

Kort om bruna bönor

Ölands kalkhaltiga jordar och de milda "medelhavs"-höstarna är en perfekt odlingsmiljö för den svenska bruna bönan. Bönodlingen är också mycket miljövänlig. Bönplantorna växer snabbt och bildar en riklig bladmassa som täcker jordytan, vilket förhindrar uttorkning och ogräs. Bönväxten är dessutom kvävealstrande i sig själv, vilket minimerar behovet av gödsling. Efter det plantorna vuxit upp behövs endast mekanisk uppluckring av jorden mellan plantraderna. Sådden sker i månadsskiftet maj/juni och bönorna skördas i september månad.

Sorteringen och efterbehandlingen är minutiös. Speciella anläggningar där torkningen av bönorna sker med max 1,5% vattenavdunstning vid varje tillfälle och med viloperiod mellan varje torkningsprocess, så att bönan sakta avfuktas ned till 18% vattenhalt, vilket är det ideala tillståndet för lagring.



Så här lyckas du allra bäst med bruna bönor

Några enkla tips som gör att du alltid lyckas väl och får uppskattning för dina bruna bönorätter.

Bruna bönor bör blötläggas minst 14 timmar före kokning.

Blötlägg helst i saltat vatten (1 msk salt per liter vatten). Saltet gör att bönan lättare drar åt sig vatten, vilket ger ett bättre och jämnare kokresultat.

Viktigt!

Håll alltid bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna väl.

Håll alltid på nytt vatten före kokningen.

Fyll på så att vattnet står ett par cm över bönorna och salta med 1 tsk salt per liter vatten. Koka tills bönorna är mjuka. Koktiden är 1-1,5 tim. I tryckkokare minskar tiden med hälften.

Upphetta bönorna till 100 grader i minst 15 minuter.

Upphettningen gör att ämnen som eventuellt kan ge oroligheter i magen försvinner.

Förvara bruna bönor rätt.

Torkade bruna bönor förvaras torrt i rumstemperatur.

Snabbt, enkelt, portionerat och klart.

Blötlagda bönor kan frysas för att senare tas fram för att kokas. Då sparar du också mycket tid vid tillagningen.

Kokta bönor går också bra att frysa in för att senare tinas upp och användas i olika bönorätter.

Mått och vikt

1 dl torra bönor ≈ 2,5 dl kokta

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta

1 dl torra bönor ≈ 85 g



Regional utveckling genom Mål 2 Södra



Ölands Skördefest

Skördefestvillan, 387 34 Borgholm • 0485-770 20 info@skordefest.nu

www.skordefest.nu

TRYCK: ADT DIGITALTRYCK, BORGHOLM

Sveriges mest beresta böna...





...odlas fortfarande

Trots att bruna bönor odlades redan i mitten av 1600-talet i Sverige är den fortfarande lite av en "doldis" i det svenska köket. Om man undantar en klassisk rätt inom svensk husmanskost. Brunna bönan kom ursprungligen från Sydamerika till Europa när man upptäckte det stora landet i väster. Bönan fortsatte dock sitt resande världen över. Som basmat ombord på ostindiefararnas segelskepp under 1700-talet var torkade bönor ett nödvändigt sätt att klara hushållningen.

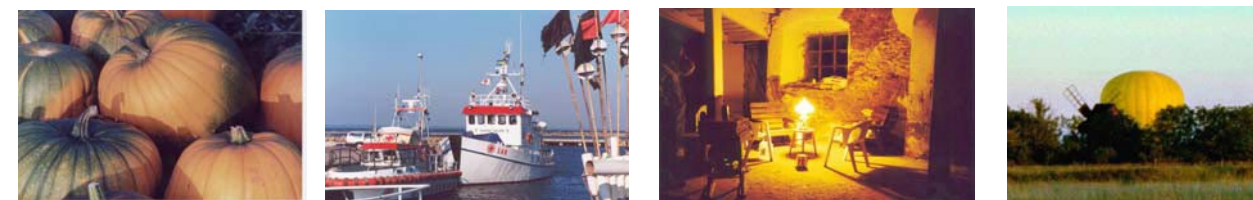
Välkommen till Matforum Öland

Matnyttiga seminarier om allt från gård till gaffel.

