



Nässelsoppa

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: PETER PAULSEN, BLOMBACKASKOLANS KÖK, SÖDERTÄLJE



Nässlor är riktiga näringsbomber och är rika på vitamin K, folsyra, vitamin C, järn, kalcium, kalium och magnesium. Till nässelsoppa ska de spröda vårskotten användas. Nässlor finns ju överallt runt omkring oss, men tar lite tid att plocka. Låt därför gärna barnen vara med och plocka nässlor till dagens lunch.

GÖR SÅHÄR

1. Koka upp buljongen tillsammans med nässelbladen.
2. Finhacka chilin.
3. Mixa soppan med stavmixer tills den är slät.
4. Tillsätt grädde och chili.
5. Smaka av med salt och peppar och garnera med gräslök.

INGREDIENSER

4 portioner

100 g nässelblad
6 dl grönsaksbuljong
1 dl vispgrädde/ havregrädde
3 msk finhackad gräslök
1 tsk finhackad chili
Salt och peppar

50 portioner

1,2 kg nässelblad
7,5 liter grönsaksbuljong
1,2 liter vispgrädde/ havregrädde
3 dl finhackad gräslök
2 finhackade chilis
Salt och peppar

OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan dietforagreenplanet.se, som projekt MatLust står bakom.

