



Gott med

BÖNOR

EKO
LOGISKT
ODLAT



SALTÅ KVARN



BÖNOR & LINSER

Bönor och linser är lätta att använda och passar bra i både kalla och varma rätter. Snabbt kan du göra en härlig bönsallad, en het salsa eller piffa upp grytan lite extra med goda, vackra bönor. Bönor och linser är nyttiga också. De innehåller bland annat rikligt med protein och kostfiber och är också en bra källa till mineraler och B-vitaminer.

En del sorter lämpar sig att grodda och vips blir de fulla med C-vitamin.

Här har vi samlat några av våra favoritrecept. Vi har använt burkbönor men du kan förstås använda torra bönor som du kokar själv. Kokta bönor går jättebra att frysa in. Smaklig spis!

Du hittar fler goda recept på vår hemsida www.saltakvarn.se



Chili sin carne med persiljeyoghurt



CHILI SIN CARNE MED PERSILJEYOGHURT

En mustig gryta med orientalisk touch. Lite het och härligt värmande. Servera med ris eller nybakat bröd.

Ingredienser ca 4 port

Stora vita bönor, kokta	1 burk (3 dl)
Kidneybönor, kokta	1 burk (3 dl)
Gul lök	1 st
Paprika	1 st
Vitlöksklyftor	4 st
Röd chilifrukt	1 st
Olivolja	2 msk
Spiskummin	1 tsk
Koriander, malen	1 tsk
Kanelstång	1 st
Socker	1 msk
Paprikapulver	1 msk
Salt	1 tsk
Svartpeppar	0,5 tsk
Hela tomater	2 burkar (800 g)
Morot, riven	1 st

Persiljeyoghurt

Matlagningsyoghurt 1,2 dl

Hackad persilja 1 dl

Skölj bönorna och låt dem rinna av. Hacka lök, paprika, vitlök och chili grovt. Stek allt på hög värme i olja tillsammans med spiskummin, koriander, kanelstång, socker, paprikapulver, salt och peppar tills det blir brynt. Häll på tomaterna. Låt koka i ca 30 minuter. Tillsätt riven morot och bönor och hetta upp allt. Rör ihop yoghurt och persilja och servera till.

Recept från boken

"Året runt med Saltå Kvarn"





KIDNEYBÖNOR MED SESAMPASTA

Smakrik bönsallad med nötig smak från sesam som balanseras med sältan från sojan. Nyttigt och gott!

Ingredienser ca 4-6 port

Kidneybönor, kokta	1 burk (3 dl)
Rapsolja	1 msk
Sesamfrön	1 msk
Gul lök, finstrimlad	0,5 dl
Sesampasta.....	3 msk
Soja	1 msk
Peppar	

Skölj bönorna och låt dem rinna av.
Häll oljan i en kastrull och rosta sesamfröna tills de fått gyllenbrun färg. Häll på löken och bryn tills den är mjuk men ej fått färg. Ta av kastrullen från plattan och häll i sesampasta och soja. Blanda med bönorna.
Smaksätt med peppar och eventuellt lite salt.



STORA VITA BÖNOR MED PERSILJEOLJA OCH ROSTADE SOLROSKÄRNOR

*Fräsch och härlig bönsallad som piffar upp det mesta.
Perfekt till sommarens grillbuffé!*

Ingredienser ca 4-6 port

Stora vita bönor, kokta 1 burk (3 dl)
Solroskärnor 1 dl
Olivolja 0,5 dl
Bladpersilja, grovhackad 1 dl
Vitlöksklyfta 1 st
Citronsaft 1 tsk
Salt

Skölj bönorna och låt dem rinna av.
Rosta solroskärnorna i en het stekpanna
tills de fått gyllenbrun färg. Låt svalna.
Mixa olivolja, bladpersilja, vitlök och citronsaft
med en stavmixer. Blanda bönor och solroskärnor
och häll över persiljeoljan. Smaka av med salt.





KIKÄRTSSALLAD MED RÖD PESTO

Nötig kikärtssallad med härlig smak av tomat och parmesan. En lättlagad favorit som för tankarna till det italienska köket.

Ingredienser ca 4-6 port

Kikärter, kokta	1 burk (3 dl)
Soltorkade tomater (blötlagda/i olja)	0,5 dl
Vitlök, klyfta	1-2 st
Olivolja	1 dl
Pinjenötter	1 dl
Parmesanost, riven	3 msk
Salt och peppar	



Skölj kikärterna och låt dem rinna av. Häll dem i en skål. Mixa soltorkade tomater, vitlök och olivolja till en smet. Tillsätt pinjenötterna och mixa kort till en grovkornig pesto. Blanda peston med kikärterna och tillsätt riven parmesan. Smaksätt med salt och peppar.

