



**OPSKRIFTER
FRA KÅL & CARL**
- med et twist af påske



FORORD

Tanken bag disse lækre opskrifter er, at det skal være let og velsmagende at leve sundere.

Det skal være let at inddrage kål i vores hverdagsmad - både for børn og voksne. Vi kan hurtigt blive enige om, at friske råvarer er nummer 1 - det lader sig blot ikke altid gøre i en travl hverdag.

Hakket grønkål og hvidkål fra frost er det lette alternativ, og man får stadig det høje indhold af kostfibre, som sikrer mæthed og god fordøjelse. Kostfibre er helt essentielt ift. at holde blodsukkeret stabilt og vægten nede.

Man bliver ikke sund af én portion kål eller usund af én pizza - det handler om balance og hvad vi spiser ud over. Jo mere grønt vi kan implementere i vores daglige kost, jo større er chancen for at holde vægten, leve længere og ha' det godt.

God appetit.
Lone Carl, kostvejleder



INDHOLD

Side 2-3 : Forord

Side 4-5 : Indholdsfortegnelse

Side 6-7 : Gul smoothiebowl

Side 8-9 : Grønkaalsroulade med tun

Side 10-11 : Grønkaalsgreenie med kiwi og ingefær

Side 12-13 : Påsken

Side 14-15 : Tortillas med spicy hvidkål og oksekød

Side 16-17 : Hummus med hvidkål

Side 18-19 : Seranomuffins med æg og hvidkål

Side 20-21 : Grønsag med det gode indhold

Side 22-23 : Grønkaalslasagne

Side 24-25 : Skinketoast med hvidkålsbrød

Side 26-27 : Det gode formål

OBS: Alle opskrifter i dette hæfte indeholder kål fra Sønderjysk Kål. Vi anbefaler altid, at den frosne kål varmes op inden brug.

GUL SMOOTHIEBOWL

INGREDIENSER

1 dl havregryn
1 mango
1 banan
100g hvidkål fra Sønderjysk Kål
Gurkemeje
Vand efter behov

PYNT (EKSEMPEL)

Hindbær
Cashewnødder
Chiafrø
Spiselige blomster

FREM GANGSMÅDE

Havregryn blendes først til mel, herefter tilsættes alle andre ingredienser og massen blendes indtil strukturen er som ønsket. Tilsæt vand løbende for at opnå den rette konsistens.

SERVERINGSFORSLAG

Smoothiebowl er tænkt som et supplement til den lidt tunge påskefrokost eller som den gode og solide morgenmad, så du starter dagen på den helt rigtige måde.



GRØNKÅLSROULADE

INGREDIENSER

400 g grønkål fra Sønderjydske Kål
4 æg
Salt/peber

TUNFYLD

435 g tun
1 dl creme fraiche
1 rød peberfrugt
1 rødløg
1/2 bundt persille
1/2 tsk chili
1 tsk citronsaft
Salt/peber

FREM GANGSMÅDE

Optø grønkål og dræn det godt for væske. I to skåle deles de 4 æg i hvider og blommer. I skålen med blommer blandes den drænedede kål i. Herefter krydres det med salt og peber. Fæggehviderne piskes herefter stive og vendes i blandingen med grønkål og æggeblommer. En bageplade gøres klar med bagepapir. Herefter smøres bagepapiret med lidt olie eller smør. Det

gør, at det er lettere at rulle rouladen til sidst. Blandingen fordeles på hele bradepanden, så du har en firkant. Herefter bages den ved 200 grader varmluft i 15 min.

Når bunden er bagt, så sættes den til afkøling. Imens røres tunfyldet sammen. Drænet tun blandes med creme fraiche, hakket rødløg, hakket peberfrugt og finthakket chili. Herefter hakkes persillen fint og blandes i. Smages til sidst til med citronsaft samt salt og peber. Tilsæt evt. lidt mere creme fraiche, hvis du synes den er for tør.

Blandingen smøres ud på bunden, hvorefter denne rulles forsigtigt op som en roulade. Brug evt. bagepapiret til at "trække" rouladen sammen. På den måde undgår du, at den går i stykker. Sæt den på køl i 2-3 timer, da det giver den tid til at sætte sig. Skær den ud i skiver og servér evt. på påskebordet.



GRØNKÅLSGREENIE MED JORDBÆR

INGREDIENSER

100 g grønkål fra Sønderjyds Kål
8-10 frosne jordbær
1 stk frisk ingefær ca. 2x2 cm
1 banan - gerne ret moden
Saft af 1/2 citron
4-5 dl vand
Evt. et par dadler for mere sødme
1 lille avocado

FREMGANGSMÅDE

Det hele blendes sammen til massen er ensartet og cremet i konsistensen.

SERVERINGSFORSLAG

Serveres til morgenmadsbordet eller som en snack midt på dagen.





DEN SØDE PÅSKETID

Påskens er tiden, hvor vi fejrer Kristi opstandelse. Mange danskere fejrer i dag påskens med en påskefrokost, hvor familie og venner samles til en overdådig buffet af forskellige traditionelle retter.

