



Appelsinhvidkål

4 personer

Ingredienser

500 g hvidkål fra Sønderjyds Kål
2 dl appelsinjuice
1 bdt forårsløg
1½ dl rosiner
½-1 dl hørfrø
1 ½ spsk ahornsirup
2 spsk hakket bredbladet persille
½ tsk peber
1 tsk salt

Fremgangsmåde

Optø hvidkålen, hæld den i en gryde med appelsinjuice og varm op. Lad hvidkålen køle af på køkkenbordet. Rens forårsløgene og skær dem i siver. Vend kålen med rosiner, hørfrø, forårsløg, ahornsirup og smag til med salt, peber og hakket persille.

Anvendes appelsiner, skræl dem, fjern den hvide hinde og filetér dem i både og tilsæt.

Serveringsforslag

Appelsinhvidkål serveres lun eller kold til grillmad, pølser, koteletter, frikadeller eller hvidkålsdeller med kogte kartofler. Kom evt. hakket æble eller kogte broccolibuketter i appelsinhvidkålen.



Vegetarret

Appelsinhvidkål med sprøde hvidkålshapser - se side 20, grønne asparges og ristet groft rugbrød.

Tip

Tilsæt evt. 2 appelsiner skåret i små tern.