

# Brokkoli

- RETT FRA JORDET!



Brokkoli (*Brassica oleracea* var. *italica*) eller aspargeskål som den også blir kalt, er en kålplante som kommer fra Italia. Brokkoli er en av de mest næringsrike grønnsakene vi har, og inneholder mer C-vitamin enn appelsiner. Den har i tillegg et høyt innhold av vitamin K, og er rik på kostfiber og B-vitaminet folat. Den er også en fin kilde til kalium. Det viktigste plante-stoffet heter isotiocyanat.

## BRUK OG FAKTA

Brokkoli er suveren som tilbehør til middagsretter og i wok. Det mørkegrønne hodet med blomsterknopper sitter på en kraftig stilk – og dette er faktisk den søtste delen. Skrell den og spis den også! Prøv den varm i salat, smørdampet eller kjørt i en blender til en lekker, grønn suppe. Brokkoli er god følgesvenn til alle middager, i wok, rå eller kokt.

## SMAK

Brokkoli har en mild kålsmak, en anelse bitterhet kombinert med sødme.

## TILBEREDNING

Skyll den, skjær av stilkenden og bladene og skrell stilken. Del opp toppen i mindre buketter, og skjær stilken i tynne skiver. Brokkolien kan du spise både rå og varmebehandlet. Den trenger bare noen få minutter i kokende vann før den er klar til å spises, da har den fremdeles litt spenst.

# Brokkoli

## OPPSKRIFTER

### BROKKOLISALAT MED BACON, RØDLØK OG GRANATEPLE

1 stk brokkoli	MAJONESDRESSING
5 skive/skiver bacon, rå	2 dl majones
1 stk rødløk	2 ss sukker
50 g valnøtter	2 ss eddik
½ stk granateple	
hakkede friske urter som persille, kjørvel, gressløk eller basilikum, etter smak.	

Rens brokkolien og del den i minibuketter. Sprøstek bacon i panne. Bland sammen brokkoli, majonesdressing, sprøstekt bacon, granateplekjerner, rødløk, valnøtter og hakkede friske urter. Majonesdressing: Visp sammen majones, sukker og eddik. Bruker du den som tilbehør til grillet kjøtt, kan bacon droppes.

### STEKT BROKKOLI MED PARMESAN

Brokkoli  
Olje eller smør til steking  
Hakket hvitløk, om ønskelig  
Parmesan  
Salt og pepper

Del brokkolien i små og jevne buketter. Bruk en stor stekepanne og stek brokkolien mør i litt olje eller smør over middels høy varme. Tilsett litt hakket hvitløk underveis hvis ønskelig. Krydre med salt og pepper og riv over parmesan før servering.

### BROKKOLISUPPE

1 stk brokkoli  
2 fedd hvitløk  
2 stk sjalottløk  
1 l kraft, kylling eller grønnsak  
3 ss olivenolje  
gressløk, basilikum eller mynte etter ønske  
salt og pepper etter smak

Hakk hvitløk og sjalottløk. Skjær brokkolien i små biter. Fres løk og hvitløk mykt i olivenolje i en kasserolle. Tilsett kraft og kok opp. Tilsett brokkoli og la det koke i 5 minutter, eller til brokkolien er blitt helt mør. Kjør suppen jevn med en stavmikser. Smak til med salt og pepper. Topp gjerne suppen med litt fløte, en klatt crème fraîche eller litt melkeskum og pynt med friske urter og noen brokkolitopper.