

Тушкована капуста кале

По-особливому смачна та корисна овочева добавка є бездоганим зимовим гарніром до головної поживної м'ясної страви. В часи середньовіччя тушкована капуста кале була однією з найпоширеніших страв в Європі. Кучеряве листя цього сорту капусти було знане ще у четвертому столітті до нашої ери.

У Нідерландах капусту змішують з картопляним пюре й утворюється традиційна страва – стамппот. У Японії кале популярна як харчова добавка, зазвичай у вигляді напою – аодзіру. У Туреччині на чорноморському узбережжі з кале готують суп.

Особлива культура приготування цієї капусти розвинулась у північній Німеччині, особливо у містах Бремен, Ольденбург, Оснабрюк, Ганновер і в області Дитмаршен. Мешканці цих регіонів у період з жовтня по лютий влаштовують Kohlfahrt («капустяний тур»), кожен трактир пропонує тушковану капусту кале й різноманітні місцеві ковбаски та наїдки. Більшість громад навіть проводять щорічний фестиваль «Кале» на якому обирають “короля Кале” (або королеву). Сьогодні кучерява капуста користується популярністю у Данії, на заході Швеції де з неї готують особливі зимово-різдвяні страви, а також в Ірландії та Шотландії.

-
- 500 г листя капусти кале
 - 3-4 столові ложки оливкової олії
 - 1 цибулина
 - 2-3 зубчики часнику
 - 100 мл сметани
 - 1 дрібка меленого мускатного горіха
 - сіль, перець

Зелену частину листя капусти обірвати від твердої основи, промити у декількох водах і грубо посікти.

Відварити капусту в підсоленій воді 3-5 хв.

Цибулю та часник почистити та мілко посікти, легко підсмажити на олії у глибокій сковорідці.

Додати відціджену капусту, накрити та тушкувати 10 хв. Опісля приправити капусту сметаною, перцем, мускатним горіхом, скуштувати на сіль та потушувати ще 5 хв.

Тушкована зелена капуста кале смакуватиме до свинини та яловичини.