Faktisk kommer påskefrokosten sig af, at man før i tiden fastede 40 dage op til påskens, som en indlevelse i Kristi lidelser og død. I dag har vi sprunget fasten over, og nyder i stedet skøn mad i godt selskab.

Påskens handler i al sin enkelthed om Jesus opstandelse fra de døde. Med årene har vi skabt nye traditioner omkring denne højtids – her kan bl.a nævnes påskeharen, påskeæg, gækkebreve, påskekyllinger og påskeliljer. Præcis som med julen har vi gjort påskens til børnenes fest.

De traditionelle retter varierer alt efter hvor i landet, man befinder sig. I dette hæfte har vi givet dig nogle alternative bud på, hvad du kan servere på påskebordet. De fleste af retterne er sunderne alternativer til allerede kendte retter, men en god mulighed for at få mere grønt ind i hverdagen.

Velkomme.

TORTILLAS MED SPICY HVIDKÅL OG OKSEKØD

INGREDIENSER

250 g hvidkål fra Sønderjydske Kål

500 g hakket oksekød

Cajun krydderi

Tortilla pandekager, gerne grov

Salat eller kål mix (frisk)

Revet cheddarost i strimler

Evt. creme fraiche eller salsa

FREMGANGSMÅDE

Hvidkålen svitses på en pande, og herefter tilsættes oksekød som også steges sammen med. Tilsæt 2 spsk cajun-krydderi til blandingen. Vend kål og kød godt sammen.

Tortilla pandekage lunes i ovnen, indtil den har den rette temperatur. Tilsæt kød og hvidkålsblanding. Tilsæt herefter frisk grønt eller kålmix. Toppes med en revet cheddarost i strimler. Serveres evt. med creme fraiche eller salsa til.



HUMMUS MED HVIDKÅL

INGREDIENSER

200 g hvidkål fra Sønderjydske Kål
1 dåse kikærter, drænet
1 fed hvidløg
5 spsk tahin
Saft fra en citron
1 tsk stødt spidskommen
Olivenolie efter smag
Evt. vand
Salt/peber

FREM GANGSMÅDE

Alle ingredienser blendes på en foodprocessor og justeres med olivenolie og evt. lidt vand for den rigtige konsistens. Smag til med salt og peber.

SERVERINGSFORSLAG

Servér hummus med brødsticks, ristet rugbrød eller varmet flûte. Kan også bruges som smørrelse i en sandwich eller til et lækkert tapasbord.



SERANOMUFFINS MED HVIDKÅL

INGREDIENSER (5 MUFFINS)

5 spsk hvidkål fra Sønderjyds Kål

5 skiver seranoskinke

5 æg

5 skiver tomat

FREMGANGSMÅDE

Hvidkålen tages op af fryseren, og opvarmes inden brug. Skal køle af inden retten blandes sammen. Beklæd en silikonemuffinform med et stykke seranoskinke. Læg herefter tomatskiven ned i. Tilføj den optøede hvidkål. Som det sidste slås et æg ud i formen.

Bages ved 180 g varmluft i 15 min.

SERVERINGSFORSLAG

Seranomuffins fra Kål & Carl kan serveres som et supplement til det traditionelle påsebord eller til morgenmaden dagen efter.





DET GODE INDHOLD

Kål gør godt - både for krop og sjæl. Grønstsagen indeholder en masse gode vitaminer, der kan være med til at holde kroppen i balance. Hvis du sørger for at spise kål flere gange om ugen, så gør du i den grad noget godt for dig selv. Kål sørger nemlig for at styrke immunforsvaret, kan mindske risikoen for diabetes og holder gang i tarmen.

GRØNKÅL OG HVIDKÅL

Grøn kålen er noget af det sundeste, du kan spise. Den indeholder masser af helbredende stoffer og så smager den dejligt.

Hvidkål er også fuld af sunde plantestoffer, og så er den enormt mættende. Vidste du, at 150g hvidkål er nok til at dække dit daglige behov for C-vitamin?

GRØNKÅLSLASAGNE

INGREDIENSER (3 PERSONER)

250 g grønkål fra Sønderjyds Kål

500 g hakket oksekød, til kødsovs

8 stk lasagneplader, gerne grove

1 glas Mornaysauce

Revet cheddar eller anden gratineringsost

FREM GANGSMÅDE

Fordel først et lag kødsovs i bunden af et fad. Tilføj herefter grønkål i et tyndt lag. Tilføj lasagneplader i et lag ovenpå, og herefter tilføjes mornaysauce. Gentag processen en gang mere, så lasagnen har to gode lag. Til sidst drysses revet ost ovenpå, inden den sættes i ovnen.

Bages i ovnen ca. 20-30 min ved 180 grader.

SERVERINGSFORSLAG

Serveres som en lækker ret ved middagsbordet, og tilføj gerne friskbagt brød eller en lækker gulerodssalat.



