

# Bælgfrugter



## Bælgfrugter

Bælgfrugter er sunde, mættende og billige. De mest kendte er gule ærter, hvide og brune bønner, kidneybønner, sojabønner, kikærter, røde og grønne linser.

Bælgfrugter er en god vegetabilsk proteinkilde, har et lavt fedtindhold og højt fiberindhold. De er også rige på vitaminer, mineraler og sporstoffer.

Flere bønnesorter indeholder lektiner. Disse kan, hvis de ikke tilberedes korrekt, være årsag til opkastninger, diarre m.m. Lektinerne nedbrydes efter iblødsætning og kogning. Følg anvisningerne på emballagen. Bælgfrugter kan også købes som konserver, lige klar til brug.

De fleste bælgfrugter skal skylles og lægges i blød i 10-12 timer i rigeligt vand (3 dl pr. dl bælgfrugt) inden brug. Vandet kasseres. De koges herefter i rent vand tilsat salt eller i bouillon i ca. 45-60 minutter. De udblødte og kogte bælgfrugter er også egnede til frysning.

Linser behøves ikke at udblødes inden brug og kan derfor med fordel vælges.

## Fiberindhold

Levnedsmiddel	Fiber/100 g (Tørret vægt)
Bønner	18
Kikærter	12
Linser	9
Gule ærter	7

## Sorte og hvide bønner

- s. 3 Chili con carne
- s. 4 Bønner med pistou
- s. 5 Minestrone suppe
- s. 6 Bønnesalat m. citrondressing

## Linser

- s. 7 Linsesovs
- s. 8 Linsesuppe
- s. 9 Dhal
- s. 10 Frikadeller med linser
- s. 11 Linseboller

## Kikærter

- s. 12 Marinerede kartofler med kikærter
- s. 13 Falafel + pitabrød
- s. 14 Hummus
- s. 15 Spinatsalat med kikærter
- s. 16 Kikærtesalat med blomkål

## Gule ærter

- s. 17 Vegetariske gule ærter

## Chili con carne (4 pers.)

- 100 g kidneybønner
- vand til iblødsætning - se emballagen
- 300-400 g hakket oksekød
- 1 spsk. olie
- 2 løg (200 g)
- 3 fed hvidløg
- 1-2 chilipebre
- 1 peberfrugt (125 g)
- 2 stilke bladselleri (75 g)
- 1 ds. grofthakkede tomater (400 g)
- 1 spsk. oregano
- 1 tsk. spidskommen
- 2 laurbærblade
- 1 tsk. let stødt koriander
- salt og peber

Tilbehør: Brød, løse ris, salat mv.

Udblød bønnerne 10-12 timer. Kog dem møre i nyt vand ca.  $\frac{3}{4}$  time. Brun kødet i olie. Skær løg og hvidløg i små tern og brun det sammen med kødet.

Skær chili, peberfrugt og bladselleri i små tern. Tilsæt det sammen med tomater og krydderier.

Lad retten koge under låg i  $\frac{1}{2}$  time. Tilsæt de kogte bønner og lad dem koge i 15 minutter. Smag retten til, det skal være stærkt. Smag evt. til efterhånden.

I stedet for 100 g kidneybønner kan man bruge kidneybønner eller chilibønner fra dåse (260g). De skal kun koge 5 minutter.



## Bønnesalat med pistou (4 pers.)

- 4 dl hvide bønner (300 g)
- vand
- 3 løg (300 g)
- 1 gulerod (100 g)
- 4 tomater (400 g)
- 1 spsk. olie
- ¾ l vand
- 2 spsk. persille
- 1 kvist eller ½ tsk. tørret timian
- 2 tsk. frisk eller 1 tsk. tørret basilikum
- salt og peber

### Pistou:

- 2-3 fed hvidløg
- 2 spsk. basilikum
- 2-3 spsk. olivenolie

### Tilbehør:

- Groft brød

### Sådan gør du:

Udblød bønnerne i 10-12 timer, kassér udblødningsvandet.

Hak løgene. Skær guleroden i skiver. Skær tomaterne i kvarte. Svits løgene i olie.

Tilsæt de udblødte bønner, gulerod, tomater, vand og krydderurter. Kog det hele ca. ¾ time, til det er mørt. Smag til med salt og peber.

Pistou: Knus hvidløgene og stød dem med friske basilikumblade i en morter.





## Minestrone (4 pers.)

- 75 g hvide bønner
- 1 l vand til kogning af bønnerne
- 1 tsk. salt
- 1 porre
- 2 stilke bladselleri
- 2 spsk. grofthakket persille
- 1 spsk. olie
- 2-3 gulerødder
- 1 kartoffel
- ¼ l bouillon eller vand
- 50 g pasta eller nudler
- salt og peber

### Sådan gør du:

Bønnerne lægges i blød i koldt vand 8-10 timer. I blødsætningsvandet kasseres, og bønnerne koges i ¾ time 1 l vand tilsat salt. Kogevandet hældes fra og gemmes.

