



GRILLET AROMATISK RØDSPIDSKÅL

UD OVER AT VÆRE SMUK SÅ SMAGER RØDSPIDSKÅL FORTRINLIGT. HER FÅR DEN FØRST ET BAD I KRYDDERIER OG SMAGE, OG SÅ EN TUR OVER VARMEN. RESULTATET ER YPPERLIG VELSMAG.

MÆNGDE: Grøntsager nok til 2 meget sultne eller til 4 mindre sultne. **TILBEREDNINGSTID:** 20 minutter + gerne 15-30 minutters træketid til kålen. **HOLDBARHED:** Spises, mens den er varm. **ANVENDELSE:** Som tilbehør til alt muligt andet, du kommer på grillen. **KØKKENGREJ:** En grill eller en grillpande.

Du skal bruge:

1 rødspidskål (eller 1 normalt spidskål)
2-3 fed hvidløg, finthakket
1 kvist frisk rosmarin, plukket
15 g ingefær, finthakket
Fintrevet skræl og friskpresset saft af 1 økologisk citron eller 2 lime
1 godt skvæt vaniljepulver
1 spsk. god karry
9-10 dråber fish sauce
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
2 spsk. god eddike
Hav- eller stensalt
Friskkværnet sort peber

KØKKENTIP

Det er et helt krydderientyr, der venter på dig. Prøv kardemomme, finthakket citrongræs, timian, salvie, oregano, mere gurkemeje, chili, paprika eller cayennepeber. Prøv at komme en lille smule honning i lagen, så den karamelliserer en smule.

Sådan gør du:

Skær rødspidskålen i 8 både på langs, og lad bunden/stokken sidde på, så bådene ikke falder fra hinanden.

Bland hvidløg, rosmarin, ingefær, citrusskræl og -saft, vanilje, karry, fish sauce, olivenolie, eddike, salt og peber sammen.

Vend kålbådene i lagen, og sørg for også at få den ind mellem bladene, så det ikke bare er overfladen, der er dækket. Hvis du har tid, så lad kålen trække i 15-30 minutter.

Grill kålbådene på en grill. De skal have 4-5 minutter på hver side. Du kan også bruge en grillpande, hvor du starter ved høj temperatur og så skruer lidt ned for varmen, så kålbådene kan blive møre i midten, uden at du brænder overfladen af.

SUNDHEDSTIP

Egentlig er det ikke helt sundt at grille, da de brankestoffer, der dannes, er procarcinogener, dvs. at de kan stimulere væksten af kræftceller og øge mængden af DNA-mutationer, som kan få celler til at glemme alt om "ordentlig opførsel" og blive til kræftceller i stedet for. Men der er nogle ting, der modvirker dannelsen af disse brankestoffer og/eller gør kroppen bedre i stand til at neutralisere dem: grøntsager af korsblomstfamilien (her er det kål), grøntsager af alliumfamilien (løgfamilien, her er det hvidløg) og middelhavskrydderier såsom timian, rosmarin og salvie (her er det rosmarin). Desuden har bær den samme effekt, så du kan jo nuppe nogle bær til dessert.