Välkommen till Matforum Öland, matsveriges nya mötesplats. Varje år i månadskiftet september - oktober träffas gräddan av företag, organisationer och myndigheter som är verksamma inom livsmedelssektorn och turismen för att diskutera gemensamma frågor. Matforum Öland är en del av folkfesten Ölands Skördefest, Sveriges största Skördefest med stolta traditioner.

Vilka teman som kommer att stå på nästa års seminariemeny fastställs så sent som möjligt. Matforum Öland serverar bara rykande färska och aktuella frågor. Här har ledningen för ICA, KF, LRF, med flera, mött livsmedelsproducenter som inte arbetar i industriell skala. Under rubriken "Småskaligt i hyllan" har de fört konstruktiva diskussioner för att nå det gemensamma målet; fler produkter från småskaliga producenter i butikshyllorna. Här har debatterats friskt hur Sverige ska kunna locka fler besökare med maten som dragplåster. Alla som besöker vårt land lägger en del av reskassan på mat, men vad är det vi erbjuder dem? Vid seminariet "Hur får man turisterna på gaffeln?" presenterades idéer om hur vi kan utnyttja våra världskända kokkar, lyfta fram regionala specialiteter och marknadsföra Sverige som ett riktigt matland. Här har mat- och vinjournalisten Mikael Mölstedt "avslöjat" för krögare hur man kommer med i White Guide – Sveriges största och främsta restaurangguide. Matforum Öland låter deltagare smaka på vad besättningen på regalskeppet Kronan fick sig till livs och hur Karl X Gustav trakterade sina gäster på Borgholms slott. Här hålls tankeväckande seminarier om allt från hur man väljer kött och fisk till hur man ökar lönsamheten i den dagliga produktionen.

Matforum Öland har en godbit för alla.



Öländsk bönsallad

En öländsk delikatess

Den Öländska bönsalladen är ett gott och smakrikt tillbehör. Äpplena, majonäsen och skinkan ger tillsammans med bönorna en härlig smakupplevelse.

Detta är en idealisk bufférett men även ett gott och uppskattat tillbehör, gärna till grillat.

Till salladen:

- 1/2 äpple av syrlig sort
- 1 liten (40g) gul lök
- 2 msk majonäs
- 2 msk filmjolk
- 50 g bayonneskinka



1. Blötlägg bönorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), 60-90 minuter.
3. Hacka löken fint och skär äpplet i små tärningar.
4. Blanda i majonäs och filmjolk. Tillsätt några droppar äkta soja för att ge salladen lite färg. Blanda slutligen i de kokta kalla bönorna.
5. Lägg salladen i en vacker skål och klipp rikligt med persilja över.

Mått för receptet till den Öländska bönsalladen

| Salladen 4 port | Salladen 50 port | Salladen 100 port |
|--------------------|---------------------|-----------------------|
| 0,5 st äpple | 6,25 st äpple | 12,5 st äpple |
| 1 st gullök | 12,5 st gullök | 25 st gullök |
| 2 msk majonäs | 1,75 dl majonäs | 3,5 dl majonäs |
| 2 msk filmjolk | 1,75 dl filmjolk | 3,5 dl filmjolk |
| 50 g bayonneskinka | 625 g bayonneskinka | 1,25 kg bayonneskinka |
| 3 msk persilja | 2,5 dl persilja | 5 dl persilja |



ande på Öland

Den som reser har mycket att berätta!

Dess världsomseglingar ger oss faktiskt idén till att presentera den svenska bruna bönan som den verkligt mångsidiga och spännande ingrediens den faktiskt är.

Ju mer man läser desto mer upptäcker man.

