

Stuvning af grøntsager

Typiske eksempler på stuvet grønt: Ærter og gulerødder, hvidkål, rosenkål, bønner, blomkål, spinat, grønkål, kartofler, etc.

Ingredienser:

Ingredienser for 2 personer:

- 1½ spsk. margarine
- 1½ spsk. Majsstivelse eller hvedemel
- 1 dl grøntsagsvand
- 2 dl let eller minimælk
- Salt
- Evt. persille, kørvel eller dild til pynt

Tilberedning:

1. Smelt margarinen i en gryde, ved svag varme, rør melet i, spæd under omrøring med grøntsagsvand og mælk, til sauceen har den ønskede konsistens
2. Bring sauceen til kog
3. Tilsæt nu de kogte grøntsager, og varm retten igennem
4. Smag til med salt
5. Pynt evt. med persille, kørvel eller dild

Eksempel på stuede kartofler med spidskål

