

sæson

FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

KINAKÅL - SÆSON I JUNI - JANUAR



KINAKÅL - SART OG ROBUST PÅ SAMME TID

Kinakålen er sart og meget sårbar overfor stød, som giver tryk-skader på den saftspændte salat. Til gengæld kan kålen ved opbevaring på ned til 3 grader holde sig i 3 til 6 uger. Kinakålen kan klare at stå standby til eventuelle uforudsete hændelser i køkkenet. I marken beviser kinakål, at den har en lækker smag, da mange slags dyr på små vinger elsker at smovse i kålen, hvorfor gartnerne dækker kålene med net.

EN ASIATISK MODEDILLE FRA 80'ERNE

Kinakål indgår i den daglige mad i Sydøstasien. Hos os toppede den i 80'erne, men har sidenhen fået hård konkurrence fra spidskålen, iceberg og utallige nye salatvarianter. Men lad ikke kinakålen gå i glemmebogen - den har nemlig nogle helt særlige kulinariske og smagsmæssige forcer, som hverken spidskål eller iceberg kan hamle op med.

Den meget milde og særlige kålsmag, den saftspændte og sprøde konsistens, den gode holdbarhed og evnen til både at indgå i kolde, varme og fermenterede retter er nogle af kinakålens særlige egenskaber.

DEN SAFTSPÆNDTE KINAKÅL IND PÅ TALLERKENEN

Vend grove strimler af kinakål i wokretten lige inden servering. Den tåler store mængder af karry, hvidløg og soja, og den bidrager med saftighed og sprødhed.

Kinakål har en dejlig konsistens i klare supper og bidrager med sprødt og saftigt bid. Skær kinakålen ud i tern på 1,5 x 1,5 cm eller i brede strimler og tilsæt til den klare suppe, som f.eks. en klassisk kødbollesuppe, eller en kinesisk, vietnamesisk eller thailandsk krydret suppe.

Kinakål er velegnet til at fermentere eller linsylte, hvilket er herligt tilbehør til mad i en sandwich eller som topping på en suppe. Brug hvidløg, chili, paprika, ingefær og fiskesauce til en klassisk fermentering og du har dejlig hurtig mad i gemmeren efter 10 dage. Du kan også linsylte, smagen bliver bare en anden.

Få viden om sæson for frugt og grønt på 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.



SMØRSTEGT KINAKÅL MED JORDBÆR OG TAMARINDRESSING



10 portioner

- 1 kg kinakål (delt i 10 både)
- 5 g salt
- 10 g hele korianderfrø
- 50 g smør
- 100 g tamarindpaste
- 50 g lys soja
- 50 g ristet sesamolie
- 2 g friskkværnet peber
- 400 g søde jordbær
- 20 g frisk koriander, delt i stilk og blade
- Evt. 5 g sukker

Del kinakålen i 10 både og salt dem let.

Rist korianderfrø på en tør pande til de dufter og er let brunet. Tilsæt smør til panden og lad smørret bruse op sammen med korianderfrøene. Steg heri kinakålen lysebrun på skærefladerne. Kålen må gerne karamellisere let, men skal stadig være sprød.

Bland tamarind, soja og sesamolie med friskkværnet peber. Tamarindpaste kan variere i syrlighed, så smag til undervejs.

Del jordbærrene i mindre både, snit korianderstilkene fint og bland i bærrene evt. sammen med en smule sukker. Det er vigtigt, at jordbærrene smager sødt for at skabe modspil til den syrlige tamarind-dressing.

Anret den stegte kål på et stort, smukt fad og drys med korianderfrø. Smør tamarinddressing på kålen i rigelige mængder, så det falder ind mellem kålbladene. Drys med de friske jordbær og pynt med friske korianderblade.

Retten er et syrligt indslag på buffeten og passer f.eks. til fiskefrikadeller og nye kartofler eller sammen med en asiatisk kokossuppe.