

Blomkål

- RETT FRA JORDET!



Blomkål (*Brassica oleracea* var. *botrytis*) er en super grønnsak, i likhet med brokkoli (som den er nært beslektet med). Rik på vitamin C og kostfiber, og en flott kilde til B-vitaminet folat og kalium. De viktigste plantestoffene heter isotiocyanater og inneholder svovel.

BRUK OG FAKTA

Blomkålen er mager kost, men mettende, fiberrik og attpåtil enkel å tilberede. Den står på egne bein som middagsrett, eller godt tilbehør til kjøtt eller fisk. I Norge har blomkålen blitt dyrket siden 1600-tallet, og er en velkommen gjest på bordet. Blomkålhodet består av mange små sammenvokste blomsterbuketter, og navnet betyr rett og slett kålblomst. Det er blomsten som normalt brukes til mat, men også stilk og blader er spiselige og bør ikke kastes.

SMAK

Rå blomkål har en sprø konsistens, en anelse peppertoner balansert med sødme. Varmebehandlet forsvinner peppertonene og blomkålen får tydelig kålaroma og sødme.

TILBEREDNING

Bryt eller skjær mindre buketter av blomkålen, og del dem opp i mindre biter med en kniv. Koketiden avhenger av størrelsen på bitene. Den tykkeste delen av stilken kan skrelles og deles opp i mindre biter til koking. Ønsker du å spise bladene har de kortere koketid. Blomkål kan kokes, stekes, dampes, wokkes, spises rå i salater eller som snacks med dip. Den kan syltes, gratineres og lages til puré, eller brukes som base i sufflé, stuinger og grateng.

Blomkål

OPPSKRIFTER

VERDENS BESTE BLOMKÅLSALAT 4 persjoner:

1 blomkål	2 ss sukker
½ rødløk	2 ss eplecidereddik
2 ½ dl majones eller lettmajones	Bladpersille

Del blomkålen i minibuketter og skjær rødløken i tynne strimler. Visp sammen majones, sukker og eddik. Bland sammen dressing, blomkål og løk. La salaten få stå og godgjøre seg en halvtimes tid. Dryss over hakket bladpersille ved servering.

OVNSBAKT «SPICY» BLOMKÅL MED PISTASJRAITA 4 per.

1 blomkål	1 ts gurkemeie
2 hvitløkfedd, revet eller most	1 ½ dl yoghurt naturell
2 ss finrevet fersk ingefær	Flaksalt
1 ts garam masala (karripulver)	Finhakket chili/persille til pynt

PISTASJRAITA:

- 3 dl yoghurt naturell, gresk eller tyrkisk
- 1 grønn chili, renset for frø og finhakket
- 1 ts spisskummen, ristet i tørr panne og knust
- 1 ts finhakket mynte, ev. 1/2 ts tørket mynte
- 30 g pistasjnøtter, hakkede. Salt og kvernet sort pepper

Skjær vekk det meste av den tykke stilken fra undersiden av blomkålen, men la gjerne noen av bladene få sitte igjen. Rør sammen hvitløk, ingefær, garam masala, gurkemeie og yoghurt. Legg blomkålen over i en ildfast form og smør blandingen på hele blomkålen, også undersiden. Dryss over en god klype flaksalt og bak blomkålen midt i ovnen ved 180–190 °C i ca. 1 time, eller til blomkålen er helt mør (sjekk med en spiss kniv). Rør sammen alle ingrediensene til pistasjraitaen. Smak til med salt og kvernet sort pepper. Dryss litt hakket chili og persille over blomkålen og server pistasjraitaen ved siden av.

FLORLETT BLOMKÅL, EPLE OG FENNIKELSALAT

Blomkål	Olivenolje
Eple	Friske urter som brønnkarse,
Fennikel	kjørvel, persille eller spirer
Sitron eller lime	

Skjær blomkål, eple og fennikel i syltynne skiver. Har du en mandolin (grønnsakskutter) er det det perfekte redskapet til den jobben. Legg alt lett og ledig eller lagvis på et fint fat. Drypp over sitron- eller limesaft og olivenolje. Pynt med friske urter eller spirer.