



Bælgfrugter

Brug bælgfrugt

- Erstat 1/3 af frikadellefarsen med blendede hvide bønner.
- Erstat alt eller en del af kød i gryderetter, fx røde/hvide bønner, kikærter, belugalinser eller røde linser fx i en kødsovs.
- Blend hvide bønner ud i vandet til brød eller boller inden gæren opløses.
- Suppler din salat med fx kikærter eller grønne linser.
- Rist kikærter på panden med olie og krydderier eller rist i ovnen – sprøde snacks
- Kom røde linser i suppe – tykner og giver suppen konsistens og fylde. Blend evt. suppen for at få en mere ensartet konsistens.
- Blend røde linser eller bønner ud i sovsen fx i en pizza/pasta tomatsovs.

Valg og tilberedning af bælgfrugt

- Brug gerne bælgfrugt på dåse, bruges direkte fra dåsen.
- Røde linser bruges direkte fra posen i dine retter.
- Grønne eller sorte linser skal koges inden brug, men ikke udblødes inden.
- Edemamebønner fås på frost og kan bruges direkte fra posen.
- Tørrede bønner – Skal udblødes i rigeligt vand i 24 timer – herefter koges i frisk vand, se kogetid på produktet.
Kog evt. hele posen og frys de kogte bælgfrugter i mindre portioner.
Fx tørrede kikærter, hvide, røde og brune bønner

