

## Bagt rødkål

(4 pers.)

### Det skal du bruge:

½ rødkål (ca. 600 g)

1 stort rødløg (ca. 200 g)

1 æble (ca. 100 g)

### Marinade:

2 spsk. sennep efter smag

1 spsk. æbleeddike

1 spsk. olie

1 spsk. vand

½ tsk. tørret rosmarin eller ½ spsk. frisk

salt, peber



### Sådan gør du:

Snit rødkålen.

Skær løget i tynde både eller hak det.

Skær æblet i både eller tern.

Bland ingredienserne til marinaden, og hæld den over grøntsager og æbler.

Bag retten ved 200° C i 20-25 min. på næstnederste ovnrille.

### Servering:

Server bagt rødkål til f.eks. kylling, bøf eller frikadeller.

### Variation:

Erstat rødkål med hvidkål eller savoykål.

Løg kan erstattes af porre.

Brug timian i stedet for rosmarin.

### Pr. person:

Energi 500 kJ/120 kcal

Fedt 4 g - Kulhydrat 13 g - Protein 4 g

Kulhydrat pr. 100 g 6 g