



FEBRUARI - GRÖNKÅL

Grönkål är den mest lättodlade, nyttiga och köldtåliga av alla kålväxter. Grönkål odlas på fält och i svenska butiker kommer den ofta från Sverige eller norra Europa.

Det finns många sorter med både krusiga, flikiga och släta blad. De vanligaste är gröna och krusiga, men det finns också mörkbladiga som kallas purpurkål, det finns också sorter med olika färgskiftningar i mörkrosa till vinrött.

Grönkål är både nyttigt och gott, den innehåller mycket C-vitamin och A-vitamin. Den är med på 10-topplistan över näringsrikaste grönsaker. Den till och med toppar listan!

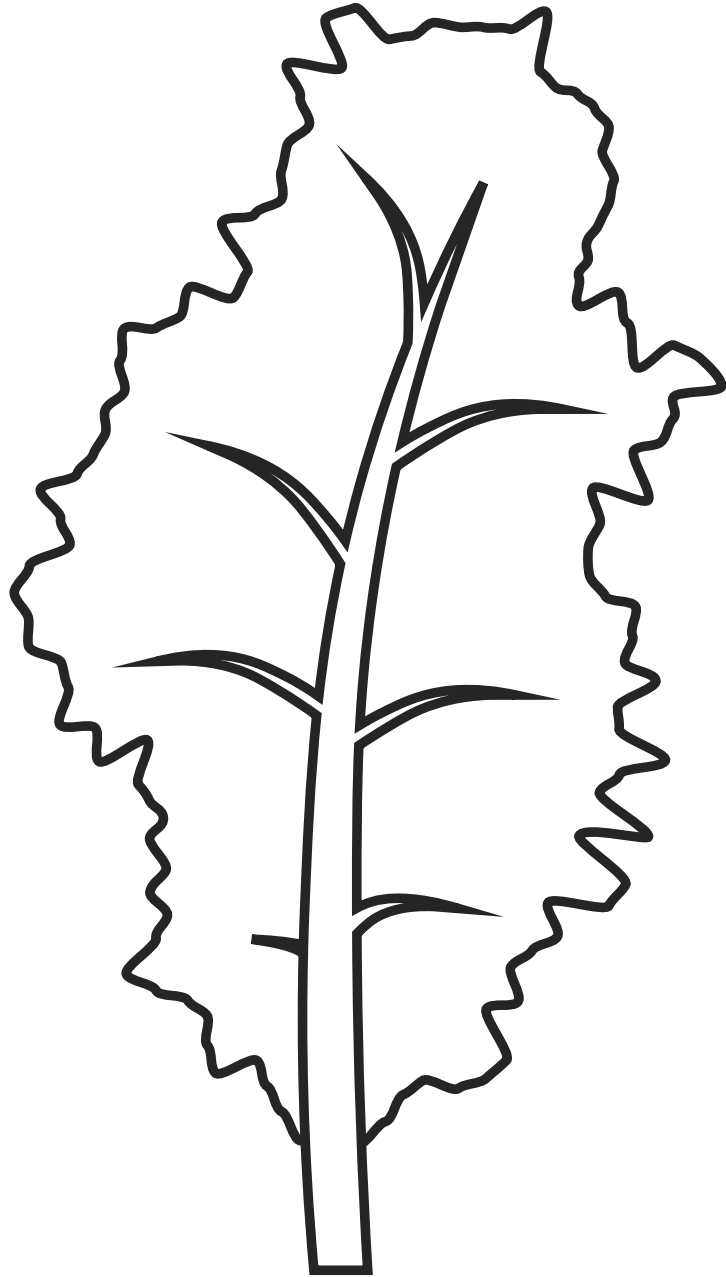
VISSTE DU ATT...

- Vild strandkål är mamma till många kålväxter, däribland grönkål. Därför tål de flesta kålväxter att vattnas med salt havsvatten.
- Visste du att grönkålen tål frost? Den kan stå kvar ute fast det blir snö och frost och anses bli mildare i smaken efter några frostnätter.
- Grönkål kallas också för bladkål eller kruskål.

