

sæson

BROCCOLI I SÆSON FRA JUNI TIL NOVEMBER



BROCCOLI - HIPSTERAFGRØDEN, 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-dukkah og mærk Mellemøsten på din tallerken

Broccoli går godt i mange retter, hvor andre grøntsager traditionelt spiller hovedrollen. Giv den stjernerollen 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

sæson

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.