

Rosenkål

- RETT FRA JORDET!



Rosenkål (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*) har et høyt innhold av vitamin C, K og B-vitaminet folat. Dette følges av masse kostfiber. I tillegg er rosenkål en fin kilde til kalium. De viktigste plantestoffene heter isotiocyanater. På kjølerommet fins både grønn og lilla rosenkål.

BRUK OG FAKTA

Rosenkål smaker veldig godt alene eller sammen med andre grønnsaker – når den er tilberedt riktig! Noen sier de ikke liker rosenkål, men ofte er det fordi de har fått den servert overkokt. De fleste koker rosenkålen, men prøv å dampe den i stedet, da beholder den mer smak og farge. Smørdamper du den, får den enda mer smak. Den kan også strimles rå i salater og er et godt tilskudd i potetsalat. Oppbevar den i kjøleskap ved 0–4 °C, gjerne i plastboks eller plastpose.

SMAK

Rosenkål smaker svakt bittert, med litt sødme og mye kålsmak. Kokes den for lenge kommer den bitre smaken sterkere frem.

TILBEREDNING

Som med de fleste andre grønnsaker må du passe på koketiden. Rosenkål trenger omtrent 3–5 minutter i lettsaltet vann, avhengig av størrelsen. Husk at det er bedre å koke denne grønnsaken for lite enn for mye. Rosenkål kan stekes, kokes eller dampes. Den passer godt til kjøtt, vilt, kalkun og fisk. Rosenkålen kommer opprinnelig fra Belgia, i området rundt Brussel hvor den har blitt dyrket siden midten av 1700-tallet.

Rosenkål

OPPSKRIFTER

KREMET ROSENKÅL MED BACON 4 persjoner

400 g rosenkål, fersk	3 ss bladpersille, hakket
3 dl fløte, eller matfløte	salt, pepper og malt muskatnøtt
100 g bacon, rå, skåret i biter	etter smak

Kok fløten inn til halv mengde og smak kremen til med salt, pepper og revet muskat. Sprøstek baconet. Rens rosenkålen og del den i to eller fire. Kok rosenkålen knapt mør, 1–2 minutter, i fosskokende lettsaltet vann. Hell av kokevannet og la rosenkålen dryppe godt av seg. Bland kålen sammen med den innkokte kremen, hakket persille og sprøstekt bacon.

STEKT ROSENKÅL MED ROSINER, CHILI OG INGEFÆR 4 per

400 g rosenkål, fersk	2 tsk sesamolje
50 g osiner, lyse og mørke	2 ss bladpersille
1 fedd hvitløk, finhakket	½ ss koriander
1 stk rød chili, finhakket	salt etter smak
2 tsk ingefær, finrevet	olje til steking

Legg rosinene i bløt i varmt vann slik at de blir myke og saftige. Rens rosenkålen for eventuelle mindre pene blader. Bruk en skarp liten kniv og skjær vekk den nederste delen av stilkfestet. Dra bladene fra hverandre, eller finsnitt hele rosenkålen. Stek rosenkålen raskt i en stor varm stekepanne eller wok under stadig omrøring. Tilsett chili, ingefær og hvitløk underveis i steking og smak til med salt og sesamolje. Bland til slutt inn rosiner og persille eller koriander.

OVNSBAKT ROSENKÅL

500 g rosenkål, gjerne grønn og lilla
4 fedd hvitløk
olivenolje
balsamicoeddiktykk og søt
salt og nykvernet pepper

Rens og del rosenkålen i to eller fire. Rens og del hvitløksfeddene i to på langs. Ha rosenkål og hvitløk i en ildfast form. Drypp over godt med olivenolje og krydre med salt og pepper, vend alt godt sammen. Stek rosenkålen ved 200 grader i omtrent 15 minutter, eller til rosenkålen er mør og gyllen. Drypp over 1-2 ts balsamico og dryss over hakket persille rett før servering.