



Grønlangkål

Vi serverer grøn kål som frokostret, sammen med andre småretter.

6 personer

Ingredienser

- 450 g grøn kål fra frost
- 1 stk grønsagsbouillonterning
- 3 dl minimælk
- 3 spsk hvedemel
- ½ tsk salt
- 1 tsk sukker

Fremgangsmåde

Hæld grøn kålen i en gryde og lad den tømme/koge langsomt op sammen med en bouillonterning.

Ryst mælk og mel til en jævning.

Hæld blandingen i kålen, indtil den har en passende konsistens.

Dæmp varmen og kog stuvningen i ca. 15 min.

Tilsæt salt og sukker.



Opskrift: Grønlangkål

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (132 g)
Energi	1533 kJ	193 kJ	255 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	5,33 g	0,67 g	0,89 g
Mættede fedtsyrer	1,7 g	0,21 g	0,28 g
Monoumættede fedtsyrer	0,35 g	0,045 g	0,059 g
Polyumættede fedtsyrer	1,99 g	0,25 g	0,33 g
Kulhydrat, tilgængelig	47,9 g	6,03 g	7,99 g
Sukkerarter	28,2 g	3,54 g	4,69 g
Kostfibre	16,3 g	2,05 g	2,72 g
Protein	22,9 g	2,88 g	3,82 g
Salt, NaCl	3,6 g	0,45 g	0,6 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g