

Kålrot

- RETT FRA JORDET!



Kålrot (*Brassica napobrassica*) eller kålrabi er en toårig plante. Den tilhører korsblomstfamilien, sammen med mange av våre viktigste grønnsaker, blant annet hodekål. Kålroten er en gammel kulturplante og har vært dyrket i Norge fra midten av 1600-tallet. Kålroten er kalorifattig, men har masse kostfiber å by på. Den inneholder også rikelig med vitamin C, og den er en kilde til B-vitaminet folat.

BRUK OG FAKTA

Mange forbinder kålrot med kålrotstappe og rotmos, men den kan også kokes, dampes, gratineres, rives til råkost, blandes i salater, eller serveres som snacks med dip. Kålrot er super som rå snacks, for eksempel i matpakken. I en fyldig stappe er den en selvskreven bordkavalier til pinnekjøtt. Pluss mye mer! Kålroten kalles Nordens appelsin. Den er en slektning av kålen, men vi spiser ikke bladene. Strimlet er den en saftig ingrediens i wok, og en smaksrik komponent i ovnsbakte grønnsak- eller gryteretter.

SMÅK

Smaken er mild, med mye sødme. Konsistensen er fast, fruktkjøttet er hardt med en lys gul farge.

TILBEREDNING

Del kålroten i to og skrell den med en kniv. Sjør opp i skiver eller terninger, og kok i lettsaltet vann til den er mør. Skal du lage stappe må kålroten kokes helt mør og moses. Kutt i biter eller terninger og la dem koke med i supper eller lapskaus. Skjær staver som snacks, riv grovt til salater og råkost.

Kålrot

OPPSKRIFTER

HONNINGSTEKT KÅLROT MED CHILI OG INGEFÆR 4 per.

1 kålrot	½ -1 rød chili
2-3 ts flytende honning	Smør
15 g ingefær	Salt

Skjær kålrot i jevne biter og kok bitene knapt møre i lettsaltet vann. Hell av kokevannet og damp kålrotbitene tørre. Bruk en stor varm stekepanne og stek kålroten raskt i en blanding av smør og flytende honning. Tilsett finrevet/finstrimlet ingefær, hakket chili og en klype salt.

KÅLROTSTAPPE 4 persjoner

1 kg kålrot	50 g eller myk margarin
2 stk gulrøtter	Salt og pepper etter smak

Rens, skrell og del grønnsakene i jevne biter. Ha alt over i en kasserolle, tilsett vann så det dekker og en god klype salt. Kok grønnsakene helt møre. Hell av kokevannet og mos grønnsakene. Tilsett smør og smak til med salt og pepper. Skal kålrotstappen serveres til pinnekjøtt, kan du i tillegg smake stappen til med litt av sjuen fra pinnekjøttet.

Tips: Kålrotstappe er nydelig tilbehør til pinnekjøtt og salt og røkt mat, grove pølser og medisterkaker.

KÅLROTKAKER 4 persjoner

1 stk kålrot (ca. 750 g)	Salt og pepper etter smak
2 stk tomat	0,25 ts Cayennepepper
2 stk vårløk	1 ss olje til steking
0,5 dl hvetemel	1 ss smør til steking
2 stk egg	

Skrell og skjær kålroten i terninger. Kok dem møre. Sil kokevannet fra og mos kålroten. Flå tomatene, del dem i to, skrap ut frøende og skjær tomatkjøttet i små terninger. Finkutt vårløken (ta med så mye som mulig av det grønne). Rør tomater, vårløk, mel og sammenpiskede egg i kålrotmosen. Smak til med salt, pepper og kajennepepper. Avkjøl blandingen helt. (Om blandingen virker for løs, bland inn litt maizennamel). Lag kaker med våtet skje og stek dem i brunet smør og olje i stekepannen. Klem kakene litt ned og stek dem gylne og sprø på begge sider. Server kålrotkakene med kokte poteter og salat, samt en skje matyoghurt smak til med litt chilisaus. .