

# Sommerhvidkål



## Sommerkålgrøde med hvidløg, 4 pers.

1 sommerhvidkål i grove stykker  
1 lille fennikel i grove stykker  
2 gulerødder skiver  
3 fed fintsnittet hvidløg  
en lille smule becel eller olie  
Hakket persille eller dild

1. Læg spidskål, fennikel og gulerødder i en sautepande med lidt vand ved.
2. Drys med salt og sæt fuld varme under og læg tætsluttende låg på.
3. Grønsagerne skal dampes knapt møre.
4. Vend fedtstoffet, hvidløg og krydderurter sammen. Vend det med grønsagerne og server straks.
5. Kan serveres med kartofler og al slags kød.

## Spicy coleslaw med mandler, 4 pers

½ sommerhvidkål  
250 g gulerødder  
1 spsk. Hvidvinseddike  
½ spsk. Flydende honning  
3 spsk. Olie  
Mynte, koriander eller hvad haven byder på af krydderurter  
100 g mandler

1. Fjern yderste blad af kålen. Snit kålen helt fint.
2. Skrab og skyld gulerødderne og skær dem i skiver på skrå
3. Bland gulerødder og kål i en skål
4. Skyl og tør krydderurter, hak dem fint og bland dem i salaten.
5. Rør hvidvinseddike, olie og honning sammen
6. Hæld dressing over og bland salaten en ½ time før servering.
7. Rist mandlerne på en tør pande og drys dem over salaten.

### Info om Sommerhvidkål

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

Sommerhvidkål kan serveres rå, kogt, dampet eller stegt. Det kan snittes og bruges i den traditionelle grønne salat, hvor salaten blandes med agurk, tomat, ærter, majs osv. Resultatet bliver en mere fiberholdig blandet salat med bid i.

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

Kål kan fryses efter 1-2 minutters blanchering, men mister sprødheden undervejs.

Opbevares bedst i plastpose i køle eller svaleskab. Kan holde 5-10 dage på køl.

Højsæson for sommerhvidkål er juni - august



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



**lindegaarden**

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