SKINKETOAST MED HVIDKÅLSBRØD

INGREDIENSER - TOASTBRØD

500 g optøet og vredet hvidkål fra Sønderjyds Kål

3 æg

½ tsk salt

1 knsp peber

60 g fuldkornsmel

60 g revet parmesanost

2 tsk olivenolie

FREMGANGSMÅDE

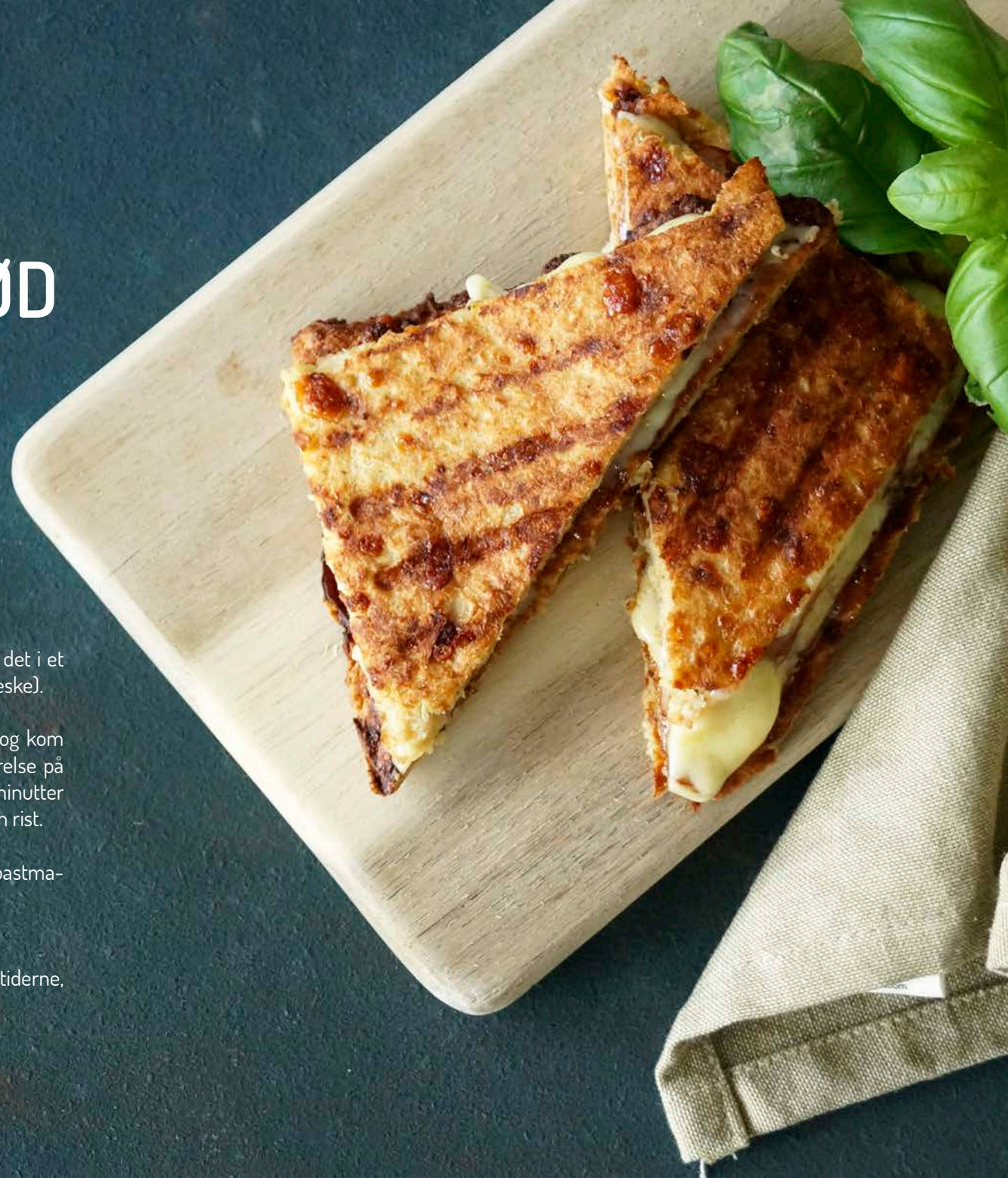
Kom æg, salt, peber, fuldkornsmel og parmesanost i en skål og pisk det i et minut. Tilsæt herefter hvidkål (sørg for, at det er godt vredet fri for væske).

Læg bagepapir på en bageplade. Pensl bagepapiret med olivenolie og kom hvidkålsblandingen på. Fordel blandingen ud til en firkant i en størrelse på cirka 30 x 25 centimeter. Bages ved 200 grader varmluft i cirka 25 minutter til overfladen gylden og bunden er bagt. Afkøl den efterfølgende på en rist.

Skær bunden i otte dele. Saml toast med ost og skinke og bag i en toastmaskine.

SERVERINGSFORSLAG

Skinketoast med hvidkålsbrød er perfekt som en snack mellem måltiderne,





DET GODE FORMÅL

Hver sæson får vi 900 tons råvarer ind i produktionen og ud kommer der 560 tons færdigproduceret varer. Hos Sønderjyds Kål er det vigtigt for os, at resterne ikke går til spild. Derfor ryger al vores restprodukt fra kålen direkte tilbage på marken, så det kan fungere som naturlig gødning.

