

Bönhörd än en gång!

Av Fernando Di Luca



Undertecknad (t.h.)
i samtal med
Fabio de Medici, ekologisk
bönbonde i Toscana.

För sex år sedan gjorde jag något djärvt. Jag började sälja bönor här i Sverige.

För de flesta svenskar var bönor vardagligt och en smula tråkigt; som bruna bönor eller ärtsoppa. Men jag ville visa att bönor kan vara så mycket mer. En läckerhet långt från skolmatsalar och lunchrum.

Jag introducerade riktiga italienska bönor över hela Sverige. Namn som Borlotti och Cannellini blev lika vanliga på butiks-hyllorna som Tagliatelle och Prosciutto. Somliga lärde sig till och med att kikärtor på aptitretande italienska heter Ceci. Och att Toscanas innevånare ibland kallas "mangia fagioli", bönätare.

I Italien är bönor en bas i köket, tillsammans med pastan och den goda olivoljan. Bönorna är det godas grund. Med mycket fibrer, långsamma kolhydrater, massor av proteiner, nästan inget fett och till det en stor portion skönhet på tallriken.

Bönor är den gröna matens "kött" eftersom de är så proteinrika. De har allt: smaken, nyttan, enkelheten och det låga priset!

Italienare äter bönor nästan dagligen. Under hela min uppväxt stod bönor av alla de sorter



Vita bönor på tillväxt.

tillredda på många olika sätt på matbordet; som soppa, i sallader, grytor, i pastasåser och som tillbehör.

Föga anade vi då att bönor skulle bli en grund i det nya ekologiska köket. Inte nödvändigtvis ett vegetariskt kök, utan ett kök där man väljer sina råvaror med omsorg och respekt för naturen och traditionella sätt att odla och föda upp.

Därför växer nu min bönhylla med ett antal ekologiskt odlade bönor: kidneybönor, stora vita bönor, svarta bönor och kikärter!

Vem har sagt att det goda inte kan kombineras med det kloka?

Mästerkocken Markus Aujalay har sedan länge varit en av bönornas främsta vänner i Sverige.

Inspireras och lär av hans recept. De är både goda, kloka och vackra.

Fernando Di Luca

Fernando Di Luca





”Bönor innehåller mest näring och är smakrikast av världens stora baslivsmedel; bönor, ris och potatis. Bönor har ett smakmässigt egenvärde.”

Markus Aujalay



Kidneybönor med chili, tomat, blekselleri och rödlök

4 PORTIONER:

1 kartong Zeta Kidneybönor (380 g), sköljda
1/2 röd chili, tunt skivad
4 röda cocktailtomater, skivade
1 stjälk blekselleri, tunt skivad
1/2 rödlök, finhackad
2 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
2 msk Zeta Vitvinsvinäger
1 kruka persilja, finhackad
salt och svartpeppar

Blanda samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar.

Stora vita bönor med oliver och fetaost

4 PORTIONER:

1 kartong Zeta Stora Vita Bönor (380 g), sköljda
1 röd paprika, skuren i bitar
1/4 gurka, skuren i bitar
1/2 rödlök, skivad
1 dl svarta Zeta Cerignola-oliver
1 pkt Zeta Fetaost (150 g), bruten i små bitar
2 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
2 msk Zeta Rödvinäger
1 kruka persilja, finhackad
salt och peppar

Blanda samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar.



VINTIPS! Mezzacorona Chardonnay, Trentino, Italien. Varunummer 2407, 62 kr.

Jag är stolt att kunna presentera ett vin som helt och hållet är gjort på ekologiskt odlade druvor, med hög kvalitet till ett mycket rimligt pris. Helt i Zetas anda. Vinet görs på Sicilien av druvsorterna Merlot och Cabernet Sauvignon som också gett vinet dess namn. Varunummer 2180, 62 kr helflaska och 38 kr halvflaska. Finns på Systembolaget från 1 april 2008. (Bilden till vänster.)



