**27**
**sep 2016**

# Svartkål - liten inspirationsguide

Skribent: **Monika Österheim**

Vad lagar man med svartkål? Den här kålälskaren slår ett slag för säsongens underbara svartkål! Kålen mättar bra, är supernyttig, billig och går snabbt att tillaga. Min favorit!

Svartkål är en korsning mellan grönkål och savoykål och skördas nu under senhöst och vinter. Den odlas på Bjärehalvön så det känns bra att äta svensk grönsak under vintern. Man kan byta ut grönkål mot svartkål i recept och vice versa och såklart blanda dessa två.
Svartkål är, enligt vad jag läst, populär i Toscana så det är naturligt att hitta inspiration i det italienska köket.
Vad kan man hitta på med svartkål?
Det mesta!

Fräs till exempel kålen med lök och vitlök som ett gott tillbehör.
Eller gräddstuva den (se nedan).
Gör en soppa (se nedan).
Gör en matig sallad (se nedan). Tänk på att svartkål och grönkål måste strimlas och finhackas mycket fint om den ska ätas rå (annars oätbart och stabbigt).
Passar bra med syrliga vinägretter, citrusdressingar och såser.
Kålen passar bra till pasta, gnocchi, rökt & kallskuret, helt i toscansk anda (de brukar ha klart för sig).
Jättegott till bacon eller med bacon.
Fräs god svamp till.
Toppa med ost ? passar väldigt bra: Parmigiano Reggiano, chèvre, Fetaost, Halloumi, Västerbottenost, Cheddar eller annan smakrik ost.
Strössla över med t ex rostade pumpafrön, valnötter eller pinjenötter för lite tuggmotstånd.
För att få lite julkänsla är det såklart gott att smaksätta den stuvade kålen med senap till julskinkan.
Här har jag lagat lite av varje med svartkål (och grönkål som kan ersättas med svartkål):
Frasiga kålchips
Superfinstrimlad kålsallad
Matig sallad med kyckling, bacon och parmesanchips
Soppa med kål och kronärtskockshjärtan
Burrata med prosciutto, mandarindressing och kålchips
Gräddstuvad svartkål