

Julen står vi dörren och kålen har sin högtid vid sidan av gris och saffran. Lite inspiration kan då vara på sin plats. Rödkål, långkål och brunkål absolut men varför stanna där när vi ändå lägger manken till och gör annat än vanlig pizza sallad och Coleslaw.

Variation behöver inte bara handla om vad blandar ihop eller hur man smaksätter en sallad. Vill man bli kreativ i köket och samtidigt servera förhållandevis enkla grönsaksalternativ efter säsong så är trixet att variera tillagningsmetoderna.

Så här kommer några goda favoriter som vi haft med oss i utbildningen Sallad, säsong och svinn i höst och vid Växtbaserat utbildningen i höstas. Recepten utmanar dig på olika sätt att testa andra tillagningsmetoder så att du kan servera ett varierat salladsbord med en av decembers billigaste och näringsrikaste gröda.

Vitkål!



Sotad vitkål

Ingredienser: Mängd/Vikt:

Vitkål 1 huvud

Tillvägagångssätt:

Sätt ugnen på 180°. Lägg i vitkålshuvudet och baka i ca 3 timmar. Ta ut och låt svalna. Ta av yttersta lagren och skär kålen i bitar. Ringla över en god olja, salta och blanda med färsk hackade örter och kanske lite chiliflakes.



Snabb Kimchi

Ingredienser: Mängd/Vikt:

Salladskål 0,5 kg

Purjolök 0,25 st

Riven pepparrot 1 tsk

Hackad röd chili 1 msk

Riven färsk ingefära 1 msk

Riven vitlök 1 msk

Socket 1 msk

Saltlake:

Salt 0,25 dl

Vatten 0,5 l

Tillvägagångssätt:

Dela och skölj kålbladen. Skär dem i bitar. Blanda vatten och salte. Häll saltlaken över kålen. Sätt press över kålen och låt kålen stå i rumstemperatur över natten. Skölj sedan kålen noga. Hacka purjolöken fint. Blanda de torra kryddorna i en annan skål. Blanda sedan purjolök och kål i kryddorna. Packa kålen i en burk, men inte hela vägen upp. Sätt gärna press på med en tallrik och omslut med ett lock. Ställ svalt i ett dygn därefter i kyl fyra dagar.

Kokosmarinerad vitkålssallad

Ingredienser: Mängd/Vikt:

Vitkål	2,5 kg
Kokosgrädde	1 l
Ananas	1 kg
Persilja	50 g
Timjan	80 g
Oregano	80 g
Ingefära, mald	10 g
Vit vinäger	0,5 dl
Chili flakes	10 g
Salt	

Tillvägagångssätt:

Rör kokosmjölken tills den blir mjuk och jämt. Hacka kryddorna. Strimla vitkålen och massera in lite salt i den och låt dra i några minuter. Blanda med ananasen, kokosgrädden, äppelcidervinägern och de hackade kryddorna. Blanda i chiliflakes och den malda ingefäran, smaka av (anpassa hettan efter era matgäster!) Låt salladen stå i kylan och dra några timmar, då kommer smak och doft fram bättre.



Vitkålsris

Ingredienser:

Vitkålsstock	
--------------------	--

Tillvägagångssätt:

Spara vitkålsstocken och riv den på rivjärnets grova sida. Servera kallt som tillbehör eller salta den och stek i rapsolja och tunt skivad vitlök. Det fungerar även fint med blomkålsstock!

Gravad, bakad kål

Ingredienser: Mängd/Vikt:

Vitkålshuvud	½ st
Socker	½ tsk
Salt	1,5 tsk
Rapsolja	1 msk
Ättika	1-2 tsk

Tillvägagångssätt:

Finstrimla vitkål. Blanda lika delar socker och salt. Massera in gravblandningen i kålen. Låt stå 10 min. Krama ut kålen och tillsätt rapsolja. Baka av på kålen på 220 grader i 10 min. Ta ut och blanda ner på ättika efter smak.

Tips! Reglera gravblandningen efter smak. 1/3 salt och 2/3 socker blir också gott. Tillaga och servera varm dag ett, spara och servera kallt dag två. Passar till så väl fisk, vegetariskt som kycklingrätter.