

# Bælgfrugter

Til patienter og pårørende

Bælgfrugter er sunde, mættende og billige. De er en god vegetabilsk proteinkilde, har et lavt fedtindhold og et højt indhold af kostfibre. De er også rige på vitaminer, mineraler og sporstoffer.

De mest kendte er gule ærter, hvide og brune bønner, kidneybønner, kikærter, edamamebønner samt røde og grønne linser.

Tørrede bønner og kikærter skal stå i blød i 10-12 timer i rigeligt vand. Udblødningsvandet kasseres og bønnerne/kikærterne koges i frisk vand (tilberedningstiden står på emballagen). Dette for at uskadeliggøre bønnernes indhold af lektiner, som kan give maveubehag.

Til falafler skal kikærterne efter iblødsætning dog ikke koges og man kan ikke bruge dem på dåse!

For nemheds skyld kan mange bønner fås på dåse. Linser skal ikke stå i blød, men kan tilsættes direkte i retten og koge med i 20-30 minutter. De kogte bælgfrugter er også egnede til frysning.

## Vægtændringsfaktor (VF):

VF er forholdet mellem kogt og tør vægt.

Tør vægt ganget med VF giver den kogte vægt. Kogt vægt divideret med VF giver den tørre vægt.

Bønner, diverse: VF 2,4

Kikærter: VF 2,1

Linser: VF 2,5

Ærter, gule: VF 2,1

Eks.: 1 dåse kikærter på 400 g (= 240 g drænet vægt) = ca. 115 g tørrede kikærter ( $240/2,1 = \text{ca. } 115$ ).

## Opskrifter

Kødsovs med linser

Frikadeller med linser

Pastagryde med grønne linser

Dahl

Gylden linsesuppeLinsesalat (kold)Linsesalat med rødbede (varm)

Karrygryde med kikærterHjemmelavede ovnbagte falaflerHummus - Kikærtedyppelse

Tortilla med kikærterTortilla med grøn hummusGræskarsuppe med gule ærter

Gule ærterChili sin carneLasagne

EdamamebønneKidneybønne-bøffer

# Bælgfrugter

## LINSER

### Kødsovs med linser

#### Ingredienser:

250 g røde, grønne eller brune linser (Erstatter 500g hakket oksekød)  
1 stk. løg  
1 stk. gulerod  
4 fed hvidløg  
1 spsk. olivenolie  
1 dåse flåede tomater  
2 tsk. salt  
1 knivspids peber  
1 tsk. oregano (Kan erstattes med basilikum eller anden krydderurt)  
2 dl vand (Eller bouillon)

#### Fremgangsmåde:

Hak løg, gulerødder, hvidløg og evt. andre grøntsager, som I har liggende, fint.

Varm olivenolien op i en gryde og steg de hakkede grøntsager let, uden de tager farve. Tilsæt linserne og rør godt.

Tilsæt de øvrige ingredienser og lad minimum retten koge i 45 minutter, som er den kogetid, linserne kræver for at blive møre.

Linserne suger deres egen vægt i væde. Justér undervejs med væde, da de suger hele tiden. Smag til med salt og peber og krydderier.

Tip: Server pastasaucen med friskkogt pasta og salat og evt. parmesanost.

Sovsen kan bruges til lasagne og erstatter da kødsovsen

### Linse-frikadeller

#### Ingredienser: (Til ca. 10-12 store frikadeller)

2 dl røde linser (Eller 1 dåse grønne linser, drænet)  
1 dl græskarkerner  
1 dl havregryn  
1 dl hvedemel evt. fuldkornsmel  
1 dl vand  
2 løg, finthakkede  
1-2 tsk. salt  
3 tsk. karry  
3 tsk. Paprika  
Peber  
Evt.:  
2 spsk. citronsaft  
1-2 fed presset hvidløg  
1 spsk. sojasauce

# Bælgfrugter

## Fremgangsmåde:

Kog linserne ved svag varme i 3 dl vand med 1 tsk. salt i 7-8 minutter. Der må gerne være lidt bid i dem. Hæld evt. overskydende vand fra og kom dem i en skål. Blend (eller hak) græskarkernerne og tilsæt disse. Tilsæt alle de øvrige ingredienser, og lad linsefarsen hvile 5-10 minutter. Inden de steges til små frikadeller på en varm pande (de skal kun vendes én gang og er nemme at stege) eller bages sprøde i ovnen.

