



SEPTEMBER - BROCCOLI

Broccoli är rik på mängder av vitaminer och mineraler. Den innehåller både C-, A- och K-vitamin, folsyra, kalcium, järn och en viktig antioxidant som kallas sulforafan och så klart – kostfiber. Broccoli innehåller med andra ord massor av näringsämnen som får oss att må bra.

Broccoli är en kål och nära släkt med blomkål. Den växer ute på fälten i "buketter" på stjälkar med gröna blad. Skörd ska ske strax innan de gröna blomknopparna är på väg att slå ut.

Broccoli odlades redan för 2000 år sedan av romare och greker. Broccoli i svenska butiker kommer ofta från olika länder i Europa, till exempel Spanien och Nederländerna. Broccoli är, liksom de andra kålsläktingarna, en klimatsmart gröda som inte kräver mycket mark att odla. Användningen av bekämpningsmedel kan dock vara hög och odlingen i södra Europa kan ha hög påverkan på vattenresurserna.

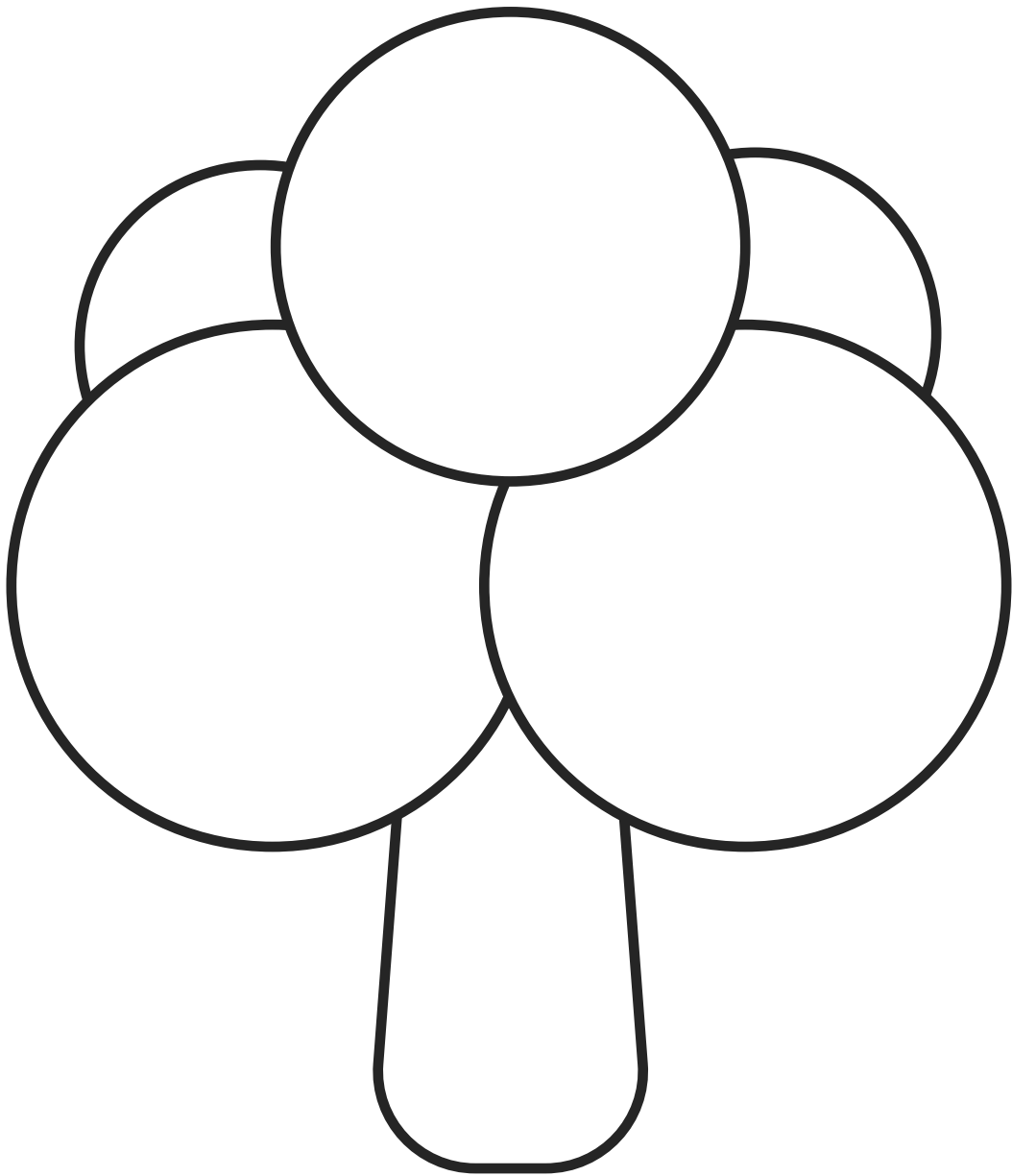
VISSTE DU ATT...

