

Hjemmelavet rødkål 02



Antal: Pers.

Ret : Diverse Tilbehør

Fryseegnet : Er ikke fryseegnet

Indsendt af : Ole j

Indsendt : 2011-12-23



Fotograf: Per © Alletiders Kogebog

Ingredienser:

3200 gram Rødkål. rå
160 gram Smør
3.2 dl. Eddike
6.4 dl. Ribssaft. sød. koncentreret
6.4 spsk. Sukker
3.2 tsk. Salt

Energi:

KJ total 15302 (3643 kcal)
KJ pr. Pers. 956 (227 kcal)
Vægt ialt 4422 gram
Vægt pr. Pers. 276 gram

Næringsindhold pr 100 gram
Energi 346 KJ (82 kcal)
Protein 1.2 gram
Fedt 3.2 gram
Kulhydrat 12.8 gram

Forklaring:

Tilberedning af hjemmelavet rødkål

Snit kålen fint og svits den i smør (brug andefedt hvis du har det) i en gryde.

Tilsæt eddike når kålen er faldet lidt sammen.

Kog ved kraftig varme nogle minutter uden låg.

Tilsæt ribssaft og salt og læg låg på gryden.

Kog kålen ved svag varme i ca. 1 time. Smag til med sukker og evt. mere salt.

Energifordeling:

Anbefalet dagligt indhold
(Energiprocent i opskriften)

