

MAAK BRANDNETELSOEP.

Pluk 500 gram brandnetels: in de lente neem je de jonge scheuten en in de zomer de nieuwe bladeren bovenaan, maar nooit de stengels of de bloemen.

Was de bladeren en laat ze uitlekken.

Fruit ze in een pan met een klontje boter, fijngehakte ui, zout, peper en oregano. Overgiet ze met een liter bouillon.

Als je meer van dikke soep houdt, kan je er stukjes aardappel bijvoegen.

Laat de soep 10 tot 15 minuten koken en mix er dan wat room door.

Breng, indien nodig, op smaak en dien op met look-croustons.

Jonge brandnetels kan je ook zoals spinazie klaar-maken of verwerken in een omelet, een hartige taart, puree ...