Svarta bönor med vitlök, citron och parmesan

4 PORTIONER:

3 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
1 vitlöksklyfta, finriven
2 msk citronsaft
salt och peppar
1 kartong Zeta Svarta Bönor (380g), sköljda
lite rucola, grovt skuren
1 kruka persilja, finhackad
parmesanost

Blanda olivolja, vitlök och citronsaft. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner bönor, rucola och persilja. Lägg på tallrik och strö över hyvlad parmesanost.

Grekisk sallad med blandade bönor

4 PORTIONER:

1 burk Zeta Blandade Bönor (410g), sköljda
1 liten rödlök, skivad
1/2 gurka, skuren i bitar
3 tomater, skurna i bitar
1 röd paprika, skuren i bitar
1/2 dl Zeta Taggiascaoliver
salt och svartpeppar
4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
2-3 msk Zeta Vitvinsvinäger
1 pkt Zeta Fetaost (150g), bruten i små bitar

Blanda samtliga grönsaker och bönor och smaka av med salt, peppar, olivolja och vinäger. Lägg på tallrikar och avsluta med att lägga på fetaosten. Ringla över lite extra olivolja.

VINTIPS! Gini Soave Classico, Soave, Italien. Varunummer 75000, 109 kr.





Bruschetta med bönor och avokado

4 PORTIONER:

- 1 liten bit rödlök, finhackad
- 1/2 röd chili, tunt skivad
- 1 stjälk blekselleri, tärnad
- 1 avokado, tärnad
- 2 tomater, tärnade
- 1 liten burk Zeta Kidneybönor (200g), sköljda
- 1 kruka persilja, hackad
- saft från 1 lime
- 3 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- salt och svartpeppar

TILL SERVERING:

- 4 skivor stekt lantbröd

Blanda ihop samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar. Lägg på de stekta brödsnivorna.

VINTIPS! Rotari Rosé, Mezzacorona, Trento, Italien. Varunummer 7701, 96 kr.

Kikärter med tomater och basilika

4 PORTIONER:

- 1 kartong Zeta Kikärter (380g), sköljda
- 300 g blandade tomater i olika färger, skurna i bitar
- 1/2 rödlök, finhackad
- 2 msk Zeta Zucchini e Peperoni
- 3 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 2 msk Zeta Rödvinvinäger
- salt och svartpeppar
- 1 kruka basilika, plockade blad

Blanda samtliga ingredienser utom basilika. Smaka av med salt och peppar och vänd ner basilikan.



Bönsallad med tomat, gurka och chili

4 PORTIONER:

- 1/2 rödlök, skivad
- 1 stjälk blekselleri, skivad
- 1/2 röd chili, tunt skivad
- 1/2 gurka, skuren i bitar
- 1 ask (300g) blandade tomater, skurna i bitar
- 2 salladslökar, tunt skivade
- 4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 2–3 msk Zeta Rödvinvinäger
- 1 liten burk Zeta Kidneybönor (200g), sköljda
- 1 liten burk Zeta Svarta Bönor (200g), sköljda
- salt och svartpeppar

Blanda ihop samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar.



Utöver det nya ekologiska sortimentet finns många olika bönor från Zeta på burk: Cannellini bönor, Borlotti bönor, Blandade Bönor m.fl. Prova gärna linserna också. De är fantastiskt goda!



”Koka först musslorna i 3 dl vatten under lock 3–4 minuter, eller tills skalerna öppnar sig. Kasta bort de musslor som inte öppnat sina skal. Låt svalna något och plocka sedan musslorna.”



Tonfisksallad med borlottibönor och ägg

4 PORTIONER:

- 1 romansallad, nedskuren
- 3 plommontomater, skurna i bitar
- 1 röd paprika, skuren i bitar
- 1/2 rödlök, skivad
- 1 burk Zeta Borlottibönor (410g), sköljda
- 1 burk tonfisk i olja, avrunnen
- 12 stora gröna oliver Zeta Dolce Verde el Cerignola
- 2 msk kapris i lag
- 4 hårdkokta ägg, delade
- 3–4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 2–3 msk Zeta Vitvinsvinäger
- salt och svartpeppar

Blanda samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar.

