



Tað ber væl til at eta reyðkál til lunsj. Kál mettar væl

MYNDIR: TJÓÐHILD PATURSSON

vera ein meira sentralur partur í jóladøgurðanum. Ein móguleiki sum fer til spillis, eftir mínum tykki. Tá ið eg einaferð sleppi at avgera hvussu jóladøgurðin skal síggja út, so fari eg at brúka hetta reyðkálið ístaðin. Til tá, so fari eg bara at eta tað til lunsj (næstan) hvønn dag í desember.

Reyðkálssalat

– Til 5 fólk afturvið, ella til 2 sum høvuðsrætt
Sum høvuðsrætt? Hvør etur reyðkál til høvuðsrætt? Bara reyðkál? spyr onkur tykkara nokk undrandi. Tað ber altso væl til at eta reyðkál til døgurða. Og tað nýtist absolutt ikki at merkja at man bara etur reyðkál. Eg meini, tá ið fólk siga at tey fáa høsnarunga til døgurða, so fáa tey vælsaktans ikki bara høsnarunga, men alt móguligt annað lekkurt afturvið. Ja, hugsa um tað uppá sama máta við reyðkálinum. Tað ber væl til at eta reyðkál til døgurða. Tá er reyðkálið høvuðsrættur, og tú hevur ymiskt annað afturvið. Td linsur og rís og ein lekkran dressing.

Tú skalt brúka:
• 1/2 reyðkálshøvð (av einum lítlum reyðkálshøvðið)



Reyðkál eru so fantastiska vøkur. Kom í samband við tín innara hippie og njót vakurleikan í mynstinum í reyðkálinum. Hvi man júst hetta reyðkálið hava júst hetta mynstrið?

- 2 appelsinir
- 1 dl hasselnøtir
- 2 dl sólblómukjarnir
- 2 tsf malin kardamumma
- 1 tsf salt
- 2 spsk sukur

Snitta reyðkálið heilt fint. Við einum mandolinjarni gongur hetta við rúkandi ferð. Um tú ikki eigur eitt mandolinjarn, kanst tú brúka ein knív og gott tol. Tað skal veruliga vera heilt fint. Elt síðani reyðkálið við eitt

lítið sindur av salti. Bara soleiðis at nøkur av fibrinum í reyðkálinum brotna, og tað ikki longur er so hart at tyggja. Sker aðru appelsinina í terningar, hina pressar tú útiyvir reyðkálið.

Hakka hasselnøtirnar groft og rista tær á eini pannu saman við sólblómukjarnunum. Tá ið hasselnøtirnar hava fingið eittsindur av liti, koyr so kardemummu, salt og sukur á pannuna eisini, og rør væl runt. Tá ið sukurið er karamelliserað, tekur tú pannuna av hitanum og letur alt kólna.
Servera reyðkálið við appelsinbitum og hasselnøt/sólblómukjarnu/kardemummu-drússi útyvir.

TIPS: Tað ber saktans til at gera drússið dagin fyri. Ella fleiri dagar frammanundan. Tað skal bara goymast lufttætt. Portiónin omanfyri er eisini rættuliga stór, so ofta loypur eittsindur av. Og tað er gott, tí drússið er ordiliga gott at eta um tú mungar eftir onkum lekkrum broysknum at nippa til.

TIPS: Til jóla fari eg heilt víst at býta sólblómukjarnurnar um við pekannøtir. TAÐ er luksus sum vil nakað!