Bruna bönan höga näringsvärde och fördelaktiga pris gör den till smart mat, men också smärt mat då den ger kroppen viktiga fibrer utan onödigt fett.

Bruna bönor är ett av de livsmedel som ger mest protein för pengarna. Ju större kök desto viktigare att hushålla med slantarna. Då är bruna bönor ett lyckat val.

Låt dig inspireras till att variera bönrätterna. Brun bönor passar i både kalla och varma rätter. Följer du bara några enkla råd går det lätt och snabbt att laga god och spännande mat från hela världen.

Trevlig resa och smaklig måltid!

Bönor på Alvar Hulterstad

Lika spännande som alvarets fauna är denna fräscha sallad. Passar bra som lättlunch eller förrätt. Bönorna gör den mätande längre. Stöt gärna bönorna lite lätt innan dressingen hälls på så får bönorna mer smak. Lite extra finess får du genom att skiva rödlöken riktigt tunt över salladen. Rödlökens milda smak och ett grovt bröd matchar salladen perfekt.

Näringsvärde per portion utan tillbehör: ca 881 kJ/209 kcal, 8 g fett, 6 g protein, 26 g kolhydrat, 7g fiber

| Ingredienser | 1 port | 25 port | 100 port | eget |
|---------------|------------|-----------|------------|------|
| bruna bönor | 30 g | 750 g | 3 kg | |
| gurka | 50 g | 1,25 kg | 5 kg | |
| tomat | 65 g(1 st) | 1,6 kg | 6,5 kg | |
| isbergssallat | 35 g | 875 g | 3,5 kg | |
| lök, röd | 15 g | 375 g | 1,5 kg | |
| Dressing | | | | |
| olja | 9 ml | 2,7 dl | 9 dl | |
| vinäger | 3 ml | 75 ml | 3 dl | |
| vatten | 3 ml | 75 ml | 3 dl | |
| senap, fransk | 1 ml | 25 ml | 1 dl | |
| vitlök | 1/4 klyfta | 6 klyftor | 20 klyftor | |
| salt | 1,5 g | 2 msk | 1,2 dl | |
| citronpeppar | 0,5 g | 1 3/4 msk | 1 dl | |

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta bönor



1. Blötlägg bönorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), ca 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet och låt bönorna svalna.
3. Blanda samman ingredienserna till dressingen.
4. Skölj grönsakerna. Skär gurkan i stavar och klyfta tomaterna. Strimla isbergssallaten och skiva löken tunt.
5. Blanda bönor och grönsaker, häll dressingen över. Låt salladen stå och dra någon timme före serveringen. Gott med grovt bröd till.

Kryddig dipp



Mosa kokta bruna bönor och blanda med lite crème fraiche, hackad lök, pressad vitlök, lite söt asiatisk chilisås. Smaka av med salt, peppar, oregano och timjan. Mot slutet vispas lite olivolja och riven cheddarost i. Servera böndippen till majs-chips (nachos), toppa gärna med tärnad avocado, färsk tomat samt en persiljekvist.

Recept: Karin Fransson

Öländsk nougat

Blötlägg bönorna ca 14 timmar eller över natten. Spola bönorna och lägg dem i en gryta.

Lägg ner kanel och vaniljstäng i en kastrull. Slå på så mycket vatten att det precis täcker bönorna. Koka upp och skumma, dra ner värmen och låt småkoka i ca 45-50 minuter. Rör om då och då så att det inte bränner vid.

Lägg ner blockchoklad och socker, rör om och låt det stå och dra på svag värme 10-15 minuter tills det att bönorna känns mjuka. Låt bönblandningen svalna.

Passera bönblandningen genom en passerkvarn eller mosa den med en potatispress. Vispa blandningen mjuk och smidig med en elvisp, ställ kallt.

Lägg blandningen mellan två nötbottnar och servera.

Recept: Karin Fransson



ca 225 g torkade bruna bönor
2 st ca 3 cm stora kanelbitar
1 vaniljstäng

50 g mörk blockchoklad
ca 150-175 g socker
vatten

Bruna bönor och...