## Tips:

Er gode til pitabrød, tortilla, pålæg og kartoffelsalat.

## **Pastagryde med grønne linser (5 personer)**

### Ingredienser

200 g gulerødder, revne  
100 g champignon, groft hakket  
2 rødløg, fint hakket  
1-2 fed hvidløg, fint hakket eller presset  
2 ds. hakkede flåede tomater  
8 dl vand  
1 stk. grønsagsbouillon terning  
2 tsk. paprika (evt. røget paprika)  
500 g fuldkornspasta  
480 g grønne linser (=2 dåser, drænede)  
200 g hakket grønkål eller spinat (evt. fra frost)  
Salt og peber

### Fremgangsmåde

Gulerødder, champignon, rødløg og hvidløg hakkes fint og hældes i en gryde. Tilsæt hakkede tomater, vand, paprika samt grøntsagsbouillon og kog grydens indhold op. Tilsæt fuldkornspasta og lad retten simre under låg i til pastaen er kogt færdig. Tilsæt de kogte grønne linser og hakket grønkål og lad dem koge med i ca. 1-3 minutter. Smag evt. retten til med salt og peber.

### Servering

Server evt. retten med reven parmesan ost og en grøn salat.

## **Dahl**

### Ingredienser

3-4 fed hvidløg, pressede  
3 tsk. gurkemeje  
4 tsk. koriander  
3 tsk. spidskommen  
Evt chili (efter smag)  
1-2 spsk oliven eller rapsolie  
3 mellemstore løg  
200 g røde linser  
9 dl bouillon  
2 spsk. tomatpuré

# Bælgfrugter

salt

## Fremgangsmåde

Bland de første 4 ingredienser på listen i en kop. Varm olie i en gryde og steg krydderierne i ca 1 minut inden de hakkede løg kommes i. Tilsæt vand, bouillon og linser. Kog op og lad det simre i en halv time. Ibland tomatpuré og smag til med salt. Tilsæt evt. i de sidste 5-10 minutter af kogetiden hakkede gulerødder, bladselleri, peberfrugt eller lignende for at variere retten lidt.

## Servering

Server dahl sammen med fuldkornsrís og brød

## **Gylden linsesuppe**

### Ingredienser

1 spsk. flydende fedtstof  
2 store løg (ca. 400 g)  
4 gulerødder (ca. 250 g)  
3-5 stilke bladselleri (ca. 150 g)  
2 dl røde linser (ca. 150 g)  
1,5 l grøntsags- eller hønsebouillon  
2 spsk. citronsaft  
0,5-1 tsk. stødt koriander efter smag  
Salt, peber

### Pynt

0,5 fed hvidløg  
4-5 stilke persille  
100 g fromage frais  
Salt

### Fremgangsmåde

Hak løgene og skær gulerødder og bladselleri i skiver. Svits grøntsagerne (gem halvdelen af bladsellerien) let i fedtstoffet, de skal ikke blive brune. Skyl linserne og tilsæt dem sammen med bouillon. Kog suppen i ca. 25 min. Blend suppen. Kom resten af bladsellerien i, og kog suppen op. Smag den til med citronsaft og krydderier. Pres hvidløg og hak persillen. Bland det i fromage frais og smag til med salt.

## Servering

Server Gylden linsesuppe med 1 spsk. fromage frais. Server fuldkornsbrød til.

