

Romanesco

- RETT FRA JORDET!



Romanesco (*Brassica oleracea* 'Romanesco') er kalorifattig, men full av kostfiber. Den er rik på vitamin K, C og B-vitaminet folat, og den er en kilde til kalium. De viktigste plantestoffene heter isotiocyanater og inneholder svovel.

BRUK OG FAKTA

Romanesco er en krysning mellom brokkoli og blomkål, og har mange av de samme bruksområdene. Med andre ord – god til det meste! Romanesco er grønn som brokkoli, men formen minner mer om blomkål. Den har spisse, knudrete buketter og er både kalorifattig og mager kost som samtidig er full av kostfiber. Server den flotte grønnsaken dampet som tilbehør til middagen, eller legg små buketter i grønnsaksfat, som tilbehør i salater eller som ren snacks. Oppbevar den i kjøleskap ved 0–4 °C, gjerne i plastboks eller plastpose. Romanesco har lang holdbarhet, forutsatt høy luftfuktighet og lav temperatur.

SMAK

Romanesco har en mild blomkålsmak, og du aner også slektskapet til brokkolien i smaksbildet.

TILBEREDNING

Før koking deler du romanescoen opp i små buketter. Det er viktig at buktettene har omtrent lik størrelse, slik at de kokes likt og ikke mister farge. Romanesco brukes på samme måte som blomkål og brokkoli, og kan spises rå, kokt, gratinert eller friturestekt.

Romanesco

OPPSKRIFTER

ROMANESCO MED HONNINGVINAIGRETTE

2 stk romanesco	1 fedd hvitløk - finhakket
1 ts honning	0,5 dl balsamicoeddik
1 dl olivenolje, god	0,5 ts salt

rikelig nykvernet svart pepper

Tilsett alle ingrediensene i en liten boks med lokk og rist til det er godt blandet. Damp romanesco i lettsaltet vann i 4-5 minutter. Hell over honningvinaigrette og server straks, gjerne med godt brød til.

DIJON, OG DILL-BAKT LAKS MED ROMANESCO OG GULROT

600g laksefilet	1 stor gulrot
2 dl creme fraishe	smør
2 små ss dijonsennep	litt sukrin (valgfritt)
1 bunt frisk dill	salt og pepper

Begynn med å sette ovnen på 180g varmluft. Del grønnsakene i biter og ha dem i en kjele med vann sammen med avkappet av dillen. Kok opp, og la småkoke i 5-7 minutter. De skal ikke være myke. Rør sammen creme fraishe, sennep og finkuttet dill i en bolle. Kanskje litt sukrin om sennepen er veldig salt. Del laksen i fire fine serveringsstykker. Smør en ildfast form godt, og legg noen smørklatter i bunnen. Salte og peppre fisken på begge sider. Legg den i formen. Ha noen skjeer av sennepskremen over. La grønnsakene renne godt av. legg dem langs sidene i formen, og ha resten av sennepskremen over. Stek i 12-15 minutter til retten har fått litt farge. La formen hvile noen minutter før du serverer.

TILBEHØR TIL FISK MED ROMANESCO

1 stk romanesco	2 ss smør
2 stk sjalottløk	1 ss kapers
1 ts karri	2 ss persille, finhakket

Del opp romanescoen i små buketter. Kok den i godt saltet vann til den er nesten mør, omtrent 2-3 minutter, sil av og la den dampe av. Finhakk sjalottløken. Stek den gyllen i smør sammen med karrien. Ha i kapers. Ha i romanescoen. La det steke med under omrøring i ett minutt eller to. Ha over på fat og pynt med persille.

ROMANESCO bør kokes med like stor forsiktighet som brokkoli. Overkokes romanescoen, blir den slapp og litt vassen.