

KEND DINE BÆLGERUGTER!



Limabønner

På engelsk kalder man dem også for butterbeans.

IBLØDSÆTNING: 10-12 timer

KOGETID: mindst 30 minutter



Kidney-bønner

De har fået deres navn efter deres form som en nyre.

IBLØDSÆTNING: 10-12 timer

KOGETID: mindst 30 minutter



Pinto-bønner

De er røde og hvide som tørrede. De bliver lyserøde, når de bliver kogt.

IBLØDSÆTNING: 10-12 timer

KOGETID: mindst 30 minutter



Kikærter

De ligner lidt en hasselnød. De bliver også nogle gange kaldt for garbanzo-bønner.

IBLØDSÆTNING: 8-10 timer

KOGETID: 45-75 minutter



Sorte bønner

De kommer oprindeligt fra Amerika, hvor de er meget populære.

IBLØDSÆTNING: 10-12 timer

KOGETID: 30-45 minutter



Hvide bønner

Man kalder dem også for cannellini-bønner.

IBLØDSÆTNING: 10-12 timer

KOGETID: 45 minutter-1 time



Sortøje-bønner

Den har et lille sort 'øje', hvor bønningen har siddet fast i bælg.

IBLØDSÆTNING: 10-12 timer

KOGETID: mindst 30 minutter



Borlotti-bønner

De er lyserøde med små røde pletter. De er populære i Italien.

IBLØDSÆTNING: 12 timer

KOGETID: 45 minutter-1 time



Mung-bønner

De bliver også kaldt for green gram og er populære i Asien.

IBLØDSÆTNING: 8-10 timer

KOGETID: 20-30 minutter



Edamame-bønner

Det er umodne soja-bønner.

Kan købes både med og uden bælg.

IBLØDSÆTNING: ingen udblødning

KOGETID: 2-3 minutter



Heste-bønner

Smagen er lidt bitter.

Tilfører umami til maden.

IBLØDSÆTNING: 10-12 timer

KOGETID: ca. 1 time



Røde calypso-bønner

De er røde og hvide.

De smager mildt ligesom kartofler.

IBLØDSÆTNING: 10-12 timer

KOGETID: 1 - 1,5 time



Røde linser

Man kalder dem også for splitlinser, da den røde linse er delt i to.

IBLØDSÆTNING: ingen udblødning

KOGETID: 20 minutter



Grønne linser

De er hele og flade linser.

Det er ret store linser.

IBLØDSÆTNING: ingen udblødning

KOGETID: 30-40 minutter



Beluga-linser

De har fået navn efter kaviaren beluga, der også er sort.

IBLØDSÆTNING: ingen udblødning

KOGETID: 20 minutter



Delikatesse-linser

De kommer nogle gange fra Le Puy området. Så kalder man dem for Puy-linser.

IBLØDSÆTNING: ingen udblødning

KOGETID: 15-20 minutter

Bønner er altid klimaglade! Bønner er sammen med linser og kikærter nemlig grønne proteiner og kan nemt erstatte kødet i vores mad. Læs mere om de mange bælgfrugter i leksikonet på gocook.dk eller i GoCook-app'en.

