

Syltet gul blomkål

- Det gode tilbehør til rugbrødsadderne

Følg processen fra frisk til tilberedt og fra hvidt til gult, når I, i fællesskab sylter lækre sprøde blomkål. Her kan selv de mindste være med. Prøv at dufte til eddiken, smage på lagen eller skærer blomkålen i små stykker med børneknive. Server blomkålen til frokost eller eftermiddagsmad, eller lad børnene tage det med hjem. Til 10 børn.

Det skal I bruge

- En gryde
- 1 dl mál
- Teskeer og smageskeer

Ingredienser

- 1 blomkålshoved
- 1 dl lagereddike
- 1 dl vand
- 1 dl sukker
- 1 tsk. karry
- ¼ tsk. gurkemeje

Sådan gør du

1. Bræk blomkålen i små buketter og skær stokken i tern.
2. Kog eddike, vand og sukker, gurkemeje, karry op.
3. Kom de små blomkålsbuketter i gryden til den kogende lage og lad dem trække i 10 minutter.
4. Lad det hele køle ned og put på bølter eller glas. Kan serveres dagen efter eller gemmes i 3-4 dage.

Snak med børnene om

- Hvorfor bliver blomkålen gul?
- Hvad er at sylte? Hvorfor sylter man (smag, konservering)?
- Kender I andre syltede ting?
- Hvordan vokser et blomkål og er blomkål og broccoli det samme?

