



## Krydret rødkål

Vi serverer krydret rødkål sammen med forløren and, waldorfsalat, kartofler og brun sovs, som aftensmåltid.

6 personer

### Ingredienser

350 g rødkål  
100 g rødløg (1 mellem)  
3 stk laurbærblade  
30 g sukker  
0,5 tsk salt  
½ dl balsamico  
½ tsk stødt allehånde  
1 knivspids peber

### Fremgangsmåde

Skær rødkål i strimler og rødløg i tern, og fordel det i et ildfast fad.

Drys med allehånde, laurbærblade, sukker, salt og peber.

Stenk balsamico ud over fadet og vend det hele godt rundt.

Dæk med låg/stanniol og bag retten i ovnen 60 minutter ved 160 °C varmluft.

### Tip!

Du kan opbevare rødkålen i et sylteglas i køleskabet. Her holder den sig i op til 14 dage.

## Opskrift: Krydret rødkål

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (90 g)
Energi	1339 kJ	247 kJ	223 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	1,14 g	0,21 g	0,19 g
Mættede fedtsyrer	0,19 g	0,036 g	0,032 g
Monoumættede fedtsyrer	0,057 g	0,011 g	0,01 g
Polyumættede fedtsyrer	0,54 g	0,1 g	0,091 g
Kulhydrat, tilgængelig	62,3 g	11,5 g	10,4 g
Sukkerarter	52,7 g	9,73 g	8,78 g
Kostfibre	10 g	1,85 g	1,67 g
Protein	7,32 g	1,35 g	1,22 g
Salt, NaCl	3,18 g	0,59 g	0,53 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g