

# Sommerkål

## - RETT FRA JORDET!



Sommerkål (*Brassica oleracea* var. *capitata*). Denne deilige kålen er svært rik på vitamin C, K, B-vitaminet folat og kostfiber. Den er kalorifattig også. De viktigste plantestoffene kalles isotiocyanater, inneholder svovel og gir kålen smak.

### BRUK OG FAKTA

Sommerkål, også kalt nykål, smaker fantastisk og har et hav av bruk-sområder! Noen venter på nypotetene, andre på jordbærsesongen. Mange venter også på sommerkålen – og det er ikke så rart. Den smaker nemlig nydelig og er i tillegg svært anvendelig. Den er elegant og sprø, og akkurat denne sprøheten er vel verdt å passe på ved varmebehandling: Ikke kok den for lenge! Sommerkålen kan grilles, stekes, wokkes, kokes eller dampes som tilbehør til alle slags kjøtt-, fisk- og fugleretter, som stuing eller suppe. Finsnittes til salater eller som råkost.

### SMAK

Sommerkålen er sprø, og ubehandlet har den en mild og søt kålaroma. Når den er kokt kommer sødmen og den flotte kålaromaen virkelig frem.

### TILBEREDNING

Sommerkål smaker best smørdampet. Bruk en vid kjele med lokk, dekk bunnen så vidt med vann, én ss smør og dryss en grovskåret sommerkål over. Legg på lokk og damp på sterk varme i ett til to minutter. Den blir aller best om bladene fremdeles har litt av sprøheten igjen ved servering.

# Sommerkål

## OPPSKRIFTER

### TIMIANDAMPET SOMMERKÅL

Sommerkål  
Timian  
Salt og pepper  
3 ss smør

Knekk og riv av de ytterste bladene og del kålen i ”båter”. Kok opp snaue 2 cm vann i en vid og romslig kasserolle. Tilsett noen stilker timian, 2–3 ss smør, en god klype salt og litt kvernet pepper. Legg kålen i smørvannet og kok under lokk i 3–5 minutter. Ikke la den koke for lenge, det er viktig at kålen bevarer sin deilige sprøhet. Server kålen med et dryss av hakket gressløk og litt rømme tilsatt noen dråper sitronsaft, salt og kvernet pepper. Passer godt til stekt laks.

### URTEBAKT FLYNDRE MED ÅRETS FØRSTE SOMMERKÅL

4 personer:  
700 g flyndrefilet  
Salt

#### Dampet sommerkål:

2 ss smør  
Vann  
Salt  
Kål

#### Urtepanering:

75 g smør, mykt  
2 fedd hvitløk  
2 dl friske urter, f.eks.  
gressløk, persille og litt frisk  
estragon eller dill  
3 skiver loff uten skorpe  
0,5 stk sitron, saften av den  
Salt og pepper

Dryss litt salt på flyndrefiletene og la dem ligge med salt i 15-20 min. Skyll av saltet og tørk av filetene. Ha mykt smør, hvitløk og urter i en foodprocessor og kjør sammen til et glatt grønt smør. Tilsett loff i terninger (uten skorpe) og kjør sammen. Smak blandingen til med sitronsaft, salt og pepper. Rull sammen flyndrefiletene og legg dem tett i tett i en smurt ildfast form. Fordel urtepaneringen over fisken. Stek i varm stekeovn, 225 °C på nederste rille til fisken er gjennomstekt. Steketiden er avhengig av tykkelsen på filetene, 20 -30 min. Server med nykokte poteter og dampet sommerkål. Dampet sommerkål Skjær kålen i båter og legg i en kasserolle med lettsaltet vann tilsatt smør (vannet skal så vidt dekke kålen). Kok kålen til den er myk 7-8 min.