



## JUNI - BLOMKÅL

Blomkål är en grönsak som tillhör arten kål. Den växer ute på fälten och plantorna kan bli riktigt stora. Själva blomkålen består av en vit rund boll som omsluts av större gröna blad.

Blomkål, liksom de andra kålsläktingarna, är en klimatsmart gröda som inte kräver mycket mark att odla – ett mycket bra val för planeten! Blomkål i svenska butiker kommer ofta från Sverige eller norra Europa.

Blomkål finns med på topp 10-listan över näringsrikaste grönsakerna. Den är rik på C-vitamin och kostfiber.

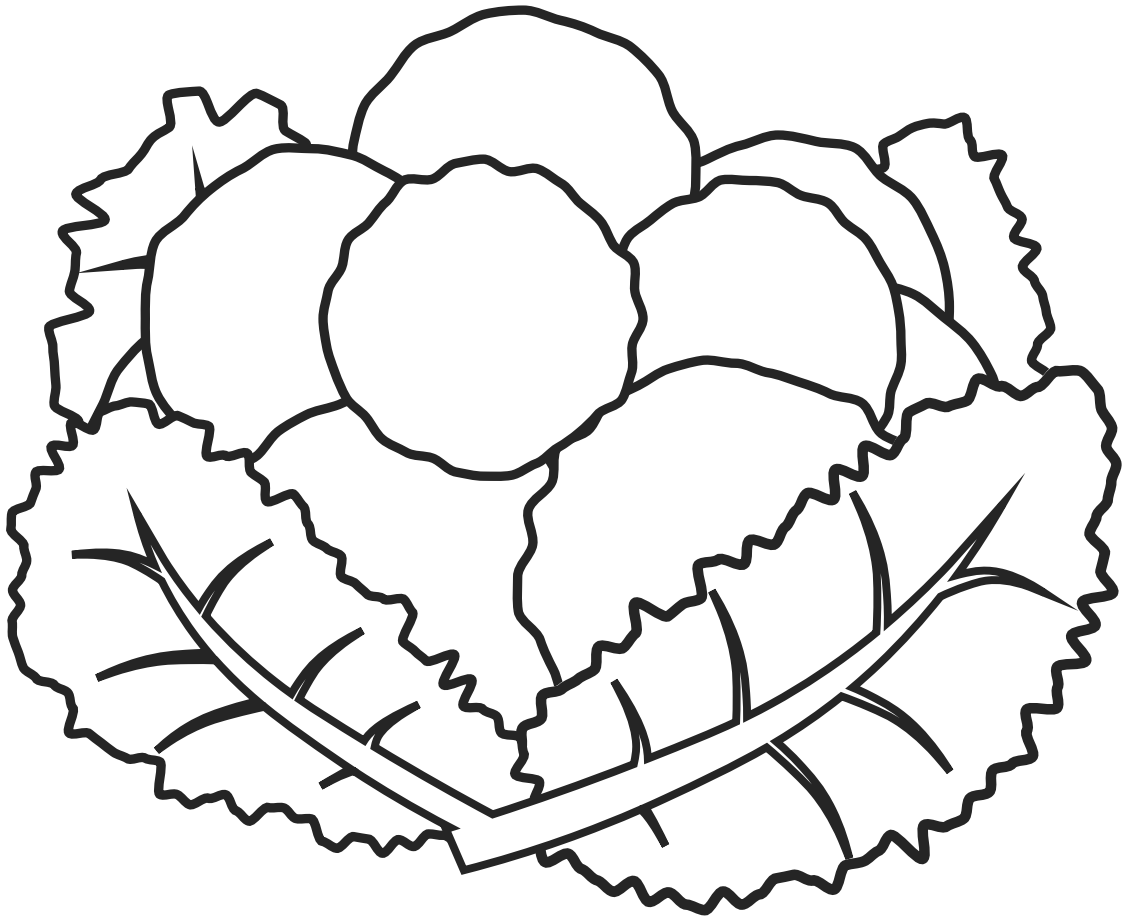
### VISSTE DU ATT...

- Det finns också gul, lila och grön blomkål.
- Blomkålen har sitt ursprung i länderna kring Medelhavet.

### TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Blomkålens smak är mild och konsistensen krispig. Den kan ätas på flera olika sätt, antingen rå, kokt, stekt, ugnsbakad, som mos, i gratäng eller soppa. Prova att ugnsbaka ett helt blomkålshuvud, gärna med bekanta kryddor som kanske taco- eller currykrydda. Det blir en helt annan smak! Sött och gott. Ett annat alternativ är att ugnsbaka små bitar av blomkålen med olja och en välbekant tacokrydda. Det ger fin färg också.

# BLOMKÅL



# BLOMKÅLSBOLOGNESE MED VALNÖTTER OCH SALLAD

## INGREDIENSER

- 380 g kokta gröna linser
- 1 rödlök
- 100 g valnötter (utan skal)
- 1 förp blomkålsris (à 250 g)
- 1 msk olja
- 2 vitlösklyftor
- 2 msk tomatpuré
- 1 tsk paprikapulver
- 1 msk kinesisk soja
- salt
- peppar
- 1 tsk sambal oelek
- 1 tsk torkad timjan
- 2 förp hela tomater (à 400 g)
- 4 port färsk spaghetti (gärna fullkorn)

### Sallad

- 125 g mozzarella
- 200 g saltorkade tomater
- 1/2 cosmopolitansallad

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på en kastrull med vatten till pastan.
2. **Bolognese:** Häll linserna i en sil, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
3. Skala och hacka löken. Hacka nötterna. Stek lök, nötter och blomkålsris i oljan i en gryta tillsammans med pressad vitlök. Tillsätt tomatpuré, paprikapulver och soja och fräs ytterligare 1 minut. Krydda med salt och peppar.

## MÅNAD

Juni

## GRÖNSAK

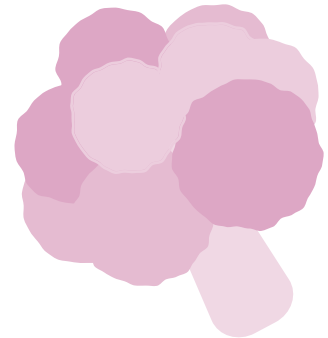
Blomkål

## PORTIONER

4

## ALLERGIER

- Receptet innehåller nötter. Dessa kan uteslutas.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfri pasta.
- **Gör laktosfri:** välj laktosfri mozzarella.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut mozzarella mot tofu eller mjölkproteinfritt ostalternativ.
- **Gör äggfri:** välj äggfri pasta.



# LINSCURRY MED BLOMKÅL OCH RÖD KOKOS

## INGREDIENSER

### Soppa

- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- 1–2 tsk röd currypasta
- rapsolja
- 4–5 dl vatten
- 2 dl torkade röda linser
- 4 dl kokosmjölk
- 2 msk tomatpuré
- 250 g blomkål
- salt
- peppar

### Gott till

- lime i klyftor
- fullkornsbulgur
- naanbröd

## OM RECEPTET

Detta recept ger ca 1,5 liter gryta. Satsen går enkelt att dubbla eller trippla osv. Öka mängden av alla ingredienser lika mycket.

## MÅNAD

Juni

## GRÖNSAK

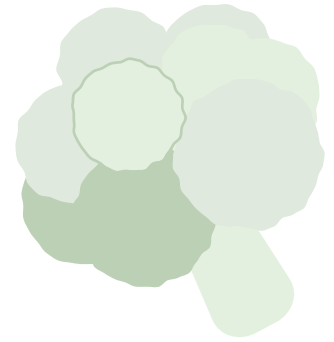
Blomkål

## PORTIONER

4

## ALLERGIER

- Fri från laktos och ägg.
- **Gör glutenfri:** välj bort eller välj glutenfria naanbröd.



## GÖR SÅ HÄR

1. Hacka lök och vitlök och fräs tillsammans med currypasta någon minut i olja i en gryta eller stor kastrull.
2. Tillsätt vatten, de sköljda linserna, kokosmjölk och tomatpuré. Låt puttra under lock på glänt i cirka 20 minuter. Skölj och skär under tiden blomkålen i buketter och tillsätt dem när cirka 10 minuter av kottiden kvarstår.
3. Smaka av med salt och peppar. Servera gärna med lime i klyftor, naanbröd och fullkornsbulgur.