

Svartkålspesto

100 g svartkålsblad
ca 25 g färsk kruspersilja
2 små vitlösklyftor
2 msk solrosfrön
50 g finriven parmesan
2 tsk citronsaft
1 dl kallpressad olivolja
1 nypa salt

1. Skär bort de kraftiga bladnerverna från grönkålen och mixa bladen med stavmixer.
2. Lägg i resten av ingredienserna och mixa till en jämn smet. Smaka av.
3. Förvara i glasburk. Håller ca 1 vecka i kylan.

Grönkålschips

ca 200 grönkål
2-3 msk oliv- eller rapsolja
1 tsk pressad citron
1 tsk flingsalt

Ugn 150°

1. Skär loss bladen från den grova mittnerven och skär kålen i mindre bitar. Lägg i en stor skål
2. Blanda olja, citronsaft och salt. Krama in det i grönkålen.
3. Bred ut kålen på en plåt med bakplåtspapper.
4. Rosta kålen i mitten av ugnen 20-25 min. Passa noga så att kålen inte bränns.