

SORTE BØNNER – KOGEANVISNING OG OPSKRIFTER

Kogeanvisning: Bønnerne sættes i blød natten over inden de koges i ca. 30 minutter.

Opbevaring: Bønnerne sies og opbevares efter kogning i køleskabet i en ren lufttæt beholder i op til en uges tid eller fryses til senere brug. Derfor kan det være nemmest af koge bønnerne i større mængder, så de er klar til brug.

Hygiejne: Bønnens holdbarhed afhænger af opbevaringen og mulig ”smitte” med bakterier og lignende. Det er derfor vigtigt, at beholderen er fuldstændig ren inden påfyldning af bønnerne, og at der kun tages derfra med rene og ubrugte tå-redskaber. Selv den mindste smule bakterier eller rest fra et andet levnedsmiddel er nok til at fordærve bønnerne hurtigt.

Bønnerne kan anvendes i samtlige af dagens måltider, det kræver blot lidt opfindsomhed og iverighed til at lave smagfulde variationer. Her er lidt forslag og inspiration:

Morgenmad:

- 1) Drys sorte bønner sammen med müslien til morgenmåltidet
- 2) Lav en god frugtsalat og bland sorte bønner i
- 3) Bønnerne kan marineres i lidt honning og krydderier eller andet, der smager dig natten over og spises som de er, med sojamælk på eller iblandet frisk frugt

Frokost:

- 1) Blandes i salater og kan bruges som fyld i sandwiches og boller
- 2) Blendes til en bønnepasta med f.eks. en god olie, krydderurter, grøntsager, hvidløg
etc. og smøres på brød eller som dip til grøntsager
- 3) Blendede bønner kan tilsættes bolledejen og evt. kager

Aftensmad:

- 1) Kan iblandet alle gryde- og wokretter og tilsættes salater
- 2) Blendes og tilsættes som ingrediens i fars og postejer o.lign.
- 3) Marineres med eddike, olie og krydderier i nogle timer og spises som tilbehør
- 4) Anvendes som fyld i supper
- 5) Anvendes som tærtefyld

Ukogte bønner kan males til mel og erstatte noget af det andet mel i bagværk o.lign.

Opskrifter:

Iblødsat müsli med bønner

Af havregryn, hirseflager, boghvedegryn, sesam/solsikkefrø eller græskarkerner/kokos og sorte bønner. Kun så meget vand, at det suges helt op af kornet.

Frisk frugt eller kompot til. Desuden sojamælk eller A38/Culura/Biodanene ca. 1-2 dl.

Havregrød (havre iblødsat og kogt i vand) med:

½-1 pære eller anden frugt

10-20 g kogte sorte bønner (kan tilsættes grøden under kogning, så de bliver varme)

2 dl sojamælk

1 tsk koldpresset olie (solsikke-, tidsel- eller hvedekimolie om sommeren, sesam- eller valnøddeolie om vinteren)

Homus af sorte bønner

5-6 dl kogte bønner

citronsaft

som har trukket i bouillon

havsalt

2-3 spsk tahin (sesampasta)

chilipeber

hakket kryddergrønt,

den kogte kombutang

mindst 2 topspsk, friskt

Alle ingredienser kommes i blenderen. Konsistensen reguleres med kogevand/bouillon.

Konsistensen skal være den tykkeste, blenderen kan klare.

Smag evt. yderligere til med urter og salt, men smagen kommer først rigtigt frem, når homusen har trukket lidt.

Marinerede bønner

5 dl lune, kogte bønne

¼ grøn peber i terninger

¼ rød peber i terninger

2 tomater i både

½ rødløg i tynde skiver

1 håndfuld hakket persille

Blandes og trækker nogle timer i marinaden.

Marinade:

1 dl tomatsaft

½ dl citronsaft

½ dl saltfattig tamari

1 fed knust hvidløg

1 tsk basilikum

1 knsp chilipeber

1-2 spsk solsikkeolie

Røres sammen og hældes over bønneblandingen.

Marinerede bønner holder sig 3-5 dage i køleskab, hvis der er meget hvidløg i. Hvis man vil opbevare dem i flere dage, udelades persillen og de friske tomater og drysses over ved serveringen.

De kan bruges i salater (både med korn og grøntsager), supper, som ”pålæg” medbragt i et glas og spist med en klapsammen rugbrød til, laves til homus og blandet i sammenkogte retter.

Bønnegratineret pastinak

4 store pastinakker
2-3 del kogte sorte bønner
3-4 dl pastinakvand
1 spsk citronsaft

½ tsk havsalt
1 spsk olivenolie
lidt chilipeber

Pastinakkerne dampes knap møre i en gryde med vand + morga og skæres i tykke skiver. Bønnerne blendes med de øvrige ingredienser, der tilsættes lidt efter lidt, til en luftig, cremet konsistens, der skal være som en tyk suppe. Hældes over pastinakskiverne og bages ved 200° i 15 minutter.

Kogte hele løg: Små, hele løg koges i 10-15 minutter, afhængig af størrelse, til de er møre. Serveres gerne med fuldkornspasta og en salat/råkost med ingefær- eller sennepsdressing.

Sorte bønner og tofu i æble-ingefær-karrysauce

3 løg i tern
2 tsk olivenolie
1 tsk /stærk) karry
400 g tofu i store tern (2x2cm)
200 g kogte sorte bønner
5 dl økologisk æblemost

2 tsk friskrevet ingefær
½-1 tsk havsalt
2-3 tsk kuzo
½ dl koldt vand

Løgene svitses i olien, til de er klare. Karry kommes i og et minut senere tofu og bønner. Dernæst overhældes med æblemost og ingefær og salt kommes i. Det simrer nogle minutter og jævnes med kuzo udrørt i vand.

Serveres med kogt korn og dampede grøntsager, grønt drys over.

Variation: Evt. tilføres 300 g broccoli i buketter, 2 dl æblejuice mere og 1 tsk ekstra kuzo til jævning. Til festlige lejligheder kan der rundes af med piskefløde.

Bønne- og grøntsagstærte

Tærtedej:

1 kop boghvedemel
½ kop majsmelet

2 spsk olivenolie
¾ kop vand

Melet samles med olie og vand, en tærteform smøres med olivenolie og fores med dejen, der forbages 10 minutter ved 200°.

Fyld:

1 kop kogte bønner
1 stor, revet gulerod
½ spsk olivenolie

1 lille, snittet porre
2-3 blade grønkål

Grøntsagerne sautes i olien i 5 minutter, blandes med bønnerne og det hele lægges på tærtebunden og overhældes med

Æggemasse af:

1 æg
salt og reven muskatnød

3 kopper sojamælk

Piskes sammen og hældes over grøntsagerne.

Tærten bages ved 200° i 30-40 minutter. Tilbehør: kålrabipuré og løskogt boghvede med masser af persille og purløg over.