

# *Knutekål*

- RETT FRA JORDET!



Knutekål (*Brassica oleracea* Gongylodes Group) er en grønnsak som er en av mange underarter av kål. Den finnes i to hovedvarianter, en type har hvite til lys grønne knoller, en annen type er rødfiolett, omtrent som rødkål. Innenfor skallet er knutekålen nærmest hvit som en nepe. Den inneholder vitamin A og C, kalsium og magnesium.

## **BRUK OG FAKTA**

Knutekål kan brukes rå som snacks eller i råkost, men også kokt og woket. Alle rotfruktene har mye sødme i seg, men ingen så mye som knutekålen. Derfor passer den perfekt i en coleslaw.

## **SMAK**

Smaken er søt og kan minne litt om smaken av kålrot, men mildere.

## **TILBEREDNING**

Skrell knutekålen og riv den til råkost, eller kok den lett som tilbehør til annen mat. I gryteretter tilsettes den helt på slutten av koketiden da den fort blir overkokt.

# Knutekål

## OPPSKRIFTER

### KNUTEKÅLSLAW

1 stk knutekål  
2 stk gulrøtter  
500 g kålrot  
1 ss bladpersille  
1 ss kjørvel

### YOGHURTDRESSING

2 dl yoghurt naturell  
2 ss sitronjuice  
2 ss extra virgin olivenolje  
1 ss honning, flytende  
Salt og pepper, etter smak

Rens og skjær alle grønnsakene i tynne strimler. Visp sammen yoghurt, sitronsaft, olivenolje og honning. Smak dressingen til med salt og pepper, og bland dressingen sammen med grønnsakene og hakket persille. La gjerne knutekålslawen få stå å trekke en halvtimes tid før servering. Dryss over litt ekstra persille og kjørvel ved servering.

### KNUTEKÅLMOS 4 personer

2 stk knutekål  
½ dl fløte  
1 ss smør  
Salt og pepper etter smak  
1 ss gressløk

Skrell knutekålen og skjær den i jevne biter. Ha bitene over i en kjele, dekk med vann og tilsett en god klype salt. Kok knutekålen under lokk til den er helt mør, ca. 20–30 minutter. Hell av kokevannet og damp knutekålen tørr. Tilsett fløte og smør, og kjør alt til en mos med stavmikser (eller mos det hele med en potetstapper for en grovere konsistens). Smak mosen til med salt og pepper, og dryss over hakket gressløk ved servering.

### STEKT KNUTEKÅL MED HVITLØK OG TIMIAN

1 stk knutekål  
2 fedd hvitløk  
1 stilk timian, etter smak  
Salt og pepper, etter smak  
10 g smør, til steking

Skrell knutekålen og skjær den i jevne kløfter eller skiver. Knus hvitløken med bredsiden av kniven. Varm en stor stekepanne og stek knutekålen gyllen og knapt mør i smør. La hvitløken og en god kvast timian få steke med hele tiden. Krydre med salt og pepper.