

Stekt vitkål med chili, vitlök och persilja

STEKT VITKÅL

Receptet är för 2 portioner

0,5 st stort vitkålshuvud

1 st vitlösklyfta

0,5 st röd chili

Efter tycke & smak persilja

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

Vid AIP, uteslut chili.

HUSGERÅD

Kniv

Stekpanna

Skalkniv

Vitlökspress

Stekt vitkål med chili, vitlök och persilja

Stekt vitkål

Så här gör du

- Strimla vitkålen fint med en kniv
- Häll lite olivolja i en stekgryta eller stekpanna
- Stek vitkålen tills den blir mjuk och lite gyllene
- Rensa och hacka chilin fint och strö över vitkålen
- Skala vitlöksklyftan och pressa även denna över vitkålen
- Blanda chilin och vitlöken med vitkålen
- Strö över valfri mängd persilja blanda
- Salta efter tycke och smak

Stekt vitkål 1 of type unknown

Paleo så gott och så enkelt!
Jenny & Magnus

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