

Långkål (vegan, 4 port.)

Grönkål är en nyttig grönsak, som all kål. Vi brukar varje år så en rad eller två och sen kan vi äta den både sommar och vinter. Den tål kyla och håller sig färsk till och med på vintern, särskilt om den får skydd under ett lager snö.

Vi har som tradition att skörda grönkål på julafton och så gräddstuvar vi den. Det brukar vara en uppskattad rätt på bordet, även bland dem som inte är vegetarianer.



- 200 g förvällad grönkål (typ 1 grönkålsstånd)
- 1 dl Havre fraiche
- 1 dl havregrädde för vispning
- ca 2-3 msk rapsolja
- 2 vitlöksklyftor pressade
- 0,5 dl b-jästblandning
- salt



Ansa och skölj grönkålen. Ta bort de grövsta stjälkarna. Förväll ca 5 minuter i saltat vatten. Häll av vattnet och låt svalna. (Vattnet kan användas som bas till soppa. Det innehåller en massa nyttigheter.) Krama ur vätskan och hacka kålen grovt. Fräs kålen några minuter i olja i en stekpanna eller gryta. Tillsätt övriga ingredienser och låt puttra ca 5 minuter. Klart!

Tips: Långkål passar bra till kokt potatis och diverse soja/quornprodukter. Det är praktiskt att förvälla kål i förväg och frysa ner i lagom portioner. Jag har provat att göra långkål med vanlig havregrädde men den blev litet grynig och inte alls lika krämig som med vanlig vispgrädde. När jag provade med havregrädde för vispning, som innehåller mer fett, blev det precis lika gott som med ko-grädde.



Man kan variera långkålen med örter som basilika, oregano eller rosmarin och jag tror att en gnutta riven muskot också kan vara gott, men det har jag inte provat än själv. En näve rostade pumpakärnor förhöjer rätten och litet granatäppelkärnor på toppen är dekorativt och lyxigt.