VINTIPS! Weinberg Riesling, Mosel, Tyskland. Varunummer 7190, 59 kr helflaska och 179 kr Bag in box.

Musslor med svarta bönor

4 PORTIONER:

- 1 schalottenlök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 kartong Zeta Svarta Bönor (380g), sköljda
- 2 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 1 dl spad från musselkoket alt. vitt vin
- 1 dl riven Zeta Parmigiano Reggiano-ost
- 1 kruka persilja, hackad
- salt och peppar
- 1 kg färska blåmusslor, kokta och plockade

Fräs lök, vitlök och bönor i olivolja någon minut i en kastrull utan att det tar färg. Häll på musselspadet och låt koka tills nästan all vätska kokat in. Ta kastrullen från värmen och rör i parmesanost och persilja. Smaka av med salt och peppar. Garnera med de plockade musslorna och lite extra parmesan.

VINTIPS! Rotari Riserva. Varunummer 7567, 98 kr.





Haricots verts med bönor och vitlök

4 PORTIONER:

300g haricots verts, färska eller frysta

4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine

1 vitlöksklyfta, tunt skivad

1 burk Zeta Cannellini Bönor (410g), sköljda

salt och svartpeppar

Koka haricots verts i saltat vatten 4 minuter och kyl snabbt i isvatten för att avbryta kokningen och för att behålla den gröna färgen. Låt rinna av ordenligt. Värm olivolja i en panna och lägg i vitlöken. Låt fräsa någon minut och tillsätt cannellinibönor och haricots verts. Smaka av med salt och peppar.



Mosade kidneybönor med olivolja och gremolata

4 PORTIONER:

4 msk Zeta Olivolja

Extra Vergine

1 kartong Zeta Kidneybönor (380g), sköljda

salt och svartpeppar

GREMOLATA:

1 kruka persilja, hackad

1 vitlöksklyfta, finriven

finrivet skal från 1 citron

Borlottibönor med rostad paprika och persilja

4 PORTIONER:

1 burk Zeta Borlottibönor (410g), sköljda

1 burk Zeta Peperoni Grigliati, avrunna

1 kruka persilja, hackad

2 msk Zeta Olivolja Extra Vergine

2 msk Zeta Vitvinsvinäger

salt och svartpeppar

Blanda samtliga ingredienser och smaka av med salt och peppar.



Värm olivoljan i en kastrull. Lägg i bönorna och mosa med en gaffel. Krydda med salt och peppar. Blanda persilja, vitlök och citronskal och strö över.

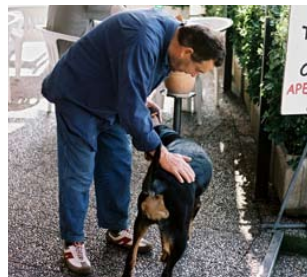


I bönätarnas land, Toscana, i den lilla byn Loro Ciuffenna har Brunero Terzini sin restaurang. Bruneros fru Maria står bakom grytorna, sonen Michele sköter pizzaugnen och Brunero själv finns överallt.

Här serveras bönor genomgående under en hel middag, om du vill.



Torget i Loro Ciuffenna. Bruneros restaurang ligger till höger utanför bilden.

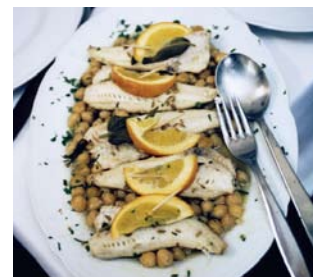


På bilden ovan klappar Brunero sin hund utanför restaurangen.

Ovan till höger kikärtsoppa med rosmarin, en klassisk toscansk rätt. Smakkombinationen är suverän. På kikärter serveras också galinella-fiskarna tillsammans med färsk salvia, apelsin, rosmarin och vitlök. Bönsorten Meraviglia di Venezia (i skålen th.) serveras som tillbehör både till skogsduva (piccione) och de små grislevrarna (fegatelli).



