

Uunissa haudutettu kurttukaali

Valmistelut: 10 minuuttia

Kypsyminen: 40 minuuttia

4 annosta

1 kg	kurttukaalia 8 lohkon paloitetuna
2 dl	kanaliötä
$\frac{1}{2}$ dl	kuivaa valkoviiniä
hyppysellinen	mustapippuria
$\frac{1}{2}$ rkl	kasvimargariinia
2 rkl	kuivaa leipää murenettuna
2 rkl	parmesaania raasteena
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuumenna uuni + 200°- asteeseen. Laita kurttukaalilohkot pataan, kaada päälle kanaliemi ja viini. Lisää mustapippuri. Kuumenna liemi kiehumapisteeseen. Peitä pata foliolla ja laita uuniin 35 - 40 minuutiksi, kunnes kaali on pehmeää. 2. Sulata margariini kohtalaisella lämmöllä pannussa. Ripottele sekaan leivänmurut ja ruskista niitä rasvassa noin 2 minuuttia samalla sekoittaen. 3. Ripottele leivänmurut ja parmesaaniraaste kaalinlohkoille. Gratinoi kaaleja lopuksi grillissä (15 - 18 cm:n etäisyydellä vastustuksesta) noin 2 minuuttia. 	

Yhdessä annoksessa:	
kaloreita	87
rasvaa yhdessä	3 g
tydyttyneitä rasvahappoja	1 g
kolesterolia	3 mg
proteiineja	7 g
hiilihydraatteja	8 g
natriumia	108 mg
kuituja	7 g
sokeria	0 kcal



Kurttukaali, savoijinkaali

Valitse löyhä kerä, jonka lehdet ovat tummanvihreät, hyvin ryppyiset ja napakat. Lehdet kerän sisäosassa voivat olla kellertäviä. Huoneenlämmössä kurttukaali nahistuu helposti. Se on erityisen hyvä kääryleissä ja suikaloituna keitoissa sekä pataruoissa. Kevyesti ryöpätystä savoijinkaalista voi valmistaa pestoa. Mausta kurttukaaliruoat valkosipulilla ja muskottipähkinällä.