

Broccoli



Broccoli med spinat og pinjekerner, 4 pers.

1 broccoli
800g frisk spinat
25 g pinjekerner
2 dl hønsebouillon
Evt. 75g rosiner
1 spsk. Olivenolie
Revet skal af 2 økologiske citroner
Salt og peber

1. Del broccolien i mundrette buketter.
2. Skyl og rens spinaten godt
3. Rist pinjekernerne gyldne på en tør pande.
4. Varm bouillon i sauterpande og damp broccolien heri i ca. 2 min.
5. Kasser bouillon og hæld broccolien til afdrykning i en sigte
6. Damp spinaten i lidt vand indtil den falder sammen.
7. Pres spinaten fri for overskydende vand og vend den med broccoli, pinjekerner og rosiner.
8. Vend olivenolie med reven citronskal, salt og peber i salaten.

Broccoli/blomkålssalat, 4 pers.

200 g broccoli
200 g blomkål
1 lille rød krølsalat
2 skiver tørt grahambrød
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
Dressing:
1 spsk. skalotteløg, finthakket
5 spsk olivenolie
2 spsk. krydderddike
1 spsk. citron
1 spsk. sennep

1. Blomkål og broccoli deles i små buketter. Stokkene skæres i små terninger.
2. Kålene lægges i kogende vand 2 min., afdryppes og afkøles.
3. Salaten rives lidt i stykker.
4. Brødet skæres i små terninger, som ristes gyldne i olivenolie tilsat knust hvidløg.
5. Alle ingredienserne til dressing røres sammen, og smages til. Lige inden serveringen blandes alle dele.



v. Klinisk diætist Malene Iskov, Vojens
Find opskrifter og få gratis nyhedsmails på
www.diaetist-iskov.dk

Info om broccoli

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

Broccoli kan serveres rå, kogt, dampet eller stegt. Det smager dejligt i salater samt som tilbehør til kød.

Blade og stok skæres fra. Kogetid varierer fra 3-10 minutter. Kog uden låg det første minut så får kålen en flottere farve. Brug kun lidt vand, så bevarer du bedst vitaminerne.

Kål 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 i plastik pose.

Højsæson for Broccoli er maj til oktober.



lindegaard

Hajstrupgade 31 · 6100 Haderslev · Tlf. 74 58 48 86
www.lindegaardens.dk · mail@lindegaardens.dk