

Brændenælde pesto



Brændenælde er kendt som ingrediens både i suppe og te, men det er også muligt at lave en overordentlig velsmagende brændenælde pesto, der ikke kun er velegnet i pastaretter, men kan spises direkte på sommergrillens flutes. Forårets nye, friske skud er de bedste, men sæsonen kan forlænges ved at slå nælde bedet med le eller plæneklipperen.

2 håndfulde brændenælder, brug de friske skud

½ fed hvidløg

1 spsk parmesanost, kan udelades

3-4 valnødder eller 1 spsk ristede pinjekerner

Citronsaft, efter behag

Olivenolie, efter behag og ønsket konsistens

Lidt salt og peber

Pluk de unge nældeskud, husk dine handsker. Skyld dem grundigt og overhæld dem med kogende vand og lad det stå i ca. 5 minutter, hvorefter vandet hældes fra. Det hele blendes. Olie og citronsaft tilsættes lidt af gangen til pestoen har en ensartet konsistens.



Ingredienserne blendes og hurtigt og nemt har man en sund og velsmagende pesto. Pestoen kan med fordel bruges i stedet for smør på madpakken eller som tilbehør til nye kartofler. God fornøjelse og velbekomme.

Kilde: Naturvejleder Sabine Jensen, Natur Grafik.dk

18.06.2010