Loro Ciuffenna ligger nära A1:an ungefär 5 mil söder om Florens. Ta av vid Monteverchi och följ sedan skyltarna t.v. upp mot bergen, ca 5 km till Loro Ciuffenna. Bruneros restaurang "Dimicla" ligger mitt i byn, ett stenkast från torget.



Kikärtsoppa med timjan och vitlök

4 PORTIONER:

1 vitlöksklyfta, hackad

4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine

1 kartong Zeta Kikärter (380 g),
sköljda

1 hönsbuljongtärning

8 dl vatten

1 kvist färsk timjan

salt och peppar

några droppar Zeta Vitvinsvinäger

Fräs vitlök i olivolja i en kastrull utan att det tar färg. Tillsätt kikärter, buljongtärning, vatten och timjan. Låt småkoka ca 15 minuter. Ta ur timjanskvisten och mixa soppan slät. Smaka av med salt, peppar och vinäger. Garnera med lite nyplockad timjan.

VINTIPS! Santagostino Cataratto Chardonnay, Firriato, Sicila, Italien. Varunummer 12464, 58 kr

På Bruneros restaurang.





Minestrone med rimmat fläsk och bönor

4 PORTIONER:

- 1 gul lök, hackad
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 1 morot, skalad och nedskuren
- 150 g rimmat sidfläsk, i skivor
- Zeta Olivolja Extra Vergine
- 2 liter vatten
- 1 hönsbuljongtärning
- 1 kvist timjan
- 1 lagerblad
- 100 g pasta, Zeta Cavatelli
- 1 liten burk Zeta Stora Vita Bönor (200 g), sköljda
- 1 dl gröna ärtor, frysta
- salt och peppar

Bryn lök, vitlök, morot och fläsk i olivolja i en kastrull någon minut. Tillsätt vatten, buljongtärning och örter. Låt koka 5 minuter. Lägg i pastan och koka tills pastan är klar. Vänd ner bönor och ärtor, smaka av med salt och peppar.

Soppa på vita bönor och broccoli med fetaost

4 PORTIONER:

- 1/2 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 1 burk Zeta Cannellini-bönor (410 g), sköljda
- 4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 1 liter vatten
- 1 hönsbuljongtärning
- 1 broccoli (250 g), nedskuren
- salt och peppar
- 1 pkt Zeta Fetaost (150 g), bruten i bitar

Fräs lök, vitlök och bönor i olivolja i en kastrull utan att det tar färg. Häll i vatten och lägg i buljongtärning. Låt koka upp. Lägg i broccoli och låt koka ca 5 minuter tills broccolin är mjuk. Mixa soppan slät och smaka av med salt och peppar. Häll upp på tallrikar och smula ner fetaost, ringla över lite olivolja och peppra.



Ribollita. Kålsoppa med bacon, bröd och bönor

4 PORTIONER:

- 1 pkt tärnat bacon (140 g)
- 1 gul lök, nedskuren
- 1 vitlöksklyftor
- 1/2 purjolök, skivad
- 1/2 savoykål, nedskuren
- 4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 1 1/2 liter vatten
- 1 hönsbuljongtärning
- 2 kvistar färsk timjan
- 1 lagerblad
- salt och peppar
- 1 kartong Zeta Kidneybönor (380 g), sköljda
- 2–3 skivor dagsgammalt surdegsbröd, i bitar

Fräs bacon, lök, vitlök, purjolök och kål i olivolja i en kastrull

utan att det tar färg. Häll på vatten och lägg i buljongtärning, timjan och lagerblad. Låt småkoka 1 timme. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner kidneybönor och bröd innan servering.

VINTIPS! Nyhet april 2008. Zeta Merlot Cabernet Sauvignon, Sicila, Italien. Varunummer 2180, 62 kr helflaska och 38 kr halvflaska.

Ribollita är den mest kända soppan från Toscana. Soppan har gamla anor och nämns i dokument från De Medicis tid, 13- och 1400-talet. Den har genom århundradena varit en av vardagsrätterna hos toscanska bönder. Basen i soppan har varit bönor, gammalt bröd och de rester som funnits till hands. Därav namnet ribollita, åter-koka.



