

# Blomkål



## Blomkåls-Waldorff, 4 pers

½ blomkål  
1 æble  
1 ps. Knækkede valnødder  
1 lille bæger græsk yoghurt 2 %  
Vaniljesukker, Citronsaft, salt

1. Ca. ½ blomkål deles i små buketter
2. Æblet skæres i mindre tern, skal ikke skrælles
3. Hak halvdelen af valnødderne (ikke for småt)
4. Rør yoghurten og smag til med vaniljesukker, citronsaft og en smule salt.
5. Vend det hele i yoghurten og pynt med halve valnødder til sidst.

## Braiseret blomkål med ærter, 4 pers.

1 blomkål  
150 g sukkerærter  
500 g ærter i bælg (eller 200 g bælgede ærter)  
1 spsk. Olivenolie  
3 tsk. Karry  
2 dl grønsagsbouillon  
Salt og peber.

1. Del blomkålen i buketter, snit sukkerærterne på langs og bælg ærterne.
2. Varm olien i en pande, rist karryen heri. Tilsæt blomkål og svits det i ca. 3 min.
3. Sænk varmen, tilsæt bouillon og lad blomkålen simre i ca. 5 min. Bouillonens fordampning og blomkålen bliver mør, men med bid i.
4. Vend sukkerærter og ærter med blomkålen på panden og steg yderligere et par minutter.
5. Smag til med salt og peber.

## Info om blomkål

Blomkål er en grov grønsag som indeholder mange kostfibre som giver en god og lang mæthedsfølelse. Blomkål bidrager også med mange vigtige vitaminer og mineraler.

Blomkål kan serveres rå, kogt, dampet eller stegt. Det smager dejligt i salater samt som tilbehør til kød. Blomkål kan også bruges som hovedret, eks. til gratin eller dampet og serveret med rejer, ærter, tomater og en mager dressing.

Blade og stok skæres fra, deles i mindre buketter. Kogetid varierer fra 3 – 10 min. Brug kun lidt vand, så bevarer du bedst vitaminerne.

Blomkål kan fryses efter 2-3 minutters blanchering, men mister sprødheden undervejs.

Opbevares bedst i plastpose i køle eller svaleskab. Kan holde 4-5 dage i køleskab.

Højsæson for Blomkål er fra juni til oktober.



v. Klinisk diætist Malene Iskov, Vojens  
Find opskrifter og få gratis nyhedsmails på  
[www.diaetist-iskov.dk](http://www.diaetist-iskov.dk)



**lindegaard**en

Hajstrupgade 31 · 6100 Haderslev · Tlf. 74 58 48 86  
[www.lindegaardens.dk](http://www.lindegaardens.dk) · [mail@lindegaardens.dk](mailto:mail@lindegaardens.dk)