## **Linsesalat**

### Ingredienser (4 personer)

150 g grønne Beluga linser eller Puy linser (ca. 1,5dl)

### Marinade:

3 spsk. æbleeddike  
2 spsk. dijonsennep  
2 spsk. vand

# Bælgfrugter

2 spsk. olie  
2 tsk. flydende honning  
1 spsk. frisk timian (eller 1 tsk. tørret)

1 rødløg hakket eller fintsnittet (ca. 65 g)  
1 pastinak i små tern (ca. 100g)  
1 stor gulerod revet eller i små tern (ca. 150 g)  
0,5hvidkål fintsnittet (ca 150 g)  
3 stilke bladselleri (ca. 100 g)  
1 æble i tynde både (ca. 110 g)

Pynt: 10 valnødder

Kog linser efter anvisning på emballagen og afdryp dem. Pisk marinaden sammen og hæld den over de lune linser. Afkøl linserne. Snit grøntsagerne og bland med linser. Pynt med nødder eller græskarkerner

## Lun linsesalat med bagte rødbeder

### Ingredienser

4 stk. rødbeder  
2 spsk. oliven-/rapsolie  
1 dl sorte linser (Beluga)  
75 g frisk baby salatmix  
75 g feta

### Dressing

3 spsk. olivenolie  
0,5-1 tsk. vaniljepulver (IKKE vaniljesukker) eller kornene fra en vaniljestang  
2 tsk. æblecidereddike  
Salt og peber

### Fremgangsmåde

Rødbeder skrælles og skæres i mundrette tern.

Rødbeder vendes i olie, salt og peber.

Rødbeder spredes ud på en bageplade med bagepapir og bages i ovnen ved 200 grader varmluft i ca. 20 minutter.

Linserne koges efter anvisning på emballagen og drænes for vand.

Dressingens røres sammen og blandes i de kogte linser.

Bagte rødbeder afkøles lidt inden den lune salat anrettes.

Bagte rødbeder blandes med de kogte linser, skyllet baby salatmix og feta.

Servering:

Server evt. fuldkornsbrød til den lune linsesalat.

# Bælgfrugter

## KIKÆRTER

### Karrygryde med kikærter

#### Ingredienser (2 personer)

løg (ca. 100 g)  
1 gulerod (ca. 65 g)  
0,5 hvidkål (ca. 400 g)  
1 dåse kikærter (240 g)  
1 spsk. flydende fedtstof  
2 tsk. karry  
1 æble (ca. 100 g)  
0,5 l grøntsagsbouillon  
1 tsk. stødt koriander  
0,5 tsk. salt  
Peber  
Evt. jævning

#### Pynt

25 g peanuts

#### Fremgangsmåde

Skær løget i tern, og guleroden i grove stave.

Snit hvidkålen fint.

Skyl og afdryp kikærterne.

Varm fedtstoffet op, og brænd karryen af.

Tilsæt grøntsagerne, og svits det i karryen i et par min.

Tilsæt kikærter.

Skær æblet i tern, og tilsæt det sammen med bouillon og krydderier.

Kog retten i ca. 10 min.

Smag retten til, og jævn den evt.

Rist evt. peanuts, og drys dem over retten lige inden servering.

#### Servering

Server gryderetten med fuldkornsrís eller bulgur og evt. fuldkornsbrød

# Bælgfrugter

## Hjemmelavede ovnbagte falafler

### Ingredienser

250 g kikærter (Tørvægt)  
1 stor håndfuld bredbladet persille  
1 løg  
5 fed hvidløg  
1 rød chilli befriet for kerner (kan udelades)  
2 stk. spidskommen  
2 tsk. salt  
1 tsk. bagepulver  
1 spsk. loppefrøskaller (kan udelades)  
Tilsæt evt. vand eller olie

### Fremgangsmåde

Sæt kikærterne i blød i vand i min. 10-12 timer

Hæld vandet fra kikærterne. Skyl og afdryp dem.

OBS: Kikærterne skal ikke koges.

Kom alle ingredienser i en foodprocessor og hak det jævnt og fint.

Tænd ovnen på 200 grader og kom bagepapir på en bageplade.

Form farsen til kugler, placer dem på bagepladen og pensel dem med olivenolie.

Sæt pladen i ovnen og bag falaflerne gyldne og sprøde i 20-25 min.

### Tips:

Server falafler varme med salat og tahin dressing\*.

