



Lynstegt rødkål med fennikel og grapefrugt

Gris, and og fede fisk smager skønt sammen med den lynstegte rødkål med saftig, letbitter grapefrugt og sprøde nødder.



Bedøm opskrift



30 min



Sep – Jan



Dagligt grønt



Lav på gluten



Lav på laktose



Vegetar

Ingredienser

4 pers.

½ rødkål

1-2 fennikel, afhængig af størrelse

1 rødløg

1 grapefrugt

½ tsk. hele fennikelfrø

1½ spsk. neutral olie

1 spsk. soyasauce

Saften af 1 grapefrugt (alternativt 2 spsk. citronsaft)

50 g ristede pecannødder

Opskrift og foto udlånt fra "Mad fra Samvirke - Kål"

Tilberedning

- 1 Skær kål, fennikel og rødløg i tynde strimler og grapefrugten i fileter eller små tern.
- 2 Varm olien på en pande over høj varme. Tilsæt fennikelfrø og lad dem riste i 1 minut.
- 3 Steg rødløg, fennikel og rødkål i 3-4 minutter til det er gyldent. Tilsæt soyasauce, grapesaft og grapefrugt og lad det koge ind i 2 minutter.
- 4 Smag til med soja, peber og drys med ristede pecannødder – server straks.



Tip

Velegnet som tilbehør til svinekød, and og fede fisk.