Det är endast i Sverige som bönorna från Mörbylånga på Öland serveras med sötsur sås. Balansen mellan sött, surt och salt har gjort denna rätt till en uppskattad klassiker i den svenska husmanskosten. Behöver vi nämna fläsk, falukorv eller köttbullar därtill? Vi hoppas att vår receptsamling ska inspirera dig att tillaga många läckra rätter med den beresta bruna bönan från Öland.



1. Blötlägg bönorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), 60-90 minuter.
3. Smaksätt bönorna med ättika och sirap. Om man vill reda av bönorna, gör en redning av vetemjöl och vatten och rör ner blandningen i bönorna. Låt koka ca 5 minuter.
4. Till bruna bönor är det gott att servera stekt fläsk, bacon, korv eller köttbullar.

Näringsvärde per portion utan tillbehör: ca 1253 kJ/297 kcal, 1 g fett, 12 g protein, 54 g kolhydrat, 12g fiber

| Ingredienser | 1 port | 25 port | 100 port | eget |
|-------------------|---------|----------|----------|------|
| bruna bönor | 75 g | 1,8 kg | 7 kg | |
| vatten | 4 dl | 9 l | 40 l | |
| sirap | 5-15 g | 1-2,5 dl | 0,4-1 l | |
| ättikspicit (12%) | 1/2 tsk | 1 dl | 4 dl | |
| salt | 1,5 g | 2 msk | 1 dl | |
| ev vetemjöl | 5 g | 125 g | 500 g | |

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta bönor

Bönfrossa Ryd

På Öland är bönan kung. Med den neutrala smaken och det visuella intrycket är den en självklar ingrediens. Vill du göra anrättningen riktigt öländsk väljer du Ölands smakrika korvar till den mättande pastan.



Näringsvärde per portion utan tillbehör: ca 1749 kJ/416 kcal, 16 g fett, 10 g protein, 53 g kolhydrat, 7 g fiber

1. Blötlägg bönorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet och låt bönorna svalna.
3. Koka spiralmakaronerna enligt anvisning på förpackningen.
4. Blanda samman dressingen. Häll den över de kokta bönorna. Låt bönorna dra minst 30 minuter.
5. Tärna paprika, majs och korv fint. Strimla purjolöken. Blanda ner makaronerna och övriga ingredienser i bönorna. Blanda salladen väl.
6. Låt salladen stå kallt en stund före serveringen. Gott att servera rostad bröd till.

| Ingredienser | 1 port | 25 port | 100 port | eget |
|--------------------|------------|-----------|------------|------|
| bruna bönor | 30 g | 750 g | 3 kg | |
| spiralmakaroner | 35 g | 875 g | 3,5 kg | |
| paprika | 20 g | 500 g | 2 kg | |
| babymajs | 25 g | 625 g | 2,5 kg | |
| stark korv | 15 g | 375 g | 1,5 kg | |
| purjolök, strimlad | 10 g | 250 g | 1 kg | |
| Dressing | | | | |
| olja | 2 tsk | 3 dl | 1,2 l | |
| vinäger | 3 krm | 1 dl | 4 dl | |
| vatten | 3 krm | 1 dl | 4 dl | |
| salt | 1 krm | 1 1/4 msk | 3/4 dl | |
| vitlök | 1/4 klyfta | 6 klyftor | 20 klyftor | |
| svartpeppar | 1/2 krm | 1 tsk | 1 1/2 msk | |

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta bönor

Södvik *Böngulasch*

Sommarens alla soltimmar ger smak och färg till de öländska grönsakerna och den goda jorden ger bästa förutsättningarna för att odla bruna bönor. Denna böngulasch är en snabb och lättlagad rätt om du har kokta bönor till hands. Det röda vinet gör gulaschen extra mustig, men kan naturligtvis bytas ut mot grönsaksbuljong.

