

Innehåll

Bönkebabspett med fetaoströra och rostad potatis	2
Hälsobar med hallon- och bönsmoothies	3
Jordgubb- och kaffekaka	4
Snabb lunch eller tapas med böna och kantarell	5

Bönkebabspett med fetaoströra och rostad potatis

4 portioner

Spett

450 g GoGreens kidneybönor, kokta

1 st vitlöksklyfta

1 dl ströbröd

1 st ägg

1 dl riven god ost

1 st citron, finrivet skal

½ krukmynta

1 tsk spiskummin

1 krm chipotle pulver

½-1 tsk salt

4 st knipplök/salladslök

4 st knippmorot

4 st små rödbeta

Blandad sallad

1. Mixa bönor, vitlök, ströbröd, ägg, skal av citron, mynta, spiskummin, chipotle och salt i en matberedare. Vänd i osten och låt vila 5 minuter.
2. Koka betor mjuka så de går att skala.
3. Forma kebaber av färsen och sätt på dubbla spett (om du har), spetta på morot, lök och rödbeta. Går lika bra att grilla eller steka biffar av färsen!
4. Grilla på svag-medel värme på grillen till morötter och lök är färdiga. Pensla med örtolja och salta.

Citron- och örtolja

1 st citron, finrivet skal

½ krukbasilika eller persilja

1-2 dl rapsolja

1. Mixa samman i en matberedare eller med stavmixer.

Fetaoströra

2 dl crème fraîche

200 g fetaost

½ krukbasilika

1. Smula osten och hacka basilika och blanda samman.

Potatis

600 g småpotatis

Salt

Rapsolja

1. Rosta i 225 gradig ugn med salt och olja ca 20-30 minuter.

Ät allt tillsammans med en sallad.

Carina och Ulrika Brydlings recept med GoGreens svenskodlade bönor

Hälsobar med hallon- och bönsmoothies

4 portioner

Hälsobar

5 st torkade fikon
5 st torkade plommon
½ dl torkade tranbär eller lingon
1 dl GoGreens kidneybönor, kokta
4 dl havregryn
1 st apelsin, finrivet skal och saft
1-2 nypa kanel
1 dl fiberhavregryn
½ dl torkade tranbär eller lingon

1. Mixa fikon, plommon, ½ dl tranbär, bönor, havregryn, apelsinsaft och skal och kanel i en matberedare till allt gått ihop.
2. Lägg i bunke och blanda i fiberhavregryn och mera torkade tranbär.
3. Platta ut till en 2 cm kaka och lägg i kylan ca 1 timme. Skär och njut!

Hallon- och bönsmoothies

8 dl smoothies

2 dl GoGreens vita bönor, kokta
1/3 hackad chili
1 tsk finriven ingefära
2 dl hallon
1 st citron eller lime, finrivet skal och saft
4 dl äppelmust

1. Mixa samman i en kannmixer eller med stavmixer.

Torkade bönor är perfekta att ha hemma. Vi har alltid några bönor ståendes i blöt. Byter man bara vatten en gång om dagen så blir bönorna bara nyttigare och nyttigare desto längre de ligger. De går snabbt att koka och magen mår prima!

Carina och Ulrika Brydlings recept med GoGreens svenskodlade bönor

Jordgubb- och kaffekaka

Ca 8 – 10 rulltårtsbitar

Rulltårta (botten)

3 st ägg
2 dl strösocker
2 msk grädde
2 dl vetemjöl
2 tsk bakpulver

1. Vispa ägg och socker pösigt.
2. Tillsätt grädden.
3. Blanda ihop vetemjöl och bakpulver. Sikta eller rör försiktigt ner det i äggsmeten
4. Bred ut smeten på plåtar med bakplåtspapper och grädda på 225 grader i ca 5 minuter.
5. Vänd upp på sockrat bakplåtspapper och låt allt svalna

Fyllning

250 g mascarpone
3 msk florsocker
1 st finrivet skal av citron
2 dl GoGreens vita bönor, kokta och mixade
1 ½ dl starkt kaffe
2 dl lätt sockrade delade jordgubbar + 1 dl till garnering
Vispad grädde

1. Vispa mascarpone, florsocker och citron till krämig konsistens.
2. Vänd i bönskrämen och blanda runt.
3. Ta bort papperet ifrån kakan och pensla med starkt kaffe
4. Bred ut ett jämt lager med kräm och fördela bären på krämen.
5. Rulla ihop, låt svalna. Garnera med grädde och jordgubbar.

Snabb lunch eller tapas med böna och kantarell

4 portioner

500 g GoGreens kidneybönor, kokta
12 st supertunt skivat bröd
4 st morötter
200 g kantareller eller annan god svamp
8 st gula och röda cocktailtomater
100 g god lagrad ost, grovt bruten
1 st citron, finrivet skal och saft
1 msk honung
1-2 dl kallpressad rapsolja
Salt och peppar
Blandade örter
Smör
1 st vitlöksklyfta
Olja till stekning

1. Stek brödet i olja till gyllene, ta upp och lägg på hushållspapper.
2. Blanda finrivet citron skal, saft, honung och kallpressad rapsolja. Smaka av med salt.
3. Lägg delade tomater och morotsstavar på en plåt och baka ca 20 minuter i 225 gradig ugn med lite olja och salt.
4. Stek ur kantarellerna i smör i en stekpanna. Lägg i nytt smör och vitlök och fräs färdiga.
5. Blanda bönor, tomat och morot med citrondressing. Fördela ut på fat.
6. Lägg på svamp, bitar av ost, krutonger och örter.
7. Njut med mera bröd och citronette.