



www.vartskafferisverige.se

Nässelcappuccino med parmesanchips

Ingredienser:

1 schalottenlök, 2 vitlösklyftor

1 msk olivolja

2 dl nässlor, förvällda (drygt 1 liter färska)

3 dl grönsakbuljong, stark, gärna ekologisk

2,5 dl mellangrädde, 1 citron

salt och vitpeppar, nymald

Parmesanchips:

8 msk riven parmesanost

Tillagning:

6–8 portioner som förrätt, 4 portioner som huvudrätt

- 1. Skala och hacka schalottenlöken och vitlöken. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs det lätt. Tillsätt nässlorna och låt dem fräsa med en kort stund.*
- 2. Häll i buljongen och låt det sjuda i 5 minuter utan lock. Tillsätt grädden och låt det sjuda ytterligare ett par minuter.*
- 3. Tvätta citronen noga och finriv skalet. Tillsätt ca 1 matsked i soppan. Smaka av med salt och peppar. Vid servering mixas soppan slät, gärna med stavmixer. Servera gärna med parmesanchips.*
- 4. Parmesanchips: Sätt ugnen på 175 grader. Lägg riven parmesanost i åtta högar på en plåt med bakplåtspapper. Grädda ca 4–5 minuter tills de börjar bli lätt gyllene. Se till att de inte blir för mörka. Låt svalna före servering.*