

LCHF: Stuvad savoykål och kryddiga korvar

Savoykålen är en släkting till vitkålen och ett bra alternativ till pasta och potatis. Det är jättegott att stuva den i matlagningsgrädde. Jag smaksatte även med lite dijonsenap.



Stuvad savoykål

4 personer

- 1 savoykålshuvud, ca 700 g
- 3-5 dl Oatley iMat (kålen ska bli riktigt krämig)
- 1 tärning kycklingbuljong
- 1-2 tsk dijonsenap
- Salt & peppar



Skär bort roten och ta bort de yttersta bladen på kålen, strimla och skölj. Fräs kålen i smör en kort stund och tillsätt grädden. Låt småkoka under lock tills kålen mjuknat. Smula ner buljongtärningen och smaka av med senap, salt och peppar. Låt koka någon minut till. Servera med goda kryddiga korvar som till exempel choritzo eller salsiccia.