VEGETARISK

Gräddstuvad svartkål

Kock: **Monika Österheim** Tid: **20 min** Portioner: **2**

20

Vinterns bästa gröna! Kålen mättar bra, är supernyttig, billig och går snabbt att tillaga.

Här finns en länk med inspiration och tips på vad man kan laga med svartkål.

INGREDIENSER

300 gram svartkål (mängd beroende på vad man äter till)
1 st liten gul lök, finhackad
1 st finhackad vitlöksklyfta
2 deciliter grädde (el vegetabiliskt alternativ)
1 nypa salt
1 nypa nymalen svartpeppar
0.75 deciliter riven parmesanost
0.5 tesked (frivilligt) citronsaft eller vitvinsvinäger

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj kålen och torka den lätt. Skär bort den grova mittsträngen. Finstrimla kålen riktigt fint.

2. Hacka en klyfta vitlök och halv gul lök.

3. Riv en näve parmesan.

4. Fräs kålen rejält i lite olja på medelvärme. I slutet låter du först den gula löken fräsa med en stund, sänk sedan värmen lite och fräs med vitlöken. Är värmen för hög blir bara vitlöken brun och besk.

5. Slå över grädde och låt det puttra en liten stund tills kålen har mjuknat men ändå känns pigg (smaka). Öka på med grädde om det behövs. Mot slutet, lägg i parmesan lite i taget, smaka av och låt bli varmt (koka inte).

6. Smaka till sist av med salt och peppar (salta efter osten kommit i eftersom den är ganska salt) och tillsätt några droppar citronsaft eller vinäger så att alltihop piggnar till.
Riv över parmesan vid servering!

7. Vill du utesluta ost blir det ändå gott men tänk på att du kanske då behöver reda stuvningen. Smaksätt med någon krydda du gillar.
Smaksätt med både parmesan och favoritkrydda. Bara att smaka sig fram.
Serverar du kålen till chark eller rökt kött eller fisk, tänk på att det kan bli väldigt salt tillsammans så anpassa stuvningen till det du äter till.