

# Spisskål

## - RETT FRA JORDET!



Spisskål (*Brassica oleracea* var. *capitata*) er en variant hvitkål som har mange av de samme egenskapene som tidligkål. Spisskål har en karakteristisk form som skyldes at bladene ikke bøyer seg så lett innover vekstpunktet. Konsistensen er sprø med løst knyttede, saftige blad. Smaken er mild og fin. Spisskål brukes som tidligkål og har de samme ernæringsmessige egenskaper som hvitkål. Holdbarheten er kortere enn vanlig hvitkål. Spisskål har noe import utenom norsk sesong.

### BRUK OG FAKTA

Spisskål har en karakteristisk form som skyldes at bladene ikke bøyer seg så lett innover vekstpunktet. Konsistensen er sprø med løst knyttede, saftige blad. Smaken er mild og fin. Spisskål brukes som tidligkål og har de samme ernæringsmessige egenskaper som hvitkål. Spisskål passer til alle slags kjøtt-, fisk- og fugleretter. Brukes stekt, kokt eller dampet med litt salt, pepper og smør.

### SMÅK

Spisskål er mild, delikat og minner mest om sommerkål i smak.

### TILBEREDNING

Spisskålen smaker best når den smørdampes. Bruk en vid kjele med lokk, dekk bunnen så vidt med vann, 1 ss smør og dryss en grovskåret spisskål over. Legg på lokk og damp på sterk varm i 1–2 minutter. Den blir best om bladene fremdeles har litt av sprøheten igjen ved servering.

# Spisskål

## OPPSKRIFTER

### SMØRDAMPET SPISSKÅL MED HVITLØK OG ROSMARIN

2-4 persjoner:	2 stilker rosmarin
1-2 spisskål	Smør
2 hvitløkfedd	Salt og pepper

Fjern de aller ytterste bladene på kålen. Del kålen i to og fjern den tykke stilken. Skjær kålen i jevne båter. Kok opp 2 cm vann i en romslig kasserolle. Tilsett 2 ss smør, hvitløk skåret i tynne skiver, rosmarin, en god klype salt og litt kvernet pepper. Ha i kålen og damp den knapt mør under lokk. Pass på at kålen bevarer sin deilige sprøhet.

### GRATINERT SPISSKÅL MED OST OG BACON 8 persjoner

1 nykål	salt og nykvernet pepper
100 g smør	4 skiver bacon
1 dl fløte	50 g mandler
1 gulost, revet	

Del kålhodet i to på langs og kok det nesten mørt i lettsaltet vann. Ta opp med hullskje og la det renne av i en sikt. Del kålen i kvarter. Smør en ildfast form. Legg i kål og fordel smørklatter, fløte, salt og pepper over. Dryss ost på toppen. Sett under grillen eller øverst i stekeovnen på høy varme til osten og smøret er smeltet og gyllen. Skjær eller klipp bacon i terninger og rist dem sprø på panne. Rist mandlene oppi. Flytt over på kjøkkenpapir som suger opp fett. Dryss bacon og mandler over retten straks den tas ut av ovnen.

### STEKT RØD SPISSKÅL

1 stk rød spisskål
2 ss smør
saften av 1 stk appelsin
2 ss hakket frisk kruspersille
litt salt og pepper

Del rødkålhodet i 8-10 båter/skalker. Stek båtene på hver side i et par minutter i smør i varm panne. Hell over litt appelsinsaft før servering sammen med hakket kruspersille og litt salt og pepper. Like godt til andebryst som til middagspølser.