

## opskrifter & oplysning

Ugens skribenter er *Lene*

### *Om tørrede bønner*

Vores tørrede bønner får vi fra Svanholm, hvor man har eksperimenteret med at finde gamle bønnesorter, som er velegnede til moderne økologisk produktion.

De bønner, I finder i ugens pose er "Hundred for En", Prinsesse Mariager", "Carlos Favorit" og "Carmencita"

Tørrede bønner er fyldt med protein og andre gode sager og kan bruges til mangt og meget, men det kræver at man har let og hurtig tilgang til udblødte bønner, og det får man nemt på følgende måde :

Læg bønnerne i blød natten over, dræn dem for vand dog fordel dem i passende mængder i fryseposer. Læg dem i fryseren, og du har altid en portion bønner til en salat, en suppe eller en sammenkogt ret.

Denne fremgangsmåde har yderligere den fordel, at frysning halverer kogetiden.

Under alle omstændigheder er det vigtigt at kassere iblødsætningsvandet og koge bønnerne i nyt vand.

### *RØDBEDESALAT med LAKRIDS og RAMSLØG*

#### INGREDIENSER

1 kg lange rødbeder	2 spsk. lakridssirup
Ramsløg	Saft af en citron
1 tsk. knust koriander	2 spsk. olie
Salt og peber	

#### FREM GANGSMÅDE

1. Kog rødbederne i saltet vand til de er møre - ca. 40-45 minutter og kom dem straks i koldt vand, hvorefter skindet let flås af.
2. Skær rødbederne i skiver, drys med knust koriander, salt og peber.
3. Bland lakridssirup, citronsaft og olie sammen, og hæld blandingen over rødbederne.
4. Drys til sidst med strimlede ramsløgsblade.

### *MARINEREDE BØNNER, udblødte og kogte*

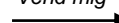
#### INGREDIENSER

200 g tørrede bønner	olie
fintsnittet porre eller løg	balsamico eller æblecidereddike
knust hvidløg	salt, peber og et drys cayenne

#### FREM GANGSMÅDE

1. Udblød de tørrede bønner i koldt vand i 12 timer. Hæld vandet fra og kog dem i letsaltet vand, til de er møre.
2. Dræn bønnerne for vand og kom dem i en skål.
3. Vend dem med hvidløg, olie, eddike, salt peber og cayenne.
4. Drys til sidst med porre eller løg.

Dette er en grundopskrift, og indholdet i salaten kan varieres eller suppleres med f.eks. frisk chili,, grønne asparges, spidskål, tomater, oliven eller hvad man nu har lyst til. Se mere under "oplysninger" .



### *Om grønkålsblomster*

Fra Birkemosegård får vi en grønkåls-stok med blomster.

Grønkål er en toårig plante, som sætter blomster andet år.

Blomsterne er utroligt velsmagende og egner sig godt i salater eller som topping på andre retter.

### *Om ramsløg*

Vores ramsløg får vi fra Birkemosegård. Ramsløg har en karakteristisk duft af hvidløg.

## **GROV MOS AF JORDSKOKKER OG KARTOFLER med GRØNKÅLSBLOMSTER**

### **INGREDIENSER**

700 g jordskokker

500 g kartofler

Grønkålsblomster

reven skal af en økologisk citron

olivenolie

flagesalt

### **FREM GANGSMÅDE**

1. Skrub jordskokkerne og kartoflerne grundigt og skær dem i mindre stykker.
2. Kog jordskokker og kartofler i usaltet vand til de er møre, ca. 20 min.
3. Dræn dem for vand og kom dem i en røreskål.
4. "Stamp" blandingen til en grov mos, tilsæt olivenolie og smag til med citronskal og flagesalt.
5. Drys til sidst med grønkålsblomster.