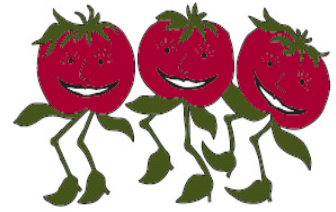


Knutekål – gårdens skjulte favoritt

Rik på C-vitaminer med lite karbohydrater og lite kalorier.

Rå (skrelt) er den god som snacks og raspet i salater.



Smørstekt knutekål

Antall porsjoner: 1 knutekål skrelles og kuttes i terninger
2 1 bunt hakket bladpersille
Smør til steking
Salt og pepper

Stekes i pannen på høy varme i 5-7 minutter. Knutekålen skal ikke bli myk, men beholde litt motstand. Smakes til med salt og pepper. Kan også tilsettes finhakket hvitløk og chili eller litt sitronsaft for andre smaker. Serveres som tilbehør til det meste!

Knutekål-mos:

Antall porsjoner: 1 knutekål skrelles og kuttes i terninger
2 Litt muskat
1 ss smør
Litt fløte
Salt og pepper

Knutekålen kokes mør i damp-kjele. Hell av vannet, mos knutekålen med stamper eller stavmikser sammen med smør, muskat, salt, pepper og en dert med fløte. Kan også tilsettes hakket persille.