

Kogetider: Grøntsager i microovn

Grøntsag:	Mængde:	Tilberedning:	Kogetid min:
Asparges, frisk	250 g	1 dl vand	7-8
Blomkål, frisk	½ hoved i buketter	1 dl vand	10
Blomkål, frossen	250 g	2 spsk. vand	7-8
Broccoli, frisk	250 g i buketter	1 dl vand	8
Broccoli, frossen	250 g	2 spsk. vand	6
Bønner, friske	250 g	1 dl vand	7-8
Bønner, frossen	250 g	2 spsk. vand	6
Gulerødder, friske	4 stk. i skiver	1 dl vand	8
Gulerødder, frosne	250 g	2 spsk. vand	5-6
Hvidkål	½ lille	Kun det vand der hænger ved, en klat smør og lidt peber	8
Kartofler	500 g	1 dl vand , skåret i kvarte	8-10
Kartofler, bagte	2 mellemstore	Skrællen prikkes, gnides med olie, vendes efter 3 min.	6
Løg, i skiver	2 mellemstore	1 spsk. smør/margarine	4
Majskolber, friske	2	Fjern dækbladene, læg smørklatter på, pak i film	5
Majskolber, frosne	500 g	Læg smørklatter på	6
Rosenkål, friske	250 g	2 spsk. vand	7-8
Rosenkål, frosne	250 g	2 spsk. vand	6
Ærter, friske	250 g	2 spsk. vand	7-8
Ærter, frosne	500 g	2 spsk. vand	10

Alle kogetider er beregnet til 800 watt ovn, og tildækkede.

De angivne tider er vejledende, mærk efter før kogetiden øges.