



Foto: Thomas Carlén

Se de sex enkla stegen...

### Kåldolmar steg för steg

**Matskribenten Christina Asplund visar hur man gör klassisk husman.**

#### Ingredienser 4 portioner

- 1 timme 20 minuter
- 1. vitkålshuvud
- 1/2 dl rundkornigt risgryn
- 1 dl vatten
- 1 dl mjölk
- 400 g blandfärs
- 1 ägg
- 1 gul lök, finhackad
- 1 tsk salt
- 2 krm vitpeppar, nymald
- 1 tsk timjan, kan uteslutas
- 1 tsk sirap
- 1 tsk kalvfond, koncentrerad

#### **Pensla med:**

- 2 msk smält smör och
- 2 msk sirap

#### **Sås:**

- Sky från ugnstekningen
- 1 1/2 msk kalvfond, koncentrerad
- 2 dl vatten
- 1 1/2 msk majsstärkelse
- salt, vitpeppar

Kåldolmar är klassisk svensk husmanskost med turkiskt ursprung. Från början användes förvällda vinblad till dolmarna som serverades med citronsås. Men sedan början av 1800-talet har vi lagat kåldolmar i Sverige på det sätt vi gör nu.

**1 KOKA.** Förväll 12 stora blad från ett kålhuvud i kokande vatten, cirka 10 minuter. Spola bladen i kallt vatten. Låt droppa av på en ren kökshandduk.



**2 GÖR RISET.** Blanda risgryn, vatten och mjölk i en kastrull och koka en lös gröt, cirka 10 minuter. Låt svalna.



**3 BLANDA.** Lägg risgrynsgröt, blandfärs, ägg, lök, salt, peppar, timjan, sirap och kalvfond i en bunke och rör ihop till en lös smet.



**4 RULLA.** Lägg en stor sked fyllning på varje kålblad och vik grova sidan av bladen över färsen. Vik in sidorna, rulla till paket. Lägg i smord ugnform



**5 PENSLA.** Pensla med smält smör och sirap. Stek i nedre delen av ugnen i 200 grader, cirka 40 minuter. Pensla ytterligare en gång under stekningen.



**6 RED.** Sila av stekskyn från dolmarna. Koka upp skyn med kalvfond och vatten blandat med majsstärkelse. Rör om och koka upp. Smaka av med salt och peppar. Servera kåldolmarna med potatismos, skysås och rårörda lingon.

