

Recept

Smakfulla vitkålsrecept

Kål går att variera i all oändlighet. Variation behöver inte bara handla om kombinationer eller smaksättningar. Vill man bli kreativ i köket och samtidigt servera förhållandevis enkla grönsaksalternativ efter säsong så är trixet att variera tillagningsmetoderna. Här kommer några goda favoriter som vi haft med oss i utbildningarna "Sallad, säsong och svinn" och "Växtbaserat". Recepten utmanar dig på olika sätt att testa andra tillagningsmetoder så att du kan servera ett varierat salladsbord med en av decembers billigaste och näringsrikaste gröda.

Sotad vitkål

1 vitkålshuvud

Gör så här

Sätt ugnen på 180°. Lägg i vitkålshuvudet och baka i ca 3 timmar. Ta ut och låt svalna. Ta av yttersta lagren och skär kålen i bitar. Ringla över en god olja, salta och blanda med färsk hackade örter och kanske lite chiliflakes.

Snabb Kimchi

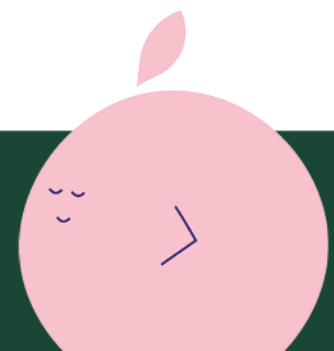
Salladskål 0,5 kg
Purjolök 0,25 st
Riven pepparrot 1 tsk
Hackad röd chili 1 msk
Riven färsk ingefära 1 msk
Riven vitlök 1 msk
Socker 1 msk

Saltlake

Salt 0,25 dl
Vatten 0,5 l

Gör så här

Dela och skölj kålbladen. Skär dem i bitar. Blanda vatten och salt. Häll saltlaken över kålen. Sätt press över kålen och låt kålen stå i rumstemperatur över natten. Skölj sedan kålen noga. Hacka purjolöken fint. Blanda de torra kryddorna i en annan skål. Blanda sedan purjolök och kål i



Recept

kryddorna. Packa kålen i en burk, men inte hela vägen upp. Sätt gärna press på med en tallrik och omslut med ett lock. Ställ svalt i ett dygn därefter i kyl fyra dagar.

Kokosmarinerad vitkålssallad

Vitkål	2,5 kg
Kokosgrädde	1 l
Ananas	1 kg
Persilja	50 g
Timjan	80 g
Oregano	80 g
Ingefära, mald	10 g
Vit vinäger	0,5 dl
Chili flakes	10 g
Salt	

Gör så här

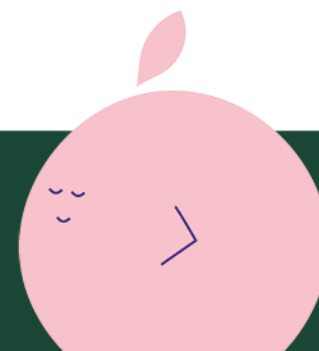
Rör kokosgrädden tills den blir mjuk och jämn. Hacka kryddorna. Strimla vitkålen och massera in lite salt i den och låt dra i några minuter. Blanda med ananasen, kokosgrädden, äppelcidervinägern och de hackade kryddorna. Blanda i chiliflakes och den malda ingefäran, smaka av (anpassa hettan efter era matgäster!). Låt salladen stå i kylan och dra några timmar, då kommer smak och doft fram bättre.

Vitkålsris

Vitkålsstock

Gör så här

Spara vitkålsstocken och riv den på rivjärnets grova sida. Servera kallt som tillbehör eller salta den och stek i rapsolja och tunt skivad vitlök. Det fungerar även fint med blomkålsstock!



Recept

Gravad, bakad kål

Vitkålshuvud	½ st
Socker	½ tsk
Salt	1,5 tsk
Rapsolja	1 msk
Ättika	1-2 tsk

Gör så här

Finstrimla vitkål. Blanda lika delar socker och salt. Massera in gravblandningen i kålen. Låt stå 10 min. Krama ur kålen och tillsätt rapsolja. Baka av kålen på 220 grader i 10 min. Ta ut och blanda i ättika efter smak.

Tips! Reglera gravblandningen efter smak. 1/3 salt och 2/3 socker blir också gott. Tillaga och servera varm dag ett, spara och servera kallt dag två. Passar till så väl fisk, vegetariskt som kycklingrätter.

