

## NESLESUPPE

Nesle er en sunn urt full av vitamin c og karoten. Neslen bør ikke kokes for lenge – da omdannes et stoff i bladene til et helseskadelig stoff.

**litt olivenolje til steking**

**1 løk, finhakket**

**2 poteter, i terninger**

**1 gulrot, i biter**

**½ purre, i tynne skiver**

**¼ - ½ sellerirot i terninger**

**1 - 3 hvitløksfedd, finhakket**

**ca 5 dl grønnsaks-kraft (vil du ha den mer tyntflytende bruk 8 dl)**

**1 bolle med rensset brennesle (toppskudd og blader)**

**½ ts revet muskatnøtt**

**salt og pepper**

### Slik gjør du:

- Rens neslene og kutt grønnsaker
- Varm olje i en gryte og fres løken først, så hvitløken
- Tilsett resten av grønnsakene/rotfruktene og buljongen
- Tilsett muskat , salt og pepper
- La dette koke til grønnsakene er møre
- Ha i neslene og la suppen koke noen minutter
- Kjør suppen i en blender.

**(Veldig godt med hvitløkskrutonger med timian til)**

**Bon appetit!**