

# Krämig Kålgratäng

## KRÄMIG KÅLGRATÄNG

För 4-6 personer

### TILLAGNINGSTID:

55 minuter\*

500 g brysselkål

200 g grönkål

200 g bacon

2 st gul lök

3 st vitlöksklyftor

1 tsk finriven färsk ingefära

havssalt

svartpeppar

### SÅS

2 dl cashewnötter, blötlagda i minst 4 timmar

2 dl vatten

2 msk pressad saft från apelsin

1 msk dijonsenap

0,5 tsk havssalt

1 krm muskotnöt

olivolja

Eventuellt ghee

Vi använde en ugnssäker form med måttet 27x19 cm

### HUSGERÅD

Skalkniv

Kniv

Stekpanna

Rivjärn

# Krämig Kålgratäng

Vitlökspress

Mixer

Citruspress

Måttsats

Ugnsform

\*Tiden för blötlaggningsen av cashewnötterna är inte medräknad.

Allergiinformation: Receptet innehåller cashewnötter och senap.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

# Krämig Kålgratäng

## Krämig Kålgratäng

Vi älskar gratänger och denna krämiga Kålgratäng är inget undantag.

Älskar du också krämigt goda gratänger och dessutom kål, ja då är detta receptet för dig!

### Kål

Vitkål, rödkål, spetskål, fänkål, brysselkål, blomkål, grönkål...

Ja, visst finns det många goda sorter av kål. Man kan njuta av kål året om men kanske särskilt under hösten och vintern.

Här i Paleoskafferiet hittar du många goda middagsrecept med kål och vi kan tipsa om:

- [Kålpudding](#)
- [Kycklingryta med fänkål och soltorkade tomater](#)
- [Kålsoppa med frikadeller](#)

### Till jul

När julen närmar sig så är vi nog många som frossar lite extra i både brysselkål, rödkål och grönkål och här hittar du också flera goda recept i Paleoskafferiet:

- [Marinerad kålsallad](#)
- [Grönkålspesto](#)
- [Stekt Brysselkål](#)

### Nytt recept med kål

Nu vill vi dela med oss av ännu ett härligt recept med kål. En Krämig Kålgratäng som smakar lika gott på middagsbordet en helt vanlig dag som på julbordet till jul.

Laga och njut av denna ljuvliga gratäng!

## Så här gör du

### Förbered och blötlägg cashewnötterna i minst 4 timmar

- Sätt ugnen på 200 grader
- Ansa och dela brysselkålen på mitten
- Lägg ett bakplåtspapper på en plåt och ringla över lite olivolja
- Fördela brysselkålen över plåten och ringla över ytterligare lite olivolja
- Rosta brysselkålen i ugnen i ca 20 minuter tills den börjar få färg
- Riv bort den hårda stammen/stjälken i mitten på grönkålen och riv grönkålen i mindre delar
- Skala och dela löken i mindre bitar
- Dela baconet i mindre bitar och bryn lätt i en stekpanna med högre kanter
- Innan baconet fått färg tillsätt den hackade löken och stek samman tills löken mjuknat och börjar bli gyllene

**Om du känner att du behöver mer fett än det som blir från baconet vid stekningen tillsätt lite ghee eller olivolja.**

# Krämig Kålgratäng

- Finriv ingefära och tillsätt denna
- Pressa ner vitlösklyftorna
- Rör samman med baconet och löken
- Vänd ner grönkålen
- Låt steka samman på låg värme i ca 5 minuter tills grönkålen mjuknar, rör om då och då
- Smaka av med lite havssalt och svartpeppar

## Medans grönkålen går klart på spisen gör cashewsåsen

- Häll bort vattnet som cashewnötterna varit blötlagda i och skölj av dem
- Lägg ner de avsköljda cashewnötterna i en mixerkanna
- Tillsätt vatten
- Pressa apelsin och tillsätt apelsinsaften
- Tillsätt dijonsenap, havssalt och muskotnöt
- Mixa samman till en slät sås med hjälp av en [stavmixer](#) eller vanlig [mixer](#)

## Montera och grädda

- Vänd ner den rostade brysselkålen med grönkålen
- Tillsätt cashewsåsen
- Blanda samman försiktigt så det blandar sig väl men inte blir mosigt
- Fördela i ugnssäker form
- Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter tills gratängen börjar få lite färg
- Ta ut och njut!



Servera som en egen rätt tillsammans med en grön sallad, som ett gott tillbehör till din middag eller som en av alla goda rätter på julbordet.

# Krämig Kålgratäng



## Fler goda gratänger

Vill du njuta av fler goda gratänger med recept här från Paleoskafferiet så kan vi rekommendera:

- [Fänkålsgratäng](#)
- [Kyckling och sötpotatisgratäng](#)
- [Fiskgratäng med räkor](#)

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.

---