PAK CHOI

Läs mer om SydGrönts produkter på ***www.sydgront.se***

Pak Choi

FRÅN SVERIGE

Pak Choi är en underart till kål och är besläktad med kinesisk kål. Den är ca 20 cm i storlek med mörkgröna blad upp mot toppen och har en ljus färg på bladstjälken som är kripsig och saftig. Grönsaken härstammar från Asien och är ganska ny för oss här i Europa, den kom hit under 1980-talet.

Idag har den tagit Sverige med storm och många stora kockar har fått upp ögonen för denna goda och mångsidiga kålsort.

Hantering

- Pak Choi har betydligt mer känsliga blad än sina släktingar Grönkål eller Savoykålen.
- Förvara Pak Choien svalt, i kyl.
- Förvara den i plastpåse för att skydda bladen för stötskador och uttorkning.

Temperatur

- Pak Choi trivs bäst svalt, som de andra kålsorterna.
- Runt 1°c-3°c är bra temperatur för Pak Choi.

Är min Pak Choi fräsch?

De vackra bladen ska ha en jämn fin grön färg som ljusnar ju längre in i bladroten man kommer. Utanför påse förlorar de sin vätska snabbt. Så för bästa hållbarhet- behåll den i sin påse så länge det bara är möjligt.

Säsong

Jan	Feb	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec

Tillaga

Pak Choi används flitigt som en råvara i matlagningen i Kina och Japan. Där är den en av dem vanligaste kålsorterna.

Pak Choi är perfekt att blanda i sin sallad rå. Det går även fint att ha med den i din Wok eller steka lätt med lite smör och vitlök. Glöm inte att testa lägga den på grillen och pensla lite smält smör på den.