

Bønner

- RETT FRA JORDET!



Bønner (*Phaseolus vulgaris*) er en viktig matkilde for mennesker, til og med bladene kan nyttes til føde. Brekkbønner er naturlig rike på kostfiber, samtidig som de er fattige på energi. De er også en fin kilde til B-vitaminet folat. Grønnsaken inneholder også rikelig med vitamin A, K og C – faktisk vil bare ti brekkbønner tilsvare 15 prosent av dagsbehovet ditt. Bønnene inneholder også en del protein.

BRUK OG FAKTA

Ovale, saftige og tykke belger med hvite, søte bønner. På få minutter kan du gjøre brekkbønner til en deilig matopplevelse. Brekkbønner lar seg kombinere med en lang rekke ulike ingredienser og i mange kombinasjoner, og riktig tilberedt får brekkbønnene en deilig, sprø konsistens. De egner seg både som tilbehør, forretten og snacks, for eksempel i lune salater, vendt i olje, hvitløk og ferske urter. I likhet med andre bønner, skal de varmebehandles før du spiser dem. Brekkbønner kan wokkes, stekes, kokes og grilles.

SMAK

Brekkbønner har en god og frisk smak.

TILBEREDNING

Bønnene kokes i lettsaltet vann i noen få minutter, i likhet med andre smale og tynne grønnsaker. Pass på koketiden, blir bønnene overkokt, mister de den sprø konsistensen og den friske smaken. I wok tilsetter du brekkbønnene til slutt. Varmen fra de andre grønnsakene er nok til å gjøre brekkbønnene klare.

Bønner

OPPSKRIFTER

GRØNNSAKSWOK 4 persjoner:

2 fedd hvitløk	6 stk vårløk
1 stk løk	Salt og pepper
10 g ingefær	
125 g champignon	Saus:
0,5 stk chili, rød	1 ss maisenna
1 stk paprika, grønn	3 ss soyasaus
125 g aspargesbønner	2 ss chilisaus, søt
125 g brekkbønner	2 ss sherry
175 g brokkoli	1 ts østerssaus
125 g sellerirot	4 ss vann
125 g stangselleri	2 ss sukker, brunt

Varm opp woken eller en jerngryte, ha i oljen når den er varm. Ha i ingefær, løk (skiver), hvitløk (finhakket) og chili. Stek til det er gyldent ikke brunt. Ha i resten av grønnsakene (strimler og skiver), ha de i fra boks helt til slutt. Hell på sausen, kok opp. Saus: Bland alt sammen og sett til side.

GRØNNSAKSOMELETT 4 persjoner

2 ss olje	4 stk tomat i skiver
4 stk potet kokte, i skiver	0,5 ts paprikapulver
2 stk øk i skiver	0,5 ts rosmarin, tørket
50 gr brekkbønner	6 stk egg
10 stk frisk sjampinjong i skiver	2 dl hvitost, reven
1 stk rød paprika i skiver	Salt og pepper
2 fedd hvitløk finhakket	

Hell alt med unntak av eggene i en varm panne med litt olje og la det brunes over middels varme i ca 15 minutter. Visp eggene lett sammen og hell dem i pannen. Stek til omeletten er lysebrun under. Fordel osten over omeletten og stek ferdig i ovn på 200°C til osten er gyllen og omeletten er fast.

LITT FLERE OPPLYSNINGER

Særlig for vegetarianere – som ofte sliter med å få i seg nok protein, kan disse bønnene være et viktig tilskudd i kosten. I tillegg er brekkbønner milde for magen sammenlignet med tørre bønner. Bønner kombinert med brød, korn og pasta gir like god proteinkvalitet som kjøtt og fisk. For best mulig smak – stek bønnene i pannen sammen med litt smør og salt.