

Bønner



Bønner og fennikel bagt med parmaskinke 4 pers.

250 g bønner
1 fennikel
2 tsk. Olivenolie
8 skiver parmaskinke
Salt og peber

1. Skær fennikel i tynde stave, kun lidt tykkere end bønnerne.
2. Nip bønnerne og vend begge med olie, salt og peber.
3. Del grønsagerne i 8 bunker og vikl en skive skinke om hver, så der dannes små bundter.
4. Læg dem på en bageplade og bag dem ved 200 grader i ca. 20 min. til skinken er sprød og grønsagerne let gyldne
5. Server bundterne til alle typer fisk og kød.

Bønnesalat 4 pers.

½ kg friske bønner, gerne blandet voks- og grønne bønner
1 lille rødløg, halveret og i strimler på langs
250 g cherrytomater i halve
1 dl snittede krydderurter fx bredbladet persille og mynte

Marinade:

2 spsk. Olivenolie
2 spsk. Vineddike eller balsamico
½-1 tsk. Sukker

1. Bring vand i kog og kog bønnerne uden låg (ellers mister de farven) ca. tre minutter de skal stadig være sprøde
2. Kom bønnerne i koldt vand, hæld dem derefter i en si og lad dem dryppe af
3. Pisk olie og eddike sammen og smag til med sukker
4. Vend marinaden med bønner og løg og vend forsigtigt tomat og krydderurter i
5. Salat har godt af at trække en times tid. Krydr med salt og peber



v. Klinisk diætist Malene Iskov, Vojens
Find opskrifter og få gratis nyhedsmails på
www.diaetist-iskov.dk

Info om Bønner

Bælfrugter er en god vegetabilsk proteinkilde og fedtindholdet er lavt. Der er masser af kostfibre i, som giver en god og lang mæthed. Bælfrugter bidrager også med mange vigtige vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Bønner er velegnet til stuvninger, gryderetter, dampede som garniture eller blanches i 2-3 min og anvendes bla. i salater eller marineres som tilbehør.

Skyllles og stilk og spids fjernes.

Opbevares bedst i plastpose i køle eller svaleskab. Kan holde 6-7 dage

Grønne bønner kan frysес og skal blanches i ca. 3 min. Må ikke være for grove, kan evt. skæres i mindre stykker.

Højsæson for Bønner er fra juni til september.



lindegaard

Hajstrupgade 31 · 6100 Haderslev · Tlf. 74 58 48 86
www.lindegaardens.dk · mail@lindegaardens.dk