

# sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

## BROCCOLI - SÆSON I JULI - NOVEMBER



### **BROCCOLI - HIPSTERAFTERGRØDEN, SOM SKAL HØSTES, NÅR DEN SKAL HØSTES**

Broccoli er blevet spist i det gamle Rom, men har kun været dyrket på vores breddegrader i de sidste 25 år. Til gengæld er den blevet en rigtig populær grøntsag, som findes på mange tallerkener hver dag. Den er ret nem at dyrke, når blot den får plads til at udvikle sig og ikke savner vand. Dog skal den høstes, inden den bliver overmoden, hvilket er hemmeligheden ved at producere broccoli.

### **HVER EN LILLE KRØLLE PÅ BROCCOLI ER EN BLOMST**

Hver enkelt lille krølle i en broccoli er en lille blomst. Når broccoli begynder at modne, går den i blomst og er ikke længere så attraktiv på markedet. Den åbne struktur i broccolien gør, at den helst skal spises frisk og nyhøstet, da der sker en høj fordampning fra broccoliens meget store og krøllede overflade. Det er derfor vigtigt, at broccoli holdes indpakket og på køl indtil den skal anvendes.

### **BROCCOLIENS SAFTIGE OG SMAGFULDE INDTOG PÅ TALLERKENERNE**

Glem aldrig at bruge stokken fra broccoli. Er den frisk, har den en skøn, frisk kålet smag. Riv stokken og gør farsmad saftig og grøn. Kog den ud og blend til supper og dressinger, eller skær den ud i mundrette bidder, og sauter den i smør og smag til med salt og citronsaft til et mættende fyld i enhver salat.

Broccoli kan bruges i alverdens køkkener. Prøv den i asiatiske klæder linstegt i lange smalle buketter smagt til med lys soja og ristet sesamfrø. Damp store buketter til de er al dente og dryp med en tynd yoghurt dressing drysset med spidskommen-dukka og mærk Mellemøsten på din tallerken

Broccoli går godt i mange retter, hvor andre grøntsager traditionelt spiller hovedrollen. Giv den stjerneverollen i gratin, risotto, frittata og suppe. Ofte smager det ekstra godt, hvis retterne er topet med noget sprødt fra nødderiget.

Få viden om sæson for frugt og grønt på [sæson.dk](http://sæson.dk)



Kampagne med støtte fra den Europæiske Union

Indholdet af dette materiale afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar. Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt på.



## GRILLET BROCCOLI MED BRÆNDTE CITRONER, KAPERSVINAIGRETTE OG SMILENDE ÆG



### 10 personer

- 5 stk. små brocolihoveder, delt i halve
- 1 citron, skåret i 10 skiver
- 1 dl rapsolie
- 100 g finthakket skalotteløg
- 100 g ansjoser eller benfri sild, hakket fint
- 50-100 g små kapers
- 0,5 dl kapers-lage
- 100 g bredbladet persille, hakket
- 2 g friskkværnet peber
- 10 æg kogt i 6-7 minutter eller pocherede æg
- 20 g peberrod, i lange spåner

Hvis broccolien er fin og ny, kan den halveres på langs og grilles rå. Alternativt halveres broccolien og koges i rigeligt saltet vand et par minutter. Afkøl i isvand så broccolien stadig er smuk og grøn.

Lad kålen dryppe af, så den er helt tør (kog evt. kålen dagen før).

Skær citronerne i skiver og steg dem lysebrune og karamelliserede på en tør pande. Fjern citronerne fra panden og tilsæt lidt rapsolie. Opvarm olien let og tilsæt løgene og rist et par minutter. Tilsæt de hakkede sild, kapers og kaperslage og varm det hele godt igennem. Tilsæt masser af hakket persille og friskkværnet peber.

Vend broccolien med en smule olivenolie, salt og peber og giv dem striber på grillen ved høj temperatur, så broccolien lunes og får en stegt smag.

Pil de kogte æg og del dem i halve eller pocher æggene.

Anret broccolien på et stort, fladt fad. Anret citronskiverne på kålen og dryp med den lune kapersvinaigrette. Top op med halve smilende æg eller hele pocherede æg, peberrod og til slut dryppes med resten af olien og et vred friskkværnet peber.

Server f.eks. sammen med røget makrel, nye kartofler kogt med rigeligt salt og masser af løvstikke, samt en kurv med groft rugbrød.