Kålstuing

Ingredienser



♥ 700 g kålhode
♥ 40 g smør
♥ 40 g hvetemel
♥ 5 dl helmelk
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Skjær opp kålen i biter.

Ha kålen i en mellomstor kjele. Fyll opp med ca. 1 liter vann og 2 ts salt.

Kok kålbitene møre i det salte vannet (det tar bare noen minutter, så følg med så kålen ikke blir for mye kokt). Hell deretter av vannet. La kålen stå og la væsken fordampe i noen minutter mens du lager den hvite sausen.

Smelt smøret i en kjele og visp inn melet så du får en jevning. Spe med melken mens du visper så du får en klumpfri saus. Gi den hvite sausen et oppkok slik at den tykner.

Vend så inn den kokte kålen. La stuingen koke sammen i noen minutter.

Smak til med kvernet salt og pepper.

Tips

♥ Du kan spe stuingen med litt av kokevannet fra kålen, men pass i så fall på at du ikke bruker for mye, for det vil gjøre at kålstuingen blir for tynn i konsistensen. Det er meningen at den hvite

sausen skal bli skikkelig tykk, for den blir uansett noe tynnere når du vender inn den kokte kålen.

♥ Du kan eventuelt krydre kålstuing med litt (ca. 0,5 ts) malt muskat.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/kalstuing