

Julig rödkål

JULIG RÖDKÅL

Receptet är för 1 skål

0,5 st rödkålshuvud

1 st rödlök

2 st äpple

1 tsk mald ingefära

1 tsk mald kryddpeppar

1 tsk mald nejlika

1 tsk havssalt

1 tsk vit balsamvinäger

HUSGERÅD

Kniv

Skalkniv

Stekpanna

Rivjärn

Måttsats

Julig rödkål

Julig rödkål

Så här gör du

- Strimla och bryn rödkålen några minuter i en [stekpanna](#) med t.ex. [ghee](#)
- Skala och strimla rödlöken och tillsätt med rödkålen
- Stek samman på medelvärme tills rödkålen och rödlöken börjar bli mjuka
- Skala och grovriv äpplena och tillsätt dessa
- Rör samman och stek ytterligare en stund tills allt stekt ihop sig och mjuknat
- Tillsätt kryddorna och vit balsamvinäger
- Rör ihop och låt stå på spisen ytterligare någon minut

Denna Rödkål går bra att göra dagen/dagarna före. Förvara i kylskåp och värm före servering.

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
