Recept på Brännässla

Järntonikum

Ingredianser:
• 2 nävar torkade nässelblad
• 1 näve torkade osvavlade aprikoser. (Aprikoser kan vara svavlade (orange till färgen) eller osvavlade (mer mörka till färgen). De svavlas för att få en ”finare” färg och längre hållbarhet men de förlorar också en del nyttigheter samt blir hårdare i konsistensen av detta).
• 8 st. Mandlar (valfritt)
• Skalet av en stor, bitter apelsin, helst ovaxad
• 1 flaska rött vin

Lägg de torra ingredienserna i en stor burk och häll på vinet, så att det täcker. Lägg på ett lock och låt stå i två veckor. Skaka om då och då. Sila och förvara i mörka glasflaskor på ett svalt ställe.

Denna bryggd är väldigt nyttigt under graviditet, men även blodstärkande vid menstruation, aptitretande och allmänt stärkande.
Docering: 2-4 tsk två gånger per dag.

Nässelsoppa

Ingredienser:
- 4 nävar torkade nässelblad eller 200 g färska blad
- 1 gul lök
- 1 morot
- 1 vitlöksklyfta
- 1 klick smör
- 2 msk mjöl
- salt och peppar
- 8 dl vatten
- 1 dl grädde
- 1 tärning grönsaksbuljong

Skär löken och moroten fint och stek lätt i smöret. Tillsätt vatten, grönsaksbuljong och vitlöksklyftan och koka tills grönsakerna nästan är mjuka. Tillsätt nässlorna och grädden, red med mjöl blandat med lite vatten. Viktigt är att inte överkoka nässlorna. Se till att de får behålla sin vackra gröna färg! Stäng av spisen och krydda efter smak.
Servera gärna med bröd och en ägghalva till.

Nässelpiroger

Deg
- 1 dl vetemjöl
- 1/4 dl olivolja
- 1 nypa salt
- 1/3 dl vatten

Fyllning
- 1 liten, finskuren purjolök
- 1 msk olivolja
- 1 dl ångade, finhackade nässlor
- Salt och peppar
- Friteringsolja

Blanda ingredienserna till degen hastigt med en gaffel. Ställ degen kallt i kylskåpet medan fyllningen görs.
Stek purjolöken lätt och tillsätt sedan nässlorna. Smaksätt med salt och peppat. Kavla sedan ut degen, gärna rätt tunt. Stick ut runda former med ett glas eller liknande. Lägg mycket fyllning på, vik över degen och slut den med en gaffel. Fritera i olja tills gyllenbruna.
Servera med en klick gräddfil till.