



Bælgfrugter, god smag med marinader

4 personer

Ingredienser

240 g kikærter svarende til 1 dåse på 400g

240 g bønner svarende til 1 dåse på 400 g

Tip!

Holdbarhed: Bælgfrugterne kan holde sig i køleskabet 4-5 dage efter tilberedning

Fremgangsmåde

Kryddermarinade:

- 3 spsk. kryddereddike, 3 spsk. vand, 1 spsk. olie,
- Hakkede krydderurter – f.eks. basilikum, oregano, timian, salt, peber

Honningmarinade:

- 1 spsk. olie, 1 spsk. vand, 1 spsk. citronsaft eller hvidvinseddike, 1 tsk. Honning

Sennepsmarinade:

- 2 spsk. sød sennep, 2 spsk. eddike, 2 spsk. vand, 1 spsk. olie, karry, salt, peber

Tomatmarinade:

- 3 spsk. tomatjuice, 3 spsk. kryddereddike, evt. 1 spsk. olie, tørret oregano eller basilikum

Om Bælgfrugter:

- Bælgfrugter er en god vegetabilsk proteinkilde
- Fedtindholdet er lavt og indholdet af kostfibre højt
- Bælgfrugter rige på vitaminer, mineraler og sporstoffer
- bælgfrugter er mættende

Hvor kan vi bruge dem?

Lav din salat på basis af bælgfrugter og få en god mættende salat med god holdbarhed. eller bland bælgfrugterne med friske eller dampede grøntsager og bland en marinade deri

Bønnerne smager ikke af meget i sig selv, så et godt tip er at marinere bønnerne med en olie-eddike marinade eller en pesto for at give smag.

Friske sprøde grøntsager giver et godt modspil til de bløde bælgfrugter

Køb dine bælgfrugter på dåse eller kog dem selv:

De fleste tørrede bælgfrugter skal udblødes i vand inden kogning – det forkorter kogetiden væsentlig og forhindrer at de går i stykker.

Der kan forekomme sten og andre urenheder i bælgfrugter, og man bør derfor altid sortere og skylle dem inden anvendelse.

Bønners volumen fordobles som regel ved kogning, brug derfor en stor skål.

Brug minimum 1 liter vand til 500 g bælgfrugter.

Lad dem ligge i blød i 6-8 timer eller gerne natten over og kasser vandet.

Visse bønnetyper indeholder giftstoffer – lektiner, der kun kan nedbrydes efter iblødsætning og grundig kogning

Prøv også opskriften på Hummus, som du finder under opskrifter på www.diaetist-iskov.dk