

# Dinstani lisnati, kovrčavi zimski kelj

**Dinstani lisnati kelj, zimski kelj** ili kako ga još zovu kovrčavi kelj se sprema tako da se na masti i luku sa šećerom dinsta **kovrčavi kelj**, lisnati kelj uz dodatak špeka, začinja se senfom, soli i paprom, zgusnuto krušnim mrvicama ili ječmenim pahuljicama.



- 1 kg **lisnati, kovrčavi odnosno zimski kelj**
- 7 dl mesne juhe
- 1 VŽ 10g šećera
- 2 VŽ 50g senfa
- 300 g luka
- 50 g masti (gušćje ili svinjske)
- 1 VŽ 15g mrvica ili ječmenih pahuljica
- sol (po ukusu jer je špek slan)
- 1/2 MŽ papra

**Lisnati kelj** ima, slično kao i [prokulica](#) bolji okus kada dobije malo mraza. **Mraz ubija gorčinu u kovrčavom kelju**. Smrzavanjem dobijamo isti efekt. Zato, ako ste u mogućnosti nabaviti kvalitetni **smrznuti kovrčavi kelj**, upotrijebite ga. **Sviježi lisnati kelj** [blanširamo](#) da bi mu oduzeli gorčinu.

**Stabljika lisnatog kelja** je tvrda i nije za jelo pa prvo moramo odvojiti mekane listove sa nje. Od jedne kile **zimskog kelja** dobijemo, kada odvojimo zeljaste stabljike, oko 600 g lišća.

Lišće kod **sviježeg zimskog kelja** blanširamo u slanoj vodi, u ovisnosti o debljini lista 3-5 minuta.

**Blanširane listove kovrčavog kelja** odmah ohladimo u hladnoj vodi te ih dobro istisnemo.

Istisnute ili smrznute listove zimskog kelja grubo nasjeckamo nožem, slično kao i [blitvu](#).



## Lisnati kelj, zimski kelj, kovrčavi kelj NIJE raštika

Na lijevoj slici se nalazi **lisnati ili kovrčavi kelj** (*lat. Brassica oleracea var. sabellica*) zvan još i **zimski kelj** često spominju u kontekstu [raštike](#), desno na slici (*lat. Brassica oleracea var. acephala*), te je uvriježeno mišljnje da je lisnati, kovrčavi kelj isto što i **raštika**. **Razlika između raštike i kovrčavog, lisnatog kelja je u izgledu lista. Zimski kelj ima nazubljene rubove listova dok su kod raštike rubovi listova glatki.** Pripremaju se gotovo identično. **Okus lisnatog kelja** rekao bih više na kelj, raštika vuče prema blitvi.



U međuvremenu na masti (u ovisnosti da li je kovrčavi kelj prilog patki, guski ili svinjetini uzmete mast dotične životinje) prepržimo na tanke listiće narezani luk. Kad luk postane staklast dodamo mu šećer i pustimo da sve karamelizira.

Dodamo špek i samo kratko popržimo da špek pusti saft. Dodamo **nasjeckani lisnati kelj** i promješamo. Odmah podlijemo juhom i uz povremeno mješanje pirjamo, poklopljeno na laganoj vatri 40-45 minuta.

Kad dinstamo lisnati kelj potrebno je relativno dosta tekućine jer je kelj suh. Izvadite špek i sve začinite sa solju (pazite špek je slan), paprom (po želji može malo muškarnog oraščića, ja ga ne stavljam u ovo jelo) te senfom. Dinstajte još 15-tak minuta.

Sklonite na stranu, vratite špek i ostavite do drugog dana ili barem 6 sati da stoji.

Tek **podgrijani dinstani kovrčavi kelj** ima pravi okus. **Dinstani lisnati kelj** treba to vrijeme stajanja da bi se razvile sve arome.

Kad podgrijavate moguće da će biti sve rijetko, ja rađe pri samom kuhanju polako podljevam juhom tako da na kraju sve reducira. U originalnom (njemačkom) receptu se stiska sa ječmenim pahuljicama, nevolite ih možete i sa krušnim mrvicama.

**Dinstani kovrčavi, lisnati zimski kelj** servirajte uz kuhani, pire ili krumpir pečen na tavici sa svinjskim, pačjim ili gusjim pečenjem.



www.moja