Näringsvärde per portion utan tillbehör: ca 836 kJ/198 kcal, 4 g fett, 6 g protein, 26 g kolhydrat, 7g fiber

1. Blötlägg bönorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), ca 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet.
3. Skär lök, champinjoner, paprika och vitlök fint. Fräs dem lätt i fett. Tillsätt tomatpuré. Blanda i bönor, vin och buljong.
4. Koka gulaschen i ca 10 minuter. Smaka av med peppar. Gott att servera med grovt bröd och sallad.

| Ingredienser | 1 port | 25 port | 100 port | eget |
|-----------------|------------|-----------|------------|------|
| bruna bönor | 30 g | 750 g | 3 kg | |
| lök, gul | 25 g | 600 g | 2,4 kg | |
| champinjoner | 25 g | 625 g | 2,5 kg | |
| paprika | 30 g | 750 g | 3 kg | |
| vitlök | 1/4 klyfta | 6 klyftor | 20 klyftor | |
| margarin | 4 g | 100 g | 400 g | |
| tomatpuré | 15 g | 375 g | 1,5 kg | |
| rödvin | 25-35 ml | 6-9 dl | 2,4-3,5 l | |
| grönsaksbuljong | 60 ml | 1,5 l | 6 l | |
| svartpeppar | 1/2 krm | 1 tsk | 1 1/2 msk | |

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta bönor



Löttorp

Vilda västern inspirerade bönor

1. Blötlägg bönorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet.
3. Smält smöret och tillsätt mjöl. Blanda ner tomatpuré och späd med buljongen. Pressa ner vitlöken och låt såsen koka 3-5 minuter.
4. Blanda ner bönorna och smaka av med timjan. Lägg bönor och sås i bleck. Tärna brödet och riv osten. Lägg brödtärningar och ost över bönblandningen.
5. Gratiner bönorna i konvektionsugn, 225° i 5-7 minuter eller i stekugn, 250° i 10-12 minuter. Gott att servera med korv, bacon och stekt ägg.

Den öländska bönan odlas parallellt med lök, det är gul lök, rödlök och vitlök.

Även inom matlagningen trivs bönan utmärkt tillsammans med lök. I denna kraftiga, mättande och lättlagade bönrätt är vitlöken en given ingrediens. Vill du inte ha jobbet att laga egen tomatås så ta den färdig på burk. Korv, bacon och stekt ägg är gott till.

Näringsvärde per portion utan tillbehör: ca 1810 kJ/430 kcal, 9 g fett, 18 g protein, 61 g kolhydrat, 13 g fiber

| Ingredienser | 1 port | 25 port | 100 port | eget |
|---------------------|------------|-----------|------------|------|
| bruna bönor | 75 g | 1,8 kg | 7 kg | |
| smör eller margarin | 4 g | 100 g | 400 g | |
| vetemjöl | 4 g | 100 g | 400 g | |
| tomatpuré | 10 g | 250 g | 1 kg | |
| grönsaksbuljong | 1 dl | 2,5 l | 10 l | |
| vitlök | 1/4 klyfta | 6 klyftor | 20 klyftor | |
| timjan | 1 krm | 1 msk | 1/2 dl | |
| ost, riven | 20 g | 500 g | 2 kg | |
| rostat bröd | 3/4 skiva | 18 skivor | 72 skivor | |

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta bönor

Stora Frö *En öländsk chili con carne*

Många ölänningar emigrerade vid slutet av 1800-talet och många kom tillbaka. Detta är en omtyckt köttfärsrätt som invandrat från Amerika men som ursprungligen faktiskt bygger på bruna bönor, vilket vi här har behållit Uppskattad både till vardag och fest. Morötter och palsternacka ger extra must och persilja sätter färg på rätten.

1. Blötlägg bönorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet.
3. Bryn färsen i en del av fetten, tillsätt rotfrukter och lök. Låt blandningen fräsa tills allt har fått en vacker, gyllenbrun färg.
4. Tillsätt tomat, buljong, bönor och kryddor. Låt grytan puttra på svag värme i ca 30 minuter. Strö över rikligt med hackad persilja.
5. Servera grytan tillsammans med ett grovt bröd och en grönsallad.

