



BRENNESLESUPPE

DU TRENGER:

- ➔ Friske skudd av brennelse
- ➔ En gryte
- ➔ Salt og pepper
- ➔ Vann
- ➔ Kraft
- ➔ Fløte
- ➔ Buljongterninger
- ➔ Margarin
- ➔ Hvetemel

ÅRSTID: Vår - (Sommer)

HVA: Suppe av brennelse, men dere kan også bruke skvallerkål, geitrams eller karvekål.

HVORFOR: Fordi det er gøy å høste av naturen og samtidig bli kvitt litt ugress!

SLIK GJØR DU:

- 3 dl friske grønne blader av brennelse
- 1 liter kraft eller vann og buljongterninger
- 1 ss margarin 2 ss hvetemel

Vask bladene godt og damp dem i litt vann til de faller sammen. Hak bladene fint. Lag en jevning av smør og mel, spe med kokende væske og la det koke ca 10 minutter før den hakkete brenneslen tilsettes. Serveres f.eks. med kokte egg i.

ELLERS: Smaker fortreffelig med brødsiver stekt i smør med gressløk. Veldig rimelig mat. Bruk de nye neslene om våren og forsommer.

EGNE NOTATER:

MILJØAGENTENE

MED RETT TIL Å SI IFRA

