

Suppe med vilde urter

Forfattere: Julia Sick

Faglige temaer: Vilde planter

Introduktion:

Denne suppe er nem at lave, og så kan man anvende mange forskellige vilde urter. Prøv den f.eks. med blade fra ramsløg, mælkebøtter eller de øverste blade fra brændenælder. De vilde planter bidrager alle med forskellige smag til suppen. Se flere forslag til urter i opskriften.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:

[Suppe med vilde urter.pdf](#)

Suppe med vilde urter

Forfattere:

Julia Sick

Introduktion:

Til denne suppe kan du anvende de spiselige urter, som du har sanket.

Prøv den f.eks. med blade fra ramsløg, mælkebøtte, de øverste blade fra brændenælde, lægekokleare, fuglegræs, løgkarse eller røllike (eller et miks af flere) - og tilsmag suppen efter dine smagspræferencer!

Suppen kan med fordel også tilberedes over bål.



Ingredienser:

Vilde urter (evt. et miks af flere slags)

1 løg, grofthakket

2 fed hvidløg, knust

2 spsk. olivenolie

1 L grøntsagsbouillon

25 g bacon

Salt og peber

Evt. piskefløde og pasta

Fremgangsmåde:

1. Svits bacon og olivenolie i en gryde.
2. Tilsæt løg og hvidløg og svits dem med.
3. Tilsæt de grofthakkede urter.
4. Tilsæt grøntsagsbouillon, salt og peber.
5. Lad suppen koge mindst 15. min.
6. Tilsæt evt. piskefløde efter ønske.
7. Suppen kan også suppleres med pasta.