Näringsvärde per portion utan tillbehör: ca 1231 kJ/293 kcal, 11 g fett, 16 g protein, 26 g kolhydrat, 6 g fiber

| Ingredienser | 1 port | 25 port | 100 port | eget |
|------------------------|---------------|-----------|------------|------|
| bruna bönor | 30 g | 750 g | 3 kg | |
| smör eller margarin | 5 g | 125 g | 500 g | |
| morot, strimlad | 20 g | 500 g | 2 kg | |
| palsternacka, strimlad | 10 g | 250 g | 1 kg | |
| lök, gul | 15 g | 375 g | 1,5 kg | |
| köttfärs | 75 g | 2 kg | 7,5 kg | |
| tomat, krossad | 50 g (1/2 dl) | 1, 2 kg | 5 kg | |
| köttbuljong | 0,5 dl | 1, 2 l | 4,8 l | |
| vitlök | 1/4 klyfta | 6 klyftor | 20 klyftor | |
| svartpeppar | 1/2 krm | 2 tsk | 2 msk | |
| salt | 1 1/2 krm | 2,5 msk | 1,5 dl | |
| chilipulver | 1/4 krm | 1 3/4 msk | 1 dl | |
| persilja, hackad | 1 msk | 4 dl | 1,5 l | |

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta bönor



Kastlösa *Mustig böngryta*

Det är lätt att få fram finstämda smaker ur de öländska råvarorna samtidigt som maten kan bli smakstark och mustig. Bönorna gör att grytan gör skäl för namnet. Timjan och svartpeppar ger rätten dess karaktär.

1. Blötlägg bönorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj bönorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet.
3. Skär köttet i bitar, 3x3 cm och klyfta löken. Koka upp buljong, tomatpuré, kryddor och vitlök. Lägg i köttbitarna och koka grytan under lock på svag värme i ca 60 minuter.
4. Skölj och dela champinjoner i 4 delar. Skala och skiva morötterna.
5. Lägg i morötter och bönor i grytan. Låt den koka ytterligare 15 minuter och tillsätt sedan champinjoner. Koka 15 minuter till och smaka av med ytterligare kryddor.

Näringsvärde per portion utan tillbehör: ca 1157 kJ/276 kcal, 10 g fett, 14 g protein, 25 g kolhydrat, 7 g fiber

| Ingredienser | 1 port | 25 port | 100 port | eget |
|-----------------------|------------|-----------|------------|------|
| bruna bönor | 30 g | 750 g | 3 kg | |
| tärnat nötkött(högre) | 70 g | 1,75 kg | 7 kg | |
| lök, gul | 15 g | 375 g | 1,5 kg | |
| vitlök | 1/2 klyfta | 4 klyftor | 16 klyftor | |
| tomatpuré | 5 g | 125 g | 500 g | |
| köttbuljong | 0,8 dl | 2 l | 8 l | |
| rosmarin | 1/2 krm | 1 msk | 4 msk | |
| timjan | 1/4 krm | 1/2 msk | 2 msk | |
| salt | 1 krm | 1 1/2 msk | 1 dl | |
| svartpeppar | 1/4 krm | 1/2 msk | 2 msk | |
| morötter | 35 g | 875 g | 3,5 kg | |
| champinjoner | 35 g | 875 g | 3,5 kg | |

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta bönor



Bönsoppa Runsten

Soppan har en självklar och central roll i det öländska köket. Denna delikata och mustiga soppa värmer gott då vinterstormen viner längs kusterna. Smaksatt med kraftiga kryddor och servera ett gott brytbröd till.