TIPS FRÅN DIETISTEN SARA ASK

Av grönkål kan man göra jättegoda nyttiga grönkålschips, eller varför inte prova att byta ut spenaten mot grönkål nästa gång du gör spenatsoppa. Mixa den krämig och smaksätt med någon krydda som många barn är bekant med, kanske lite röd currypasta, i lagom mängd förstås, så att soppan inte blir för stark.

GRÖNKÅL



PASTA MED GRÖNKÅLSPESTO

INGREDIENSER

- 150 g grönkål
- 75 g brysselkål
- 1 kruka basilika
- 1 dl neutral olja
- 1 dl riven parmesan
- 1 liten riven vitlöksklyfta
- 1/2 dl pumpakärnor
- 1/2 dl solroskärnor
- 1/2 dl pastavatten
- salt

Till servering

- riven parmesan
- frön (t.ex. solroskärnor)

GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan al dente i saltat vatten. Spara 1/2 dl pastavatten (för 4 port).
2. Mixa alla ingredienser till peston med pastavatten och smaka av med salt.
3. Till servering: Blanda pastan med peston och toppa med parmesan och gärna lite frön.

MÅNAD

Februari

GRÖNSAK

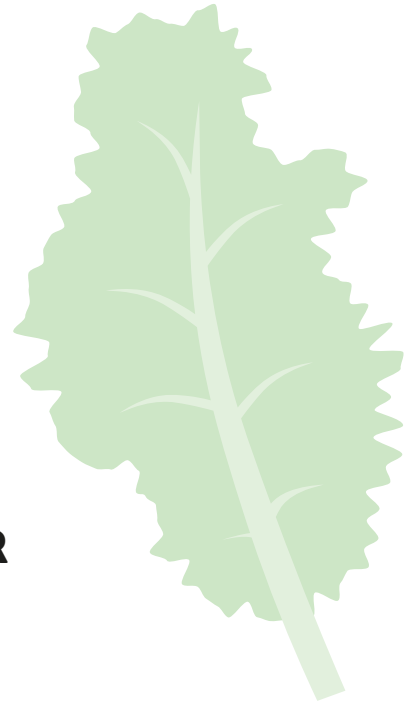
Grönkål

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Fri från laktos.
- **Gör glutenfri:** välj glutenfri pasta.
- **Gör mjölkproteinfri:** byt ut osten mot mjölkproteinfritt ostalternativ.
- **Gör äggfri:** välj äggfri pasta. Känsliga äggallergiker bör välja ost utan konserveringsämnet E1105 Lysozym, t ex parmigiano reggiano.
- Osten kan innehålla löpe.



KRYDDIG BAKAD PUMPA MED GRÖNKÅL

INGREDIENSER

- ca 1 1/2 kg butternutpumpa
- 3 vitlöksklyftor (rostas till dressing-
en)
- 2 msk finhackad färsk ingefära
- 2 tsk malen kanel
- 1 krm riven muskotnöt
- 2 msk olivolja
- 3/4 tsk salt
- 2 krm svartpeppar
- 100 g grönkål
- 1/2 dl rostade pumpafrön

Dressing

- 1/2 dl olivolja
- 2 msk äppelcidervinäger
- 2 tsk honung
- 1 tsk dijonsenap

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Skala och kärna ur pumpan. Skär i ca 3x3 cm stora bitar och lägg på en plåt. Krossa vitlöksklyftorna och lägg på plåten med skalet kvar. Blanda pumpan med ingefära, kanel, muskot, olja, salt och peppar. Rosta i mitten av ugnen tills pumpan är mjuk och börjar få lite färg, ca 30 minuter.
3. **Dressing:** Ta ut pumpan ur ugnen och ta bort skalet från vitlöken och lägg i en skål. Mosa vitlöken med en gaffel och blanda med övriga ingredienser till dressing och salt.

