

## Tider för ångkokning av grönsaker i Crock-Pot Express

Grönsak	Vatten	Förberedelse	Tillagningstid
Blomkål	4 dl	Skär i 5 cm stora buketter	3 min
Broccoli	4 dl	Dela i mindre buketter	1 min
Brysselkål	4 dl	Ta bort de yttersta bladen.	4 min
Kålrot	4 dl	Skala och dela i jämnstora bitar	6 min
Majskolv	4 dl	Ta bort de yttre bladen	3 min
Morötter	4 dl	Skalas och skivas i 1 cm skivor	5 min
Nypotatis	4 dl	Koka hela med skal	8 min
Potatis (perfekt till mos)	4 dl	Skala och dela i större bitar	9 min
Purjolök	4 dl	Skär i 2 cm tjocka skivor	4 min
Sparris	4 dl	Skär bort den träiga delen	2 min
Sötpotatis	4 dl	Skala och dela i större bitar	5 min
Vitkål	4 dl	Dela i åtta delar	4 min

**CROCK·POT**<sup>®</sup>  
◆ THE ORIGINAL SLOW COOKER ◆