

Surkål.

Både röd- och vitkål lämpar sig utmärkt för fermentering och en öppen burk som förvaras i kylan håller utan problem ett år. Surkål kan fermenteras naturell med bara salt eller smaksättas på otaliga sätt. Den kan ätas både varm och kall, men när den hettas upp dör de nyttiga bakterierna. Receptet kommer från kokboken "Odling av grönsaker och fyll ditt skafferij" av John Taylor och Jenny "Surtanten" Neikell.

Testa en "Surtanten special":

Rosta en skiva surdegsbröd, bred på ett tjockt lager majo, lägg på ett stekt ägg, toppa med ett berg av surkål och ringla senap över hela härligheten. Fungerar till frukost, lunch och middag!



1 KG



40 MIN

Grönsaksrätter

Tillugg

Jul

Surkål

Ingredienser:

1 kg röd- eller vitkål
15 g jodfritt salt, t ex havssalt
(1 msk finkornigt)
eventuell smaksättning (välj ett av alternativen nedan)

Gör så här:

1. Skölj kålhuvudet och ta bort eventuella fula blad. Dela kålen på mitten,

skär ut rotstocken och lägg den åt sidan.

2. Strimla kålen så tunt som möjligt med en vass kniv och lägg i en stor bunke. Riv det inre av rotstocken på rivjärn och lägg i bunken. Det träiga i botten kan du kasta på komposten.

3. Strö över saltet och blanda runt. Om du vill krydda kålen tillsätter du smaksättningen här (utom lagerblad som varvas in hela när burken packas i moment 4.)

4. Banka och krama kålen tills den börjar vätska sig, det kan ta alltifrån 5 till 15 minuter beroende på hur mycket vatten kålen innehåller. När du kan krama en näve kål så att det rinner (inte droppar) vätska från den är den färdig.

5. Lägg kålen i en glasburk som rymmer 1 liter och som har gummiring och bygellås. Se till att trycka till kålen mellan varven så att den pressas ihop ordentligt. Toppa med vätskan som finns kvar i bunken, men lämna minst 5 centimeter till kanten på burken.

6. Påstricket: Ta en fryspåse som rymmer 2 liter och veckla ut den inuti burken. Håll vatten i påsen så att det nästan står upp till kanten på burken. Pressa ut luften och knyt en knut så högt upp på påsen som möjligt. Stäng locket och se till att påsen inte sticker ut ur burken.

7. Låt burken stå på en tallrik i rumstemperatur (18–22 °C) i 14 dagar. Låt surkålen mogna i kylskåp i ytterligare minst 14 dagar.

5 olika smaksättningar

Ingredienser:

Alternativ 1: Äpple m.m.

Alternativ 2: Ingefära m.m.

Alternativ 3: Lagerblad m.m.

Alternativ 4: Kumminfrön

Alterantiv 5: Fänkålsfrön

Gör så här:

1. Blanda i 100 g grovrivet äpple, 50 g tunt skivad rödlök, 5 g (2 klyftor) finriven vitlök, 2 krm malen kryddnejlika och 1 lagerblad.

2. Blanda i 12 g (1 msk) finriven ingefära, 10 g (4 klyftor) finriven vitlök och 1 msk chiliflingor.

3. Blanda i 2 lagerblad och 5 krossade enbär.

4. Blanda i 2 tsk kumminfrön.

5. Blanda i 2 tsk fänkålsfrön.

Dryckestips till rätter med surkål



Spara i lista

Gustave Lorentz Riesling Réserve, 750ml

Systembolagsnummer: 22257

109,00 kr

Riesling till surkål är ett riktig populär kombo i Alsace och den här rieslingen från Gustave Lorentz har en ungdomlig och druvig doft av honungsmelon, gula plommon, och lime. Vinet är torrt och friskt med inslag av melon, lätt kryddighet, nektarin och lime, bra koncentration och smaklängd.



Spara i lista

Robert Weil Rheingau Riesling Trocken

Systembolagsnummer: 51242

169,00 kr

I en liten högre prisklass har vi Robert Weil Rheingau Riesling Trocken med sin attraktiva rieslingdoft som har inslag av gröna äpplen, päron, lime, vita blommor och mineral.

Vinet är torrt med frisk syra, bra balans och smaklängd samt fina toner av päron, lime, persika vita blommor och mineral.

Recept och mer från boken:



Kimchi.

Kimchi är ett koreanskt tillbehör som består av fermenterad kål som är gott till asiatiska rätter, grillade mackor och stekt ris.

[Läs mer](#)



Pumpachutney med tomat.

Den här härliga pumpachutneyn med tomat är lika god till lagrade ostar som till en kryddig indisk gryta.

[Läs mer](#)



Odla grönsaker och fyll ditt skafferi.

Taylor och Surtanten är aktuella med en kokbok, odlingsbok och faktabok i ett. Läs intervjun och tävla om ett ex. av boken.

[Läs mer](#)



Vinn "Odlas grönsaker och fyll ditt skafferi" av Taylor och Surtanten.

Nu har du chansen att vinna boken "Odlas grönsaker och fyll ditt skafferi" av Taylor och Surtanten. Skicka in ditt svar senast 6/10 2021. Lycka till!

Läs mer

Utskrift