Vita bönor kokta som risotto

4 PORTIONER:

- 2 schalottenlökar, finhackade
- 2 vitlöksklyftor, tunt skivade
- 4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 2 dl vitt vin
- 1/2 hönsbuljongtärning
- 2 kartonger Zeta Stora Vita Bönor (380 g), sköljda
- 1 dl riven Zeta Parmigiano Reggiano-ost + lite extra till garnering
- 1 kruka persilja, hackad
- finrivet skal från 1/2 citron
- salt och svartpeppar



Fräs lök och vitlök i olivolja i en kastrull utan att det tar färg. Häll i vin och låt koka ihop några minuter. Lägg i buljongtärning och bönor och koka ihop ca 5 minuter. Ta från värmen och rör ner ost, persilja och citronskal. Smaka av med salt och peppar. Lägg upp på fat eller tallrik och strö över extra parmesanost och ringla på lite olivolja.

VINTIPS! Christmann Riesling Trocken, Pfalz, Tyskland.
Varunummer 5882, 109 kr



Risotto på matvete med rucola och pecorino-ost

4 PORTIONER:

- 1/2 gul lök, finhackad
- 1 burk Zeta Matvete (410 g), sköljd
- 4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 2 dl vitt vin
- 1 dl vatten
- 1 kruka rucola
- 2 dl riven Zeta Pecorino-ost
- salt och svartpeppar

Fräs lök och matvete i olivolja i en kastrull utan att det tar färg. Häll på vitt vin och låt koka upp. Tillsätt vatten och låt koka tills nästan all vätska kokat in. Ta åt sidan och rör ner rucola och pecorino (spar lite att strö ovanpå). Smaka av med ev. salt och svartpeppar. Lägg på tallrik och garnera med lite ost, olivolja och peppar.

VINTIPS! Casal di Serra, Umani Ronchi, Marche, Italien.
Varunummer 12419, 78 kr hel-flaska och 51 kr halvflaska.

Matvete är ett perfekt komplement till bönor av alla de slag – både smakmässigt och näringsmässigt.





Svarta bönor med vitlök, chili och citron

4 PORTIONER:

1/2 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, hackade
Zeta Olivolja Extra Vergine
1 kartong Zeta Svarta Bönor (380g), sköljda
1/2 röd chili, tunt skivad
finrivet skal från 1/2 citron
1 msk Ardita Tomatpuré
1 dl krossade tomater
2 dl vatten
1 köttbuljongtärning
salt och peppar

Fräs lök och vitlök i olivolja i en kastrull utan att det tar färg. Tillsätt övriga ingredienser och låt koka ihop 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

VINTIPS! Casal di Serra, Umani Ronchi, Marche, Italien.
Varunummer 12419, 78 kr hel-flaska och 51 kr halvflaska.

Bönor i ugn med tomatsås

4 PORTIONER:

2 vitlöksklyftor, tunt skivade
4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
1 kvist rosmarin
1 burk krossade tomater
salt, strösocker och svartpeppar
1 burk Zeta Borlottibönor, sköljda
2 Zeta Mozzarellaost, nedskurna i mindre bitar

Sätt ugnen på 200°.

Fräs vitlök i olivolja i en kastrull utan att det tar färg. Lägg i rosmarin och tomater och koka ihop 10 minuter. Smaka av med salt, socker och peppar. Lägg i bönor och mozzarellaost och häll i en gratängform. Grädda i ugnen ca 15 minuter.



Tomater på tork hos Fabio, ekologisk odlare i Toscana.





Stekt kyckling med bönor, fänkål och kronärtskocka

4 PORTIONER:

1 färsk kyckling
2 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
2 msk flytande honung
saft från 1 citron
salt och peppar

TILL BULJONGEN:

2 fänkål, skivade
2 vitlöksklyftor, skivade
4 dl vatten
2 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
saft från 1 citron
några kvistar timjan
1 kvist rosmarin
salt
1/3 burk kronärtskockor Zeta
Carciofini (à 290g)
1 liten burk Zeta Stora Vita
Bönor (200g)

Sätt ugnen på 150°.

