

# Oppskrift

## Pannestekt rosenkål med honning og hvitløk



<b>Vanskelighetsgrad</b>	Enkel
<b>Tidsbruk</b>	Tin rosenkål 30 minutter. Stek rosenkål ca 6 min pr runde (har du mye må du steke flere runder).
<b>Porsjoner</b>	Så mange du vil. Beregn selv hvor mye du trenger avhengig av type rett og annet tilbehør.
<b>Anbefalt utstyr</b>	Stekepanne, stekepinsett, evt. gryte/kasserolle.

### Ingredienser

- Rosenkål, fra frysedisken
- Stekeolje
- Hvitløk
- Salt
- Pepper, nykvernet
- Honning, flytende

### Fremgangsmåte

#### Steg 1 – Tin og del

Tin frossen rosenkål på kjøkkenpapir på benken i ca 15 minutter så de blir enklere å dele. Store rosenkål deles i 4, medium i 2 og små beholdes hele. La de tine ca 15 minutter ekstra etter at de er delt.

#### Steg 2 – Steking

Viktig! Stek rosenkålen i flere runder hvis du skal lage mye, så stekepannen ikke overfylles og koker rosenkålen i stedet for å steke den. Fyll aldri stekepannen med mer enn ett lag med rosenkål (ingen skal ligge oppå hverandre).

Legg de første du steker i en kasserolle/gryte på laveste varme mens du steker de neste/resten.

#### For hver runde med steking

- Stekeolje
- Delt rosenkål som er delvis tint. Nok til maks ett lag i stekepannen.
- 1 hvitløksfedd delt i 2 på langs
- Litt salt og pepper (det er bedre med for lite enn for mye. Du kan alltid justere med mer til slutt, men ikke med mindre)

1. Stek rosenkål og hvitløk med snittflatene ned i litt olje på middels varme (jeg bruker 5/9) til rosenkålen er gylden på undersiden først, ca 2-4 minutter (følg nøye med).

Rist på stekepannen innimellom og ha i mer olje hvis det er litt tørt. Det skal være såpass med olje at rosenkålene sklir rundt når du skyver på stekepannen. Ikke snu på rosenkålene før de er gyldne på undersiden først.

2. Ta nå ut hvitløken, den har gitt nok smak fra seg og kan gi brent hvitløksmak hvis den steker lenger.

Strø over litt salt og pepper på rosenkålen og stek i 2-3 minutter til. Rist pannen/snu på rosenkålen innimellom så den blir gylden på flere/alle kanter. En stekepinsett er til stor hjelp for å snu på de. Tilsett mer olje hvis nødvendig.

3. Hold de ferdig stekte rosenkålene varme i en kasserolle på lav varme hvis du skal steke flere runder.

#### Steg 3 – Etter steking / smak til

- Flytende honning
- Salt og pepper

1. Sprut litt honning over den stekte rosenkålen og rør om så alle får litt honning på seg.

2. Smak til med eventuelt mer honning, salt og pepper.

Server med en gang eller hold varm på lav varme.