BÖN- OCH KRONÄRTSKOCKSRÖRA

En fantasiskt god bönröra som är perfekt att ha på lut i kylskåpet. Passar till bröd och soppa eller att servera som dipp till drinken med crostini och grönsaksstavar.

Ingredienser

Stora vita bönor, kokta 1 burk (3 dl)
Kronärtskockor, inlagda 5-6 st (250 g)
Vitlöksklyfta 2 st
Parmesanost, riven..... 2 dl
Olivolja 1 dl
Crème fraiche 4 msk
Salt och svartpeppar

Skölj bönorna och låt dem rinna av. Häll av vätskan från kronärtskockorna. Mixa allt och smaka av med salt och peppar.

*Recept från boken
"Smaker från Saltå Kvarn"*



SALLAD PÅ BÖNMIX MED PAPRIKACRÈME

Krämig bönsallad med rik smak och härliga färger.

Passar utmärkt på en buffé eller som ensamrätt med ett gott ris.

Ingredienser ca 4 port

Bönmix	1 burk (3 dl)
Gul lök	0,5 st
Vitlöksklyfta	1 st
Rapsolja	2 msk
Paprika, röd	2 st
Aubergine.....	0,5 st
Citronsaft	1,5 tsk
Chili, färsk finhackad	0,5 tsk
Salt	0,5 tsk
Färska örter till topping	

Sätt ugnen på 225°

Skölj bönorna och låt dem rinna av.

Finhacka lök och vitlök. Häll lite av oljan i en stekpanna och fräs löken tills den är mjuk.



Dela paprikorna i halvor och ta ur kärnorna.

Dela auberginen på längden. Häll lite av oljan i en ugnsfast form, lägg sedan i paprika och aubergine med skalsidan uppåt. Låt stå i ugnen tills skalet är svart. Låt svalna något och dra sedan bort skalet. Mixa de rostade grönsakerna tillsammans med lök, resten av oljan, citronsaft, chili och salt. Blanda den färdiga crèmen med bönorna och toppa med lite grönt.





KRÄMIG LINSSALLAD MED CRÈME FRAICHE OCH DIJONSENAP

Härligt krämig linssallad med sting. Jättegott till både grillad fisk och kött. Eller i stället för sill vid jul och midsommar.

Ingredienser ca 4-6 port

Gröna linser, kokta 1 burk (3 dl)
Crème fraiche 1 dl
Dijonsenap 2 msk
Persilja, finhackad 0,5 dl
Purjolök, finstrimlad 0,5 dl
Salt 0,5 tsk

Skölj linserna och låt dem rinna av.
Blanda crème fraiche, dijonsenap, persilja,
purjolök och salt.
Blanda sedan ner linserna.

Tips! Lite hackat äpple i är också gott!



TOMAT- OCH BÖNSALSA

Het bönsalsa med härlig kombination av lime, ingefära och chili. Lika god till pasta som till sommarens grillbuffé! Kan med fördel även serveras kall.

Ingredienser ca 4-6 port

Små vita bönor, kokta 1 burk (3 dl)
Ingefära 2 cm
Lime 1 st
Röd chili 1 krm
Vitlöksklyfta..... 1 styck
Bladpersilja 1 msk
Olivolja 2 msk
Gul lök, finhackad..... 1 dl
Tomatpuré 0,5 msk
Krossade tomater 1 dl
Salt

Skölj bönorna och låt dem rinna av.
Riv ingefära och limeskal. Finhacka chili, vitlök och persilja.



Värm olivoljan i en kastrull och fräs löken tillsammans med ingefära, rivet limeskal, chili, vitlök och persilja. Tillsätt tomatpuré och bryn tills det fått lite färg. Häll i de krossade tomaterna, pressa ner limesaften och låt koka samman. Blanda i bönorna och smaka av med salt.



PRODUKTERNA

Saltå Kvarn startade 1964 med att mala mjöl och baka bröd av biodynamiskt odlad spannmål. Idag är sortimentet bredare och du hittar även bönor, linser, pasta, ris, olivolja, torkad frukt, juice, nötter och mycket mer i vårt sortiment.

Alla produkter kommer från ekologiska odlingar i en rad olika länder. Vi har samma ambition att ha nära kontakt med odlarna i dessa länder som med våra spannmålsodlare här hemma i Sverige.

Saltå Kvarn – alltid ekologiskt!



www.saltakvarn.se

Tradition Ekologi Smak Kvalité

EKO
LOGISKT
ODLAT

Läs om vår vision att rädda Östersjön
på www.saltakvarn.se



SALTÅ KVARN JÄRNA

SALTÅ KVARN AB | 153 91 Järna | Tel 08 551 508 00