Krydda kycklingen med olivolja, honung, citronsaft, salt och

peppar. Lägg i en ugnsfast form och stek i ugnen ca 1 1/2 timme.

Lägg fänkål i en kastrull med vitlök och häll på vatten, olivolja, citronsaft och örter. Krydda med lite salt och låt koka ca 20 minuter. Vänd ner kronärtskocka och bönor. Servera till kycklingen.

VINTIPS! Wildboar's Rock Riesling Classic, Rheinhessen, Tyskland. Varunummer 5322, 185 kr Bag in box.



Buljongen.

Nötstek med rosmarin, vitlök och cannelliniböner

4 PORTIONER:

800g nötstek (fransyska)
salt och peppar
Zeta Olivolja Extra Vergine
3 vitlöksklyftor
1 kvist rosmarin
1 kvist timjan

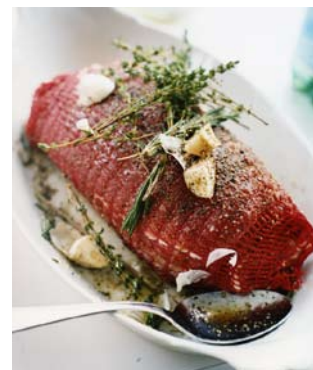


BÖNRAGU:

1 grön zucchini, skivad
1 vitlöksklyfta, tunt skivad
4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
1 burk Zeta Cannelliniböner (410g), sköljda
1 dl vitt vin
salt och peppar
1 kruka persilja, hackad
1 tsk finrivet citronskal

Sätt ugnen på 120°.

VINTIPS! Le Tense Sassella, Nino Negri, Valtellina, Italien. Varunummer 32341, 126 kr



Krydda steken med salt och peppar. Bryn i olivolja med vitlök och kryddor. Lägg i en ugnsfast form och stek klart i ugnen 1–1 1/2 timme. (65° inntemp för rosa.) Låt steken vila minst 10 minuter innan den skärs upp.

Stek zucchini och vitlök i olivolja. Tillsätt bönor och stek ytterligare någon minut. Häll på vitt vin och smaka av med salt och peppar. Avsluta med persilja och citronskal.





Stekt gös med sås på cannelliniböner

4 PORTIONER:

4 gösfiléer

200 g färsk spenat

salt och peppar

Zeta Olivolja Extra Vergine

SÅS:

1 schalottenlök, finhackad

1 vitlöksklyfta, finhackad

1/2 burk Zeta Cannelliniböner
(å 410 g), sköljda

4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine

2 dl vitt vin

1 dl vatten

1/2 hönsbuljongtärning

1 kvist timjan

salt och peppar

Börja med såsen. Fräs lök, vitlök och bönor i olivolja i en kastrull någon minut, utan att det tar färg. Häll på vitt vin och låt koka upp. Tillsätt vatten, buljongtärning och timjan. Låt koka ihop 10 minuter. Mixa sedan såsen slät och smaka av med salt och peppar.

Stek spenat och fisk i olivolja var för sig innan servering och krydda med salt och peppar.

VINTIPS! Gini Soave Classico, Soave, Italien. Varunummer 75000, 109 kr.

”Konserverade bönor, kikärtor och linser smakar gott och fungerar utmärkt i matlagningen. Med örtekryddor är det precis tvärtom. Använd färska örter så ofta du kan. Då blir maten godare.”

Markus





Bräserad lambbög med böner och tomat

4 PORTIONER:

800 g lambbög i skivor med ben

Zeta Olivolja Extra Vergine

1 gul lök, finhackad

2 vitlöksklyftor, hackade

1 stjälk blekselleri, skivad

1 burk hela tomater (400 g)

2 dl vitt vin

2 dl vatten

1 köttbuljongtärning

några blad färsk salvia

2 kvistar färsk timjan

salt och peppar

1 burk Zeta Blandade Böner (410 g), sköljda

Bryn lammet i olivolja på båda sidor. Lägg över i en gryta eller kastrull. Lägg i grönsaker, tomater, vin, vatten och buljongtärning. Koka upp och lägg i örter. Låt småkoka ca 1 timme

till dess köttet är mört. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner bönorna innan servering.