1. Blötlägg börnorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj börnorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet.
3. Ansa och skölj grönsakerna. Strimla och/eller skär dem i bitar.
4. Strimla fläsket och bryn det i matfettet.
5. Tillsätt grönsakerna, buljongpulvret, tomatkrosset och rosmarin. Koka grönsakerna tills morötterna mjuknat, ca 25 minuter.
6. Tillsätt bönor, vinäger och eventuellt lagerblad. Sjud soppan i ytterligare 10 minuter. Strö över persiljan och servera.

Näringsvärde per portion utan tillbehör: ca 1373 kJ/327 kcal, 16 g fett, 10 g protein, 31 g kolhydrat, 6 g fiber

| Ingredienser | 1 port | 25 port | 100 port | eget |
|------------------------|------------|----------|------------|------|
| bruna bönor | 30 g | 750 g | 3 kg | |
| lök, gul | 20 g | 450 g | 1,7 kg | |
| morötter, oskalad vikt | 30 g | 750 g | 3 kg | |
| squash | 60 g | 1,5 kg | 6,2 kg | |
| vitlök, pressad | 1/2 klyfta | 1 st lök | 2 st lökar | |
| rimmat fläsk | 35 g | 875 g | 3,7 kg | |
| smör eller margarin | 4 g | 90 g | 375 g | |
| vatten | 1,5 dl | 3,75 l | 15 l | |
| grönsaksbuljong pulver | 7,5 g | 190 g | 750 g | |
| krossad tomat | 100 g | 2,5 kg | 10 kg | |
| rosmarin | 1 krm | 2,5 msk | 1 dl | |
| vinäger | 1 krm | 1/4 dl | 1 dl | |
| hackad persilja | 1 msk | 3 dl | 1,2 l | |

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta bönor



Bönröra Byxelkrok

Bönröra är god och mättande. Den passar både som ensamrätt eller som fyllning på grovt Ölandsbröd. Stommen består av basgrönsaker och bönor. Köttfärs ingår och de heta kryddorna gör rätten extra spännande. Servera gärna med en klick gräddfil.



Näringsvärde per portion utan tillbehör: ca 1163 kJ/277 kcal, 9 g fett, 13 g protein, 31 g kolhydrat, 7 g fiber

| Ingredienser | 1 port | 25 port | 100 port | eget |
|-----------------------|------------|----------|------------|------|
| bruna bönor | 30 g | 750 g | 3 kg | |
| vitkål | 35 g | 935 g | 3,8 kg | |
| morot | 30 g | 780 g | 3,2 kg | |
| gul lök | 25 g | 590 g | 2,4 kg | |
| köttfärs | 50 g | 1,3 kg | 5 kg | |
| smör eller margarin | 5 g | 125 g | 500 g | |
| köttbuljong | 1 dl | 2,5 l | 10 l | |
| chilisås | 25 ml | 6,5 dl | 2,5 l | |
| vitlök | 1/2 klyfta | 1 st lök | 2 st lökar | |
| salt | 1/4 krm | 2,5 msk | 1 dl | |
| grovmalen svartpeppar | 1/4 krm | 1 tsk | 1,5 msk | |
| kummin, hel | 1/2 krm | 2 msk | 1 dl | |
| persilja, hackad | 5 g | 125 g | 500 g | |

100 g torra bönor ≈ 260 g kokta bönor

1. Blötlägg börnorna i kallt saltat vatten (1 msk per liter vatten) i minst 14 timmar.
2. Häll bort blötlägningsvattnet och skölj börnorna. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten (1 tsk per liter vatten), 60-90 minuter. Häll bort kokvattnet.
3. Ansa och skölj grönsakerna. Strimla och/eller skär dem i bitar.
4. Bryn grönsaksstrimlorna och köttfärsen i matfettet.
5. Tillsätt köttbuljong, chilisås och kryddor. Låt röran småkoka 25-30 minuter. När grytan har 5 minuter kvar att koka läggs börnorna i.
6. Smaka av och tillsätt rikligt med klippt persilja. Servera ryssröran till varma eller kalla pitabröd. Det är gott att servera en klick gräddfil till.