

Kålpudding på vårt vis

KÅLPUDDING	
Receptet är för 4 personer	
500 gram	älgfärs*
1 st	vitkålshuvud
1 st	gul lök
0,5 st	röd chili
Efter tycke & smak	persilja
Efter tycke & smak	himalayasalt/havssalt
Efter tycke & smak	svartpeppar
Efter tycke & smak	kokosolja (alt. animaliskt fett, ghee)
Vid AIP, uteslut chili.	
HUSGERÅD	
Kniv	
Stekpanna	
Skalkniv	
Bunke	
Ugnsform	

Kålpudding på vårt vis

Kålpudding på vårt vis

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Strimla vitkål och lök tunt
- Bryn samman i animaliskt fett, [ghee \[shoppingcarticon\]](#) eller kokosolja tills vitkålen och löken blivit mjuk
- Rensa och hacka chilin i små bitar
- Tillsätt chilin och önskad mängd persilja och rör om
- Smaka av med havssalt och grovmalen svartpeppar
- Rör samman och låt bryna ytterligare någon minut
- Nu är kålen klar!
- Börja med färsen och smaksätt den med salt och svartpeppar och rör om
- Tryck ut färsen till tunna "biffar"
- Stek "Biffarna" någon minut på varje sida (behöver ej vara klara rätt igenom då de ska in i ugnen)
- Varva vitkål och "färsbiffarna" i en ugnssäker form. Börja och avsluta med vitkål
- Grädda Kålpuddingen i 20 minuter tills den fått fin färg

[Kålpudding 1](#) [Kålpudding 2](#)

Ät och Njut din Kålpudding tillsammans med kokta grönsaker och [Paleolingonsylt](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)