

RØDKÅL



Klassisk varm rødkål med balsamicoeddike, ribsgelé og lidt allehånde.



Ingredienser

4 personer

25 g smør

4 spsk ribsgelé

2 tsk mørk balsamicoeddike

¼ tsk stødt allehånde

1 tsk groft salt

500 g fintsnittet rødkål

Sådan gør du

Bring smør, gele, eddike, allehånde og salt i kog i en stor gryde. Tilsæt rødkålen og kog den ved jævn varme og under låg i ca. 15 min. Tag låget af gryden og kog ved kraftig varme og under omrøring ca. 3 min. eller til væden er fordampet. Smag rødkålen til.

Variation - rødkål med æbler

Tilsæt 2 rødløg i tynde bånd, 3 uskrællede coxorange æbler i tern og ½ tsk groft salt efter ca. 13 min. kogetid.

Variation - rødkål fra glas

Lad 500 g rødkål fra glas dryppe af i en sigte. Kog imens en lage af 25 g smør, 4 spsk ribsgelé, 2 tsk balsamicoeddike og ¼ tsk stødt allehånde. Lad lagen koge ved kraftig varme og uden låg i ca. 1 min. Tilsæt den afdryppede rødkål og kog den ved kraftig varme og under omrøring ca. 1 min. eller til væden er fordampet. Smag rødkålen til.

Næringsindhold, pr.

Energiindhold for hele retten: 2300 kJ

Energifordeling:

Fiber: 10 g

Protein: 6 %

Kulhydrat: 59 %

Fedt: 35 %

