

Колканнон

Колканнон - традиційна ірландська страва, яку готують з картопляного пюре і капусти кале (браунколь), або городньої капусти.

Існує величезна кількість рецептів колканнону, зазвичай подається, як гарнір до вареної шинки, смаженої грудинки, сосисок. Через свою дешевизну та доступність продуктів раніше цю страву готували упродовж року, сьогодні це більш сезонна страва, яку готують, як правило, восени в сезон збору капусти.

Зелені або фіолетові мереживні листя кале не утворюють качан. Саме через це її вважають найбільш наближеною до дикої капусти серед одомашнених сортів. В їжу в основному вживають листя, оскільки стебло зазвичай занадто тверде.

Капуста кале як й інші сорти капусти відомі грецькій кухні ще з четвертого століття до нашої ери. Свого піку найпопулярнішого та найпоширенішого овочу в Європі капуста досягла у час середньовіччя.

В Ірландії капусту змішують з картопляним пюре й утворюється традиційна страва калканнон про яку ми розповідаємо. В Японії кале популярна як харчова добавка. У Туреччині на чорноморському узбережжі з кале роблять суп. Ця капуста містить необхідні людському організмові вітаміни К, С та кальцій.

-
- 800 г картоплі
 - 250 г капусти кель
 - 50 г зеленої цибулі
 - 100 г вершкового масла
 - сіль, свіжозмелений перець

Почищену картоплю нарізати й зварити у великій кількості підсоленої води до готовності.

Листки капусти кале відірвати від стебла промити та грубо нарізати.

У великій каструлі закип'ятити воду й на дві хвилини опустити в неї листя капусти. Відцідити.

Нарізати зелену цибулю.

Змолоти в блендері капусту разом з посічений цибулею, або на дошці дрібно посікти ножом.

Коли картопля звариться, злити воду й додати в каструлю масло. Коли масло розтане, гарненько розім'яти картоплю до однорідного пюре.

Додати до пюре капустяно-цибульну масу з блендера, перемішати, посолити й поперчити за смаком. Подавати, прикрасивши зеленою цибулею.

















