

Spidskål



Ristet spidskål m/ saltede nødder, 4 personer

- 1 spidskål, stort
- 3 tsk. Karry
- 2 tsk. rapsolie
- 1 tsk. salt
- 4 spsk. abrikosmarmelade/syltede hyben
- 1 rød peber i strimler
- 100 g saltede nødder f.eks. peanuts eller græskarkerner

1. Skær kålen i strimler og svits karry i lidt olie, tilsæt kålen til den begynder at falde sammen.
2. Drys med salt og vend derefter abrikos marmeladen i og tages fra varmen.
3. Smag til med salt og peber.
4. Tilsæt rød peber i strimler.
5. Drys saltede nødder over.

Dampede spidskål med hvidløgscreme , 4 personer

- 1 spidskål, stort
- 1 citron
- ½ bæger flødeost light
- 1 fed hvidløg
- Lidt salt
- 2-3 dl vand

1. Pil evt. trætte blade af kålen og del den i 8 både.
2. Kom bådene i spilkogende saltet vand, læg låg på gryden og damp dem i 2 minutter.
3. Afdryp og kom dem på et fad.
4. Rør imens flødeosten med citronsaft og knust hvidløg, salt og peber.
5. Server den dampede spidskål med hvidløgscremen.

Info om spidskål

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

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

Spidskål kan serveres rå, kogt, dampet eller stegt. Det kan eks. snittes, dampes og bruges til stuvning

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

Opbevares bedst i plastpose i køle eller svaleskab. Kan holde 6-7 dage i køleskab.

Højsæson for Spidskål er fra juni til september



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



lindegaarden

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