Kålpudding (Svensk husmannskost)

Ingredienser



Kålpudding:
♥ 1 kg hodekål
♥ 25 g smør
♥ 2 ss lys sirup
♥ 1 løk
♥ 500 g kjøttdeig
♥ 1 dl kremfløte
♥ 1 egg
♥ 1,5 dl kokt ris (kan sløyfes, se tips)
♥ kvernet salt og pepper

Brun fløtesaus:
♥ 2 ss smør
♥ 2 ss hvetemel
♥ 2 dl kjøttkraft (se tips)
♥ 1 dl kremfløte
♥ 2 ts soyasaus
♥ kvernet salt og pepper

Syltet agurksalat (Pressgurka):
♥ 1 agurk
♥ 0,5 dl hvitvinseddik
♥ 1 dl sukker
♥ 1,5 dl vann

Servering:
♥ kokte poteter

♥ tyttebærsyltetøy
♥ litt kruspersille

Fremgangsmåte

Kålpudding:
Finn frem ingrediensene. Start med å snitte opp kålen i strimler (skjær bort og kast den harde stammen inni hodekålen). Det blir temmelig mye kål i volum, men dette minker ved stekingen. □□

Smelt smøret i en stor stekepanne og stek kålen i pannen på middels varme i ca. 10 minutter, til den blir myk (se tips). Tilsett sirup og krydre kålen godt med kvernet salt og pepper.

Finhakk løken eller mos den i en food processor som jeg har gjort her. Ha kjøttdeigen i food processoren sammen med den moste løken (behold løksaften). Tilsett kremfløte og egget. Kvern over godt med salt og pepper. Kjør dette sammen til en jevn kjøttmasse.

Bland raskt inn kokt ris hvis du vil bruke det (se tips).

Finn frem en ildfast form (ca. 20 x 30 cm) og smør den lett. Fordel halvparten av den stekte kålen i bunnen av formen. Ha så over kjøttdeigen. Pass på å fordele kjøttet jevnt utover i formen og glatt til overflaten. Ha over resten av den stekte kålen.

Stek kålpuddingen midt i ovnen ved 175°C i ca. 40 minutter.

Imens kan du koke poteter og tilberede sausen og agurksalaten.

Brun fløtesaus:
Smelt smøret i en kjele og tilsett melet. Rør dette til en jevning.

Spe med kjøttkraften mens du rører. Bland deretter inn kremfløte. Gi sausen et raskt oppkok slik at den tykner.

Smak til sausen med litt soyasaus, kvernet salt og pepper.

Syltet agurksalat (Pressgurka):
Høvle agurken i tynne skiver med en ostehøvel.

Legg agurkskivene i en skål med eddik, sukker og vann. Sett skålen i kjøleskapet frem til servering (se tips).

Hell av væsken rett før servering.

Tyttebærsyltetøy:
Bruk **hjemmelaget** eller ferdigkjøpt tyttebærsyltetøy.

Rør gjerne noen frosne tyttebær inn i tyttebærsyltetøyet for ekstra friskhet.

Servering:
Den stekte kålpuddingen skjæres i firkantede stykker, som løftes ut av formen med en stekespade.

Server kålpuddingen varm sammen med kokte poteter, varm fløtesaus, agurksalat og tyttebærsyltetøy.

Kvern salt og pepper over potetene og pynt med litt kruspersille.

Tips

♥ Du kan gjerne starte et par timer i forveien med å lage klar agurksalaten og sette i kjøleskapet. Da får agurkskivene bedre tid til å ta til seg smaken. Agurkskivene kan også ligge i laken over natten. Hvitvinseddik kan byttes ut med eplecidereddik eller annen lys eddik.

♥ Det blir mye volum av 1 kg finsnittet hodekål. Av den grunn kan det være praktisk å steke kålen i to omganger. Kålen vil synke sammen ved stekingen. Etter at kålen er stekt, kan du ha alt tilbake i pannen før du smaksetter med sirup og kvernet salt og pepper.

♥ I denne oppskriften skal det være vanlig kjøttdeig og ikke karbonadedeig.

♥ Hvorvidt du vil ha kokt ris i kjøttpuddingen er en smakssak. Kokt ris i kjøttpuddingen kan sløyfes helt hvis du foretrekker det, eller kan erstattes med samme mengde havregryn (små, lettkokte).

♥ Til sausen kan du bruke 2 dl ferdigkjøpt kjøttkraft, eller 1 chef du fond, kjøtt rørt ut i 2 dl varmt vann. Det går også greit å bruke 1 terning kjøttbuljong eller 2 ss kalvefond utrørt i 2 dl varmt vann.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/kalpudding-svensk-husmannskost