VINTIPS! Nyhet april 2008.

Zeta Merlot, Cabernet Sauvignon, Sicila, Italien. Varunummer 2180, 62 kr helflaska och 38 kr halvflaska.

“Vin och böner trivs bra tillsammans!”



“Böner och kikärter är goda och smakrika som de är, men om du vill lyfta fram smaken ytterligare, tillsätt lite olivolja.”





Chili med black eye bönor och chorizo

4 PORTIONER:

- 400 g finmald nötfärs
- 4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 1 gul lök, finhackad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 50 g het Delizie Chorizo, skivad
- 1 röd chili, hackad
- 1 msk Zeta Creme av soltorkade tomater
- 1 msk Ardita Tomatpuré
- 1 burk krossade tomater
- 2 dl vatten
- 1 köttbuljongtärning
- salt och peppar
- 1 burk Zeta Black Eye Bönor (410g), sköljda
- 1 kruka persilja, hackad

Bryn köttfärsen ordentligt i olivolja. Tillsätt lök, vitlök, chorizo, chili och soltorkade tomater. Bryn ytterligare någon minut. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater, vatten och buljongtärning. Låt koka ihop ca 35 minuter. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner bönor och persilja.

VINTIPS! Montepulciano d'Abruzzo Bianchi, Umani Ronchi, Abruzzo, Italien. Varunummer 7126, 59 kr

Lammfärsbiffar med cannellinibönor och oliver

4 PORTIONER:

- 400 g lammfärs
- 1 ägg
- 2 msk Zeta Olivolja Extra Vergine
- 1/2 dl vatten
- 1 vitlöksklyfta, finriven
- 1 tsk torkad timjan
- några blad färsk salvia, hackade
- salt och peppar
- 1 burk Zeta Cannellinibönor (410g), sköljda

2 msk hackade Zeta Taggiasca-oliver

Blanda färs med ägg, olivolja, vatten, vitlök, örter, salt och peppar. Vänd ner bönor och oliver. Forma till biffar och stek i olivolja i en stekpanna ca 3 minuter per sida. Servera med en god sallad.

VINTIPS! Briccotondo Barbera, Fontanafredda, Piemonte, Italien. Varunummer 2773, 67 kr.

"Nu vill jag inte äta bönor på minst en vecka..."





Oxragu med rött vin, rosmarin och bönor

4 PORTIONER:

800 g grytbitar av nöt

4 msk Zeta Olivolja Extra Vergine

1 gul lök, finhackad

2 vitlöksklyftor

2 morötter, tärnade

2 msk Ardita Tomatpuré

5 dl rött vin

8 dl vatten

1 köttbuljongtärning

1 kvist rosmarin

2 kvistar timjan

salt, peppar och 1 nypa strösocker

1 kartong Zeta Stora Vita Bönor
(380 g), sköljda

Bryn köttet i olivolja på hög värme i en gryta tills det fått fin färg. Tillsätt lök, vitlök och morötter och bryn ytterligare någon minut. Tillsätt tomatpuré och rött vin, låt koka upp. Håll i vatten, buljongtärning och örter. Låt puttra 1 1/2–2 timmar till dess köttet är mörkt. Smaka av med salt, peppar och strösocker. Vänd ner bönorna innan servering.

VINTIPS! Ca'Bianca Barbera d'Asti, Piemonte, Italien.

Varunummer 32335, 87 kr.

"I tusentals år har italienarna förlitat sig till bönorna – både som bas i vardagsmaten och till fest. Bönor av alla de smaker, färger och former. Alltid med olivolja till och gärna med tomat, lök och färska kryddor."



"Många gånger är det de enklaste grejerna som är de godaste. Till böror tar jag bara lite salt, peppar, lite vanlig rödvinsvinäger och olivolja. Det är så gott! Ibland lite finhackad lök också som vinägern rundar av."

Fernando Di Luca



Di Luca & Di Luca AB, Alsnögatan 11, 116 41 Stockholm
Konsumentkontakt 08-643 70 10 www.zeta.nu