

Rosenkål



Salat med rosenkål, æbler og græskarkerner 4 personer

20 g græskarkerner
2 spsk neutral olie, fx rapsolie
1 spsk hvidvinseddike
1 spsk honning
300 g rosenkål i tynde skiver
½ radicchio salat i tynde strimler (rød salat)
2 dl bredbladet persille i tynde strimler
2 røde æbler i både

1. Rist græskarkernerne på en varm tør pande til de popper lidt op, ca. 3 min.
2. Bland olie, æbleeddike og honning og smag marinaden til med salt og peber.
3. Vend rosenkål, persille og æbler med marinaden og lad det trække ca. 10 min. før salaten serveres. Drys med græskarkerner.

Rosenkål med soltørrede tomater og hvidløg 4pers.

500 g rosenkål
4 fed hvidløg
6-8 stykker soltørrede tomater
Skallen fra en citron
2 spsk. Citronsaft
Olie, salt og peber

1. Rosenkålen rengøres ved, at stokken foruden skæres af og de yderste blade fjernes
2. Derefter skæres det i strimler fra hovedet ned mod stokken og det skylles
3. Hvidløgene pilles og skæres i skiver
4. Olien varmes og hvidløget svitses ganske let
5. Rosenkålene tilsættes og svitses ganske let
6. De soltørrede tomater skæres i strimler og tilsættes sammen med citronskal og citronsaft
7. Det hele damper lidt og smages til med salt og peber



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

Info om Rosenkål

Rosenkål er en grov grønsag som indeholder mange kostfibre og den bidrager også med rigtig mange vigtige vitaminer og mineraler.

Rosenkål kan spises rå, fint skivet i salater eller stegt på panden. Rosenkål er også velegnet som hele kogte til stuvninger eller dampede som garniture.

Rosenkål smager forvidabelt, når blot de tilberedes nænsomt, rosenkål må gerne have bid. Tilberedes rosenkålen rå er smagen helt anderledes og mere nøddeagtig.

Rosenkål gøres klar ved at give dem et rent snit i enden og derefter pille de yderste grove blade af.

Opbevares bedst i plastpose og kan holde flere uger i køleskab

Kålen kan fryses efter 3 minutters blancheres.

Sæson for Rosenkål er fra september til januar.



lindegaarden

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