- Hela broccolin är god att äta – både stammen och bladen!
- Om man inte skördar broccolin utan låter den fortsätta växa så får den små gröna blommor som till sist slår ut och blir en massa gula blommor.

TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Vissa barn kan tycka att den krusiga delen av broccolin är lite läskig. För dem kan tärnad stam vara lättare att våga provsmaka. Koka broccolin i lite salt och ringla lite, lite fett över så kan det bli snäppet mer intressant att smaka. Fryst broccoli funkar prima i soppa. Enkel att använda och minst lika näringsrik som färsk.

BROCCOLI



TACOPIROG MED BROCCOLI OCH HALLOUMI

INGREDIENSER

- 1/2 broccoli (à 250 g)
- 1/2 förp halloumi (à 250 g)
- 1/2 tsk paprikapulver
- 1/2 tsk oregano
- 1/2 tsk mald spiskummin
- 1 förp kyld pizzadeg
- 1 ägg
- 1 tsk oregano (till garnering)

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala stammen på broccolin. Riv broccoli och halloumi grovt på ett rivjärn. Blanda med kryddorna.
3. Rulla ut degen med bakplåtspapper på en plåt och skär den i 4 lika stora rektanglar. Krama ihop fyllningen till 4 lika stora bollar, fördela bollarna på degen. Pensla runt kanterna med uppvispat ägg. Vik ihop till trekanter och tryck ihop kanterna med en gaffel.

MÅNAD

September

GRÖNSAK

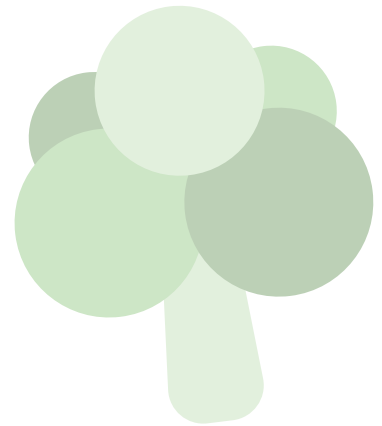
Broccoli

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i pizzadegen.
- Innehåller gluten, mjölkprotein och ägg.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfri halloumi.
- Receptet framtaget i samarbete med Tina Nordström.



KRÄMIG BROCCOLISOPPA MED KIKÄRTOR

INGREDIENSER

1 gul lök
2–3 vitlöksklyftor
1 kg broccoli (enklast fryst)
raps- eller olivolja att steka i
1 buljongtärning
2 tsk lökpulver (inget måste)
5–6 dl vatten
ca 3 dl kokta kikärtor eller gula ärtor
salt
vitpeppar

Gott till

- bröd eller pizzaslices
- något att toppa soppan med, t.ex. ugnstrostad potatis, picklad lök och smulad fetaost

MÅNAD

September

GRÖNSAK

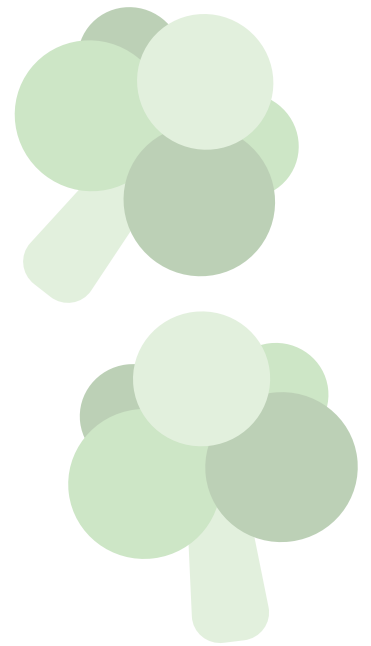
Broccoli

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Kontrollera noga innehållet i buljongen.



GÖR SÅ HÄR

Genom att mixa ner kikärtor eller gula ärtor i soppan får du till en härlig krämighet och massor av mättande fibrer! Satsen ger drygt 1,5 liter soppa och den går enkelt att dubbla eller trippla osv. Öka mängden av alla ingredienser lika mycket.

1. Hacka lök och vitlök. Det behöver inte göras noggrant eftersom allt ska mixas mot slutet. Stek hacket mjukt och glansigt i generöst med olja i en gryta.

2. Tillsätt broccolin, enklast direkt ur fryspåsen. Om du inte har tillräckligt med broccoli, skarva med blomkålsbuketter

eller ett par grovrivna morötter. Tillsätt buljongtärning, lökpulver och ungefär hälften av vattnet och låt koka upp. Småkoka 5–6 minuter eller tills broccolin känns mjuk.

3. Tillsätt kikärtorna och mixa soppan slät. Späd med vatten till önskad konsistens och smaka av med salt och peppar.

4. Servera något välbekant att toppa soppan med, till exempel ugnstrostad potatis, pastafjärliar eller majs – och gärna ett gott bröd eller pizzaslices.