



03
feb 2017

Blomkål - möjligheternas grönsak

Skribent: **Michael Hoffman**

Mer blomkål åt folket! Den är inte bara vacker och god, utan även väldigt nyttig. Perfekt att bekanta sig med nu under den vegetariska veckan!

Blomkål- en riktigt god, vacker och smakrik kål som förutom bl.a. C - vitamin och kalium även innehåller ämnet allicin (finns även i vitlök). Allicin är känt för sina egenskaper att dämpa inflammationer men fungerar också som ett hormetin ? ämne som kontrollerar åldringsprocessen i kroppen. Mest allicin får du i dig om du äter blomkålen rå.

Blomkål har även en rad olika användningsområden

Rosta hel och skiva (bra tillbehör till fisk, fågel och kött eller som huvudnummer i en vegetarisk rätt) Som puré, soppa eller kräm Råstekt, ugnsbakad eller som råkost Riva fint, blanda med ägg och majs mjöl och använda som t.ex. glutenfri pizzabotten. Alternativt grovriven och kokad snabbt i lättsaltat vatten som blomkålsris.

Rostad blomkål För att rosta blomkålen hel sätter du helt sonika in hela huvudet med blast och allt i mitten av ugnen på galler på 225 grader tills kålen fått en fin gyllenbrun färg, tar ca. 45 minuter. Du kan äta även stammen på blomkålen.



Blomkålssoppa 4 portioner

2 schalottenlökar (eller 1 gul lök) 700g blomkål 1 dl vitt vin 5 dl vatten 3 dl vispgrädde 2 msk kycklingfond (eller grönsaksfond om du vill ha den vegetarisk) 50g riven parmesan salt/vitpeppar 1 pkt bacon

Finhacka schalottenlöken och dela blomkålen i mindre buketter. Hetta upp en kastrull med smör och fräs lök och blomkål i 2-3 minuter. Tillsätt vin, vatten och fond och låt koka tills grönsakerna mjuknat. Mixa soppan med mixerstav. Passera soppan genom en nätsil till en ny kastrull så att den blir helt slät. Tillsätt grädden och smaka upp soppan med riven parmesan och salt/vitpeppar.

Sätt ugnen på 200 grader och lägg ut baconet på en ugnsplåt. Stek i ugnen i 8-10 minuter tills baconet börjar bli krispigt. Lägg på hushållspapper för att rinna av och smula sen ner det.

Servera soppan i skålar med knaperstekta bacon och lite ringlad olivolja på toppen.



Blomkålspuré Koka du blomkålen tillsammans med en skalad och delad potatis i grädde, bara precis så det täcker. Häll av en del av grädden men spara gärna, gott att

ha till gräddsås. Mixa blomkål och potatis och passera sedan genom en finmaskig sil så att purén blir helt slät. Smaka upp med en klick smör, salt och vitpeppar.