Falaflerne er fryseegne. Tag det ønskede antal falafler op af fryserne og lun dem i ovnen ved 150 grader i 10-15 min.

### \*Tahin dressing:

3 spsk. tahin (sesampasta)  
0,5 spsk. soya sauce eller tamari  
1 fed hvidløg, fintrevet  
Saften fra 1/2 citron  
Vand

Alle ingredienser piskes sammen til dressingen er flydende, men cremet.

# Bælgfrugter

## Hummus, classic

1 ds kikærter eller ca 250 g kogte kikærter  
1-2 spsk. tahin (sesampasta)  
1 fed revet hvidløg  
0,5 tsk stødt spidskommen  
Ca. 2 spsk citronsaft  
Salt, peber  
vand og olivenolie (evt . yoghurt)

Afdryp kikærterne. Kom alle ingredienser i en blender eller foodprocesser og kør til massen er findelt. Kom vand og olie i til konsistensen er passende. Brug evt yoghurt/vand hvis du ønsker at lave en fedtfattig hummus

## Tortilla med laks og grøn hummus

### Ingredienser

3 gulerødder (ca. 200 g)  
0,5 lille spidskål (ca. 140 g)  
200 g røget laks i skiver  
4 store fuldkornstortillas (ca. 250 g)

### Hummus

1 dåse eller karton kikærter (ca. 230 g udblødte, kogte kikærter)  
150 g grønne ærter, friske eller frosne  
1-2 fed hvidløg efter smag  
0,5 citron, usprøjtet  
2 spsk. fromage frais eller skyr  
1 spsk. olivenolie  
1 spsk. hakket persille, frisk eller frossen  
0,5 tsk. stødt koriander  
salt, peber

### Fremgangsmåde

Skyl og afdryp kikærterne i en sigte.  
Optø ærterne, hvis de er frosne.  
Pres hvidløg. Pres den halve citron.  
Blend kikærterne sammen med citronsaft, ærter, fromage frais og olie.  
Tilsæt persille, koriander og evt. fintrevet citronskal.  
Smag til med salt og peber.

Riv gulerødderne groft. Snit spidskålen fint. Smør tortillas med hummus. Fordel gulerod og spidskål på, og tryk det lidt ned i hummussen.

Fordel laksen på, og rul tortillas fast sammen. Rul evt. hver enkelt ind i madpapir.



# Bælgfrugter

## Servering

Server Wraps med laks og grøn hummus til frokost eller i madpakken med grøntsager til.

## Variation

Du kan erstatte laks med stegt kylling eller skinke.

## Tip

Du kan bruge grøn hummus som dip til grøntsager eller som fyld i fuldkornspita-brød, sandwich og lignende.

## Linsehummus

### Indgredienser:

3 fed hvidløg  
2 dl røde linser  
3-4 dl vand  
1 spsk. tahin  
Saft af 0,5-1 citron  
2 tsk. Stødt spidskommen  
Salt

### Fremgangsmåde:

Pil hvidløgene og skyl linserne. Kog hvidløg og linser helt møre, det tager 12-15 minutter. Dræn vandet fra dem og lad dem dryppe godt af. Blend linser og hvidløg med tahin og smag til med citron, spidskommen og salt.

## Tortilla med kikærter

### Ingredienser (4 personer)

1 dåse kikærter i vand  
8 stk. fuldkornstortilla (20 cm i diameter) (fuldkornspandekager uden sukker)  
3 dl medium salsa (krydret tomatsauce)  
1 tsk. groft salt  
2 stk. røde peberfrugter i tynde strimler  
200 g mozzarella 16%

### Skyrdressing:

2,5 dl skyr 0,2%  
0,5 tsk. groft salt  
Friskkværnet peber

I groft strimlet salat evt. fintsnittet spidskål og andre favorit grøntsager til salat  
Friske persille eller korianderblade og lime frugt i både (1-2)

### Fremgangsmåde

Hæld kikærterne i en sigte, brus over med koldt vand og lad dem dryppe af. Mos kikærterne groft med en gaffel. Læg 4 tortillapandekager på en plade med bagepapir. Fordel salsa, mosede kikærter, salt, peberfrugt og revet ost på pandekagerne. Læg de sidste 4 tortillas ovenpå og dæk med alufolie stop det ned under de fyldte tortillaer, så det ligger fast. Bag dem midt i ovnen.

