

Savoykål



Pasta med savojkål 4 port

350 g fuldkornspasta fx penne
2,5 liter vand
2,5 tsk groft salt
1 savojkål (ca. 1,2 kg)
3 dl vand
4 små knuste fed hvidløg
400 g salattern 3% (feta)
2 dl hakket frisk kruspersille
1,5 tsk groft salt
friskkværnet peber

1. Kom pastaen i en gryde med kogende vand tilsat salt. Bring pastaen i kog under omrøring. Kog den ved jævn varme og uden låg til den er mør - ca. 10 min.
2. Skær kålen i tynde strimler og fjern evt. de groveste ribber.
3. Skyl kålen og lad den dryppe af i en sigte.
4. Bring vand og knust hvidløg i kog i en stor gryde. Tilsæt savoykål og damp den i 2 min. Rør rundt
5. Tag gryden af varmen og vend ost, persille, salt og peber i.
6. Kom den afdryppede pasta i kålblandingen og vend godt rundt. Smag til.
7. Kom pasta med savojkål i varme dybe tallerkener og server straks.

Salat af savojkål 4 pers.

½ lille savojkål
1 hel rødbede
50 g hasselnødder
Marinade:
1 spsk. olie, saft af en ½ appelsin, salt

1. Halver den halve kål og skær den i tynde strimler.
2. Skræl rødbeden og riv den på et rivejern.
3. Hak nødderne og kom det hele i en skål.
4. Hæld marinaden over salaten, bland det godt og lad det række mindst ½ time før servering



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

Info om savoykål

Savoykål er en grov grønsag med mange kostfibre som giver en god og lang mæthed. Savoykål bidrager også med mange vigtige vitaminer og mineraler.

De yderste blade fjernes, kålen deles i kvarte eller ottendedele. Stokken skæres fra.

Savoykål er velegnet til råkost, fintsnittet stegt på panden eller den er god at pakke om kød, fisk og fars. Savoykålen kan også skæres i både, dampes møre og serveres som tilbehør, dryppet med olie-eddikemarinade og et drys purløg.

Savoykål kan fryses efter 1-2 minutters blanchering og bruges efter optøning til stuvning.

Opbevares bedst i plastpose i Kan holde ca. 20 dage i køleskab.

Højsæson for Savoykål er fra juli-oktober.



lindegaard

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