

Värt att veta om brännässlor.

Små späda nässelskott är en härlig primör. De är gratis och fullsprängda med goda nyttigheter. De innehåller både C-, B- och A-vitaminer, men är även rika på järn och innehåller viktiga mineraler som magnesium och kalium. Smaken påminner om spenat men har mer syra.

Använd trädgårdshandskar och plocka endast de allra spädaste små skotten. Rensa noga och skölj i kallt vatten.

Innan färska nässelblad används ska de förvällas i kokande vatten i ett par minuter. Skölj genast med iskallt vatten och använd direkt eller frys in för att använda senare.

Nässlor kan även torkas och användas till exempel i brödbaket.

Brännässlor är en god och nyttig primör som är enkel att använda i matlagningen.

Fyll frysen eller använd direkt och laga soppa, vegetariska biffar och pasta med nässelpesto.

Nässelsoppa med kokt ägg.



Ingredienser till 4 portioner.

- 1 liter nässlor, nyplockade
- 100 gram spenat, färsk
- 1 tesked salt
- 2 kryddmått mald vitpeppar
- 1 matsked smör
- 2 matskedar vetemjöl
- 2 matskedar grönsaksfond
- 5 deciliter kokvatten
- 2 deciliter vispgrädde
- 4 stycken ägg
- 8 deciliter vatten

Gör så här:

- 1. Skölj nässlorna noga, ta bort rötter och grova delar.
- 2. Koka upp vatten i en kastrull och salta lätt. Lägg i nässlorna, koka 5 minuter. Sila av kokvattnet men spar det.
- 3. Hacka nässlorna fint.
- 4. Fräs smör och mjöl i en kastrull och späd med nässelspadet.
- 5. Tillsätt grönsaksfonden och späd med resten av vattnet. Koka ett par minuter.
- 6. Tillsätt nässlorna, spenaten och grädden.
- 7. Smaka av med salt & peppar och mixa slät.
- 8. Hård koka äggen.
- 11. Servera soppan direkt med ett kokt ägg som gärna delas precis innan servering.

Smaklig spis.