

Kom godt i gang med bælgfrugter

Bælgfrugter er en god vegetabilsk proteinkilde, fedtindholdet er lavt og indholdet af kostfibre højt. Bælgfrugter rige på vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Bælgfrugterne kan bruges som basis i en salat.

Mariner bønnerne med en olie-eddike marinade eller pesto for at give smag. Bønnerne smager ikke af meget i sig selv.

Bland derefter de ønskede grøntsager i.

Friske sprøde grøntsager giver et godt modspil til de bløde bælgfrugter

Bønnesalat med tomat og peberfrugt

1 ds. Bælgfrugter f.eks. kidneybønner eller kikærter

4 tomater

1 lille løg

1 grøn peberfrugt

1 dl persille

Marinade

1 spsk olie

1 spsk balmacoeddike

1 tsk tørrede krydderurter f.eks. oregano, basilikum eller timian

eller ½ dl friske krydderurter

salt, peber efter smag

1. Tomaterne og peberfrugt skæres i tern
2. Løget og persille og evt. hvidløg hakkes
3. dressing røres sammen og vendes rundt i bælgfrugter og grøntsager

Hummus

Brug et magert mælkeprodukt, hvis du ønsker en mager hummus og brug olie, hvis du ønsker en federe udgave.

3 dl kikærter (250 g), udvandede og kogte

2 fed hvidløg

1 dl skyr, kvark, A38 eller Olie

2 spsk. citronsaft

½ tsk. stødt spidskommen

salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Alle ingredienser blendes sammen
2. Tilsæt eventuelt mere citronsaft eller lidt vand, hvis humusen er for fast.
3. Smag til med salt og peber og servér som dyppelse til grøntsagsstænger eller som tilbehør til middagsmaden

Eksempler på marinader

Kryddermarinade: 3 spsk. kryddereddike, 3 spsk. vand, 1 spsk. olie, evt. 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

Mættende og holdbar

Lav din salat på basis af bælgfrugter og få en god mættende salat med god holdbarhed. Bland bælgfrugterne med friske eller dampede grøntsager og bland en marinade deri. Bælgfrugterne kan holde sig i køleskabet 4-5 dage.

Klargøring af bælgfrugter

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 min. 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.