dom här, nässlorna, så länge dom är späda är dom en tillgång. Receptet är det traditionella, sen kan man variera med allehanda kryddor. Fast frågan är om inte det enkla är det godaste."

Instruktioner:

1. Rensa bort dem grövsta stjälkarna från nässlorna.
2. Skölj dem mycket noga i kallt vatten, det är ofta sand i bladvecken.
3. Koka upp vatten med 0,5 tsk salt per liter.
4. Lägg i nässlorna och koka i 5 minuter. Sila sen av spadet och släng det.
5. Krama ur nässlorna och hacka dem fint.
6. Skär gräslöken eller löken.
7. Smält smöret i en kastrull, lägg i nässlorna och fänkålsfröna och låt dem fräsa på svag värme några minuter.
8. Strö över vetemjålet, rör om och späd med buljongen.
9. Koka sakta i 3-4 minuter, tillsätt ev grädde och smaka av med salt och peppar.

Ingredienser

2 liter späda brännässlor  
2 msk finskuren gräslök eller  
mycket finhackad gul lök  
2 msk smör  
2 msk vetemjöl  
0.5 krm fänkålsfrön  
'1 liter höns- eller  
grönsaksbuljong  
och eventuellt för att få  
en lenare smak:  
1 dl vispgrädde  
Ev. Creme fraiche om  
man inte har grädde i  
soppan

Förslag till andra  
smaksättningar:

1 st finhackad vitlöksklyfta  
1 krm riven muskotnöt  
0.5 tsk timjan  
0.5 dl mycket finskuren  
purjolök  
0.5 msk riven pepparrot