

Stekt Brysselkål med vitlök och chili

STEKT BRYSELKÅL

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

20 minuter

400 g brysselkål

1 st vitlöksklyfta

1 tsk hackad chili

1 msk hackad persilja

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Ghee, kokosolja eller animaliskt fett att steka i.

HUSGERÅD

Skalkniv

Stekpanna

Vitlökspress

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

Stekt Brysselkål med vitlök och chili

Stekt Brysselkål

Kål i alla dess former är ju så gott! Brysselkål kanske många förknippar med jul och att den kanske oftast fått koka lite allt för länge...

Men Brysselkål är ju så mycket mer än en rätt på julbordet. Att steka Brysselkål i härliga kryddor är ett sätt och något vi gärna gör när vi får möjlighet. Om du inte testat att steka din Brysselkål så gör det, så gott!

Så här gör du

- Ta bort de yttre "fula" bladen på brysselkålen och dela sedan resterande brysselkål på längden.
- Stek brysselkålshalvorna på hög värme i en stekpanna
- Lägg med fördel den snittade ytan neråt så att den får fin färg
- Rör om då och då och stek tills brysselkålen fått fin färg och börjar bli lite mjuk
- Sänk värmen något
- Pressa ner vitlösklyftan
- Tillsätt chili och persilja
- Rör om och stek samman snabbt ytterligare någon minut
- Smaka av med lite salt

Ät och Njut!

Servera din Stekta Brysselkål som ett härligt litet tillbehör till köttet, kycklingen eller fisken, så enkelt och gott!



Är du sugen på fler goda rätter med kål så gör ett besök och låt dig inspireras av andra goda [kålrecept](#) som vi har samlat här i [Paleoskafferiet](#).

Stekt Brysselkål med vitlök och chili

Paleo så gott och så enkelt!

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



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.