MÅNAD

Februari

GRÖNSAK

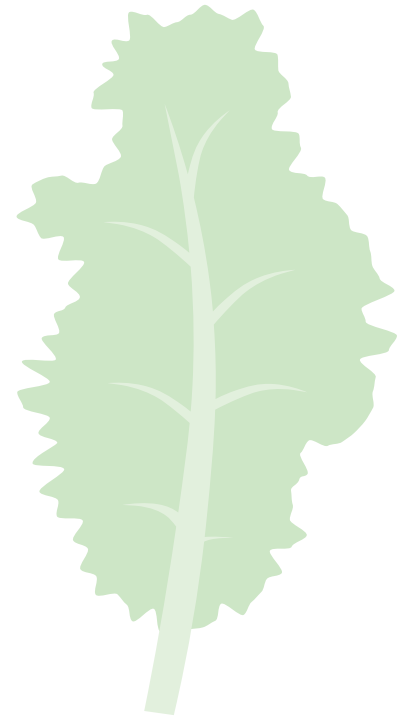
Grönkål

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.



GRÖNKÅLSPLÄTTAR (ELLER PANNKAKA)

INGREDIENSER

- 1 dl rågmjöl (eller grahamsmjöl)
- 1,5 dl vetemjöl
- en nypa salt
- 6 dl mjölk
- 4 ägg
- 2 dl tinad hackad grönkål (ca 200 g) Fryst grönkål kan du oftast hitta vid spenaten i frysdysken.
- smör att steka i

Gott till

- lingonsylt eller granatäpplekärnor
- grönsaker, till exempel morötter, majs och edamamebönor (leta i frysdysken!)

MÅNAD

Februari

GRÖNSAK

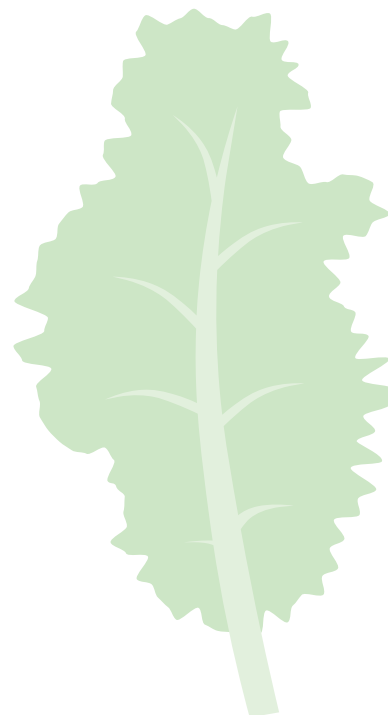
Grönkål

PORTIONER

4

ALLERGIER

- Kan göras med recept för glutenfria/mjolkproteinfria plättar och pannkakor.



GÖR SÅ HÄR

1. Blanda mjöl och salt i en bunke. Tillsätt mjölk, lite i taget, och vispa till en slät smet. Häll bort överflödigt vätska från grönkålen, annars blir smeten för vattnig. Vispa ner ägg och grönkål i smeten.

2. Förbered tillbehören medan smeten får vila en stund. Grönkålen smakar så lite att nästan vad som helst passar till, så det är fritt fram att köra på grädde och sylt. Men det är också gott att äta grönsaker till!

3. Hetta upp smör i en stekpanna och stek plättar eller tunna pannkakor. Vispa då och då så att grönkålen inte sjunker.

BONUSRECEPT: GRÖNKÅLSCHIPS

Om gröna pannkakor är en för stor utmaning kan man prova med att trola grönkålen till frasigt chipsiga blad.

INGREDIENSER

- 200 gram färsk grönkål
- 2 msk olivolja
- ett par nypor salt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 150°C.
2. Dra bladen från den grova stammen och lägg på bakplåtsklädd plåt.
3. Ringla över olja och "massera" in i bladen.
4. Strö över lite salt och skjutsa in i mitten av ugnen. Rosta i 20-25 minuter, eller tills bladen blivit krispiga och fått lite färg. Servera som krispigt tillbehör till mat.

Recept från Sara Ask