# Bælgfrugter

Bagetid : Ca. 20 min. ved 225 grader.

Skyr dressing:

Vend skyr, salt og peber sammen og server dressingen til.

Læg en bund af salat på et stort fad og fordel de varme tortillaer ovenpå evt. delt i halve eller kvarte. Fordel krydderurter på pandekagerne og spis dem straks med iskold skyrdressing og lime.

## Andre bælgfrugter

### Græskarsuppe med gule ærter

#### Ingredienser (4 personer)

2 løg

2 fed hvidløg

1 hokkaido (ca. 900 g)

2 gulerødder (ca. 125 g)

2 tsk. flydende fedtstof

1 spsk. rød karrypasta

1 l grøntsagsbouillon

1 dåse kokosmælk

150 g flækkede gule ærter

2 laurbær

0,5-1 spsk. vineddike

Salt, peber

Pynt

Kokosmel (ristet på en tør pande)

#### Fremgangsmåde

Hak løgene fint. Pil hvidløg og hak dem fint. Del hokkaidoen. Fjern kernerne, og skær hokkaido-kødet i tern. Skær gulerødderne i skiver.

Varm fedtstoffet op, tilsæt karrypasta, og svits derefter løg, hvidløg, gulerødder og hokkaido i et par min.

Tilsæt grøntsagsbouillon, kokosmælk, gule flækærter og laurbærblade, og lad suppen småkoge i ca. 45 min med låg.

Tag laurbærbladene op. Blend suppen. Smag til med vineddike, salt og peber.

Servering

Server græskarsuppen med ristet kokosmel og evt. fuldkornsbrød til.

# Bælgfrugter

## Vegetariske gule ærter

### Indgredienser:

250 g flækkede gule ærter  
0,5 liter vand  
1 kvist timian  
4 små løg (300 g) eller skalotteløg  
2 gulerødder  
200 g rodselleri/pastinak (125 g)  
1 porre (150 g)  
250 g kartofler  
1 liter vand/grøntsagsbouillon  
Salt, peber

### Fremgangsmåde:

Kog ærterne i vand med timian i ca. 1 time. Fjern timiankvisten. Skær løgene i både. Skær gulerødder, selleri, pastinak i tern. Skær porren i skiver. Kartoflerne i store tern. Kog grøntsagerne i vand/bouillon i ca. 20 minutter. Tilsæt de kogte gule ærter. Spæd evt. med mere vand, suppen skal have konsistens som vælling. Kog suppen i ca. 10 minutter. Smag til med salt og peber.

Servering: gule ærter kan serveres som hovedret med magert svinekød skåret i skiver, rugbrød, sennep og syltede rødbeder.

## Chili sin carne

### Indgredienser:

1 dåse kidneybønner  
1 dåse kikærter  
1 squash  
1 lille dåse majs  
1 dåse hakkede tomater  
2 spsk. tomatpure  
3 dl vand  
1 løg  
2 gulerødder  
2 fed hvidløg  
1 rød chili, hakket fint og uden kerner  
1 spsk. oregano  
2 tsk. Stødt spidskommen  
2 tsk. Stødt koriander  
1 tsk. Paprika  
1 tsk. Kanel  
2 tsk. Kakao  
0,5 tsk. Røget paprika  
0,5 tsk. Cayennepeber  
Salt og peber

# Bælgfrugter

## Tilbehør:

Guacamole

Fromage frais

Frisk koriander

Lime

Brune ris, quinoa eller groft brød til servering

Fremgangsmåde: Grøntsagerne hakkes fint. Løg og hvidløg svitses i olie. De resterende grøntsager (gulerødder, squash, majs, peberfrugt og chili) tilsættes og svitses med et par minutter sammen med tomatpureen. Krydderierne tilsættes