Porre og bladselleri snittes fint og svitses i olien sammen med persillen.

Gulerødder og kartofflen skæres i terninger og tilsættes sammen med bouillon og bønnevandet.

Suppen småkoger under låg ca. ¾ time. Pastaen koges efter anvisningen på emballagen og tilsættes sammen med bønnerne. Suppen smages til med salt og peber.



## Bønnesalat med citrondressing (4 pers.)

- 250 g bønnemix – kan købes på frost eller konserveres dåse
- 150 g grønne bønner
- 50 g tørrede abrikoser i strimler
- 2 stk. forårsløg hakkede
- 75 g cheasy salatost 3% fedt
- Frisk purløg til drys

### Dressing

- 2 spsk. olivenolie
- 2 spsk. vand
- 2 spsk. citronsaft
- ½ spsk. dijonsennep
- ½ spsk. Flydende honning
- lidt salt og sort peber

### Sådan gør du:

Vask og nip de grønne bønner. Blancher dem ved at sænke dem i kogende vand et par minutter for derefter at overhælde dem med iskoldt vand.

Ryst alle ingredienserne til dressingen sammen i et syltetøjsglas (eller pisk dem sammen i en lille skål). Smag evt. til med salt, peber, citronsaft og honning.

Hæld dressing i bunden af en salatskål. Vend herefter alle bønnerne, abrikoser og forårsløg i. Lad det trække i mindst 15 min., gerne længere (bønnesalater har generelt godt af at trække med dressingen lidt, så smagen trænger ind i bønnerne).

Smuldr osten over salaten, og vend forsigtigt rundt. Top til sidst med hakket purløg og server!



## Linsesovs (4 pers.)

- 150 g røde linser
- 1 stort løg
- 1 peberfrugt
- 2 terninger grøntsagsbouillon
- 3 fed hvidløg, pressede
- 1 dåse hakkede tomater
- 1 dåse tomatkoncentrat (140 g)
- 300-400 ml vand
- 1 spsk. citronsaft
- 1 tsk. sukker
- ½ tsk. chilipulver
- ½ tsk. stødt spidskommen
- Evt. 1/4 tsk. røget paprika
- En stor håndfuld frisk basilikum, hakket
- (eller 2 tsk. tørret basilikum)

### Sådan gør du:

Skyl de røde linser. Hak løg og peberfrugt. Hæld alle ingredienserne i en gryde, undtagen frisk basilikum, og lad sovsen koge i cirka 25 minutter, til linserne er bløde. Rør i gryden undervejs. Basilikum koger med de sidste 5-10 minutter. Smag til med salt og peber.

Serveres eksempelvis med pasta eller ris og måske lidt revet ost 30+/17% fedt.





## Linsesuppe (4 pers.)

- 3 dl røde linser (ca. 250 g)
- 4 gulerødder (ca. 250 g)
- 1 bdt. persille
- 1 dl tomatpuré
- 5 tomater (ca. 375 g) eller 1 ds. flåede tomater
- 3 løg (ca. 100 g)
- 5 stængler bladselleri (ca. 150 g)
- 1½ l grøntsagsbouillon (3 terninger og 1½ l vand)
- Salt og peber

### Sådan gør du:

Linserne koges i 30 minutter i letsaltet vand.

Gulerødderne skrælles og skæres i skiver. Persillen skylles og hakkes. Tomaterne flås og hakkes. Løgene pilles og hakkes. Bladselleri skylles og stænglerne skæres i skiver.

De halvkogte linser skylles godt og blandes med grøntsager, tomatpure og bouillon.

Det hele koges i ca. 30 min ved svag varme og under låg.

Smages til med salt og peber.



## Dhal (4 pers.)

- 7 fed hvidløg, pressede
- 3 tsk. gurkemeje
- chili (efter behov)
- 4 tsk. koriander
- 3 tsk. Spidskommen
- 3 spsk. karry
- 2 spsk. olie
- 3 mellemstore løg
- 200 g røde linser
- 100 g grønne linser
- 9 dl vand
- bouillon
- 2 spsk. tomatpuré
- salt

### Sådan gør du:

Bland de første ingredienser på listen i en kop. Tilsæt olie til det bliver en jævnblending. Sautér blandingen i en gryde i 1 minut.

Tilsæt derefter hakkede løg og bland dem med krydderierne til de er brune.

Tilsæt så vand, bouillon og linser. Kog op og lad det simre i en halv time. Ibland tomatpuré og smag til med salt.

Tilsæt evt. i de sidste 5-10 minutter af kogetiden hakkede gulerødder, bladselleri, peberfrugt eller lignende for at variere retten lidt.

Spises sammen med ris og brød.



## Frikadeller med linser (4 pers)

- 500 g. hakket svinekød (8-12%)
- 1 mellemstort æg
- 2 dl. forkogte grønne linser
- 25 g. hasselnøddekerner
- 2-3 spsk. hvedemel
- 1 mellemstort løg
- Havsalt og frisk kværnet peber
- 2 spsk. olie til stegning

### Sådan gør du:

Kog linserne efter anvisning på pakningen. Vær opmærksom på, at du skal koge mindre, end det du reelt set skal anvende i opskriften, da de svulmer ret meget op.

Det kan også være, at du fx i forskellige grønthandlerbutikker, kan finde forkogte linser på dåse, hvis det bare skal gå hurtigt.

Rør kødet sejt med salt og frisk kværnet peber og stil det til side.

Pil løget og riv eller hak det meget fint. Linserne blendes fint og nødderne hakkes fint med en skarp kniv.

Tilsæt nu æg, hvedemel, løg, linser og nødder til farsen – og rør det sammen, til du har en ensartet masse.

Tilsæt evt. lidt mere salt og peber.

Sæt den gerne på køl i 1-2 timer, men har du ikke tid til det, kan du sagtens bare gå i gang med at stege frikadellerne med det samme.

Steg dem over middelhøj varme i olie eller becel.



## Linseboller (20 stk.)

- 2 dl. vand
- 1 pk.gær
- 2-3 gulerødder (200 g) eller squash
- 3 dl. ylette eller A-38
- 2 tsk. olie
- 1 tsk. sukker
- 1 ½ tsk. salt
- 1 dl røde linser
- 150 g havreklid (ca. 3 dl.)
- 200 g. fuldkornshvedemel (ca. 3 ½ dl.)
- Ca. 450 g hvedemel (7 dl.)

### Sådan gør du:

1 dl røde linser kommes i en gryde med vand og en smule salt. Koges 10 minutter, hæld herefter vædte fra og lad linserne køle. De må ikke være for varme, når de kommes i dejen, da de så kan slå gæren ihjel.

Rør gæren ud i vandet.

Skræl gulerødderne og riv dem groft.

Tilsæt alle ingredienser i gær blandingen – hold lidt af hvedemelet tilbage. Ælt dejen godt igennem.

Dæk dejen til og hæv bollerne et lunt sted i ca. 1 time.

Form dejen til 20 boller. Efterhæv bollerne i ca. 15 min.

Pensles med ylette eller A-38 og drysses med havreklid.

Bag bollerne ved 200 grader i ca. 16 min. midt i ovnen.





## Marinerede kartofler med kikærter (4 pers.)

- 250 g kikærter
- 1 l grønsagsbouillon
- 1½ spsk citronsaft
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 2 spsk. olie
- 1 dl vand
- 4 spsk friskhakket persille
- ¾ kg små, faste kartofler

### Sådan gør du:

Sæt kikærterne i blød i 1 liter vand i ca. ¾ døgn. Tag dem op af udblødningsvandet og kog dem i grønsagsbouillon i ca. 30 minutter. Hæld dem til afdrykning i en sigte.

Rør citronsaft, salt og peber sammen. Pisk olien i lidt efter lidt. Pisk vandet i og tilsæt persillen.

Kog kartoflerne og pil dem. Skær dem i skiver, mens de er varme, og læg dem i et fladt fad sammen med kikærterne. Hæld marinaden over.



## Falafel (4 pers.)

- 3 dl kikærter (ca. 250 g)
  - kan erstattes med 1 dåse kikærter
- 1 stort løg (ca. 100 g)
- 2 fed hvidløg
- 1 bdt. bredbladet persille
- 1 tsk koriander, stødt eller knust
- 1 tsk stødt spidskommen
- spsk mel
- salt og peber
- spsk olivenolie til stegning
- spsk sesamfrø – kan undlades

### Sådan gør du:

Kikærterne udblødes og koges efter anvisning på emballagen. Kikærterne kan gøres klar dagen før.

Løg og hvidløg pilles og skæres i stykker. Persillen skylles. Kikærter, løg og persille køres igennem en kødhakker eller køres på en foodprocesser.

Koriander, spidskommen, mel, salt og peber æltes godt ind i kikærteblandingen.

'Farsen' formes til 12 falafler. Herefter rulles de i sesamfrø.

Falaflerne steges i olivenolie på panden i ca. 5 minutter. Kan også med fordel laves i ovnen uden fedtstof.

Falafler kan nydes som erstatning for kød, kylling mv. men kan også bruges som tilbehør til pitabrød.

### Grove pitabrød: 8 stk.

- 1 ½ dl skummetmælk
- 1 ½ dl Kogende vand
- 25 g. Gær
- ½ tsk. Groft salt
- 150 g. Groft rugmel eller grahamsmel (ca. 3 dl)
- 250 g. Hvedemel (ca. 4½ dl)

### Sådan gør du:

Bland den kolde mælk og det kogende vand i en skål og rør gæren ud heri.

Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt hvedemel tilbage). Slå dejen godt sammen.

Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1 time.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet.

Del dejen i 8 stykker og form dem til boller. Rul bollerne flade (ca. 15 cm i diameter).

Læg pitabrødene på plader med bagepapir og lad dem efterhæve tildækket i ca. 10 min.

Bag rug-pitabrødene midt i ovnen - de hæver godt op og bliver hule under bagning ved høj temperatur.

Bagetid: Ca. 7 min. ved 250° - traditionel ovn.



## Hummus

- 3 dl kikærter (250 g)
- 1 lime/citronsaft
- 3-4 spsk. syrnet mælkeprodukt med højst 1,5 % fedt
- 1 spsk. olie
- salt, peber
- 1 fed hvidløg
- ½ tsk spidskommen

### Sådan gør du:

Udblød kikærterne 10-12 timer. Kog dem møre i nyt vand, ca. 1 time.

Lad dem dryppe godt af i en sigte. Purer dem i foodprocessor sammen med citronsaft, hvidløg, olie og krydderier. Hvis mosen virker for fast, kan den tilsættes mere citronsaft eller vand.

Smag til med salt og peber.

Spises i brød som pitabrød, boller m.v. eller som forret med groft brød til.





## Spinatsalat med kikærter (4 pers.)

- 1 majscolbe (ca. 150 g) – kan udskiftes med majs fra frost
- 2 peberfrugter (ca. 250 g)
- 1 fed hvidløg
- 1½ spsk. olie, gerne olivenolie
- 1 tsk tørret oregano
- 1 tsk salt
- peber
- 1 pose friske spinatblade (ca. 100 g)
- 1 ds. kikærter (ca. 250 g)

### Sådan gør du:

Majskolben skæres i 1-2 cm tykke skiver. Peberfrugterne skæres i tykke strimler.

Hvidløget presses og blandes sammen med olie, oregano, salt og peber.

Blandingen fordeles over majs- og peberstykkerne. Alle ingredienser kan evt. blandes i en plastikpose.

Grønsagerne lægges i et ovnfast fad og bages i ca. 25 minutter ved 200 grader på midterste ovnrille.

Der røres i blandingen et par gange. Grønsagerne afkøles derefter.

Spinatblade og kikærter blandes forsigtigt sammen. Grønsagerne vendes i salaten.



## Kikærtesalat med blomkål (4 pers.)

- 1 blomkål
- 1 rødløg
- ½ bundt persille
- ½ bundt basilikum
- 1 bakke cherrytomater
- ca. 300 g kogte kikærter
- 2 spsk. oliveolie til stegning
- 1-1½ tsk karry
- salt og peber
- ½ citron, saft heraf

### Sådan gør du:

Del blomkål i små buketter. Pil og hak rødløg fint. Hak krydderurter groft. Halver cherry-tomater. Del feta i små stykker.

Opvarm en pande, og steg kikærter og løg ved stille varme, til de bliver let gyldne. Krydr med karry, salt og peber. Tag kikærterne af panden. Opvarm igen, og steg blomkålen let mør, og vend den efterfølgende med kikærter, halve tomater, krydderurter, salt, peber og citronsaft.





## Vegetariske gule ærter (4 pers.)

- 250 g flækkede gule ærter
- ¾ l vand
- 1 kvist timian
- 4 små løg (300 g) eller skalotteløg
- 2 gulerødder (200 g)
- 200 g selleri
- 1 pastinak (125 g)
- 1 porre (150 g)
- 250 g kartofler
- 1 l vand/grønsagsbouillon
- ½ tsk salt, peber

### Sådan gør du:

Kog ærterne i vand med timian ca. 1 time. Fjern timiankvisten.

Skær løgene i både. Skær gulerødder, selleri og pastinak i tern. Skær porren i skiver. Kartofflerne i store tern. Kog grønsagerne i vand/bouillon i ca. 20 minutter.

Tilsæt de kogte gule ærter.

Spæd evt. med mere vand, suppen skal have en vællingagtig konsistens.

Kog suppen i ca. 10 minutter. Smag til med salt og peber.

Servering: Gule ærter kan serveres som hovedret med magert svinekød skåret i skiver, rugbrød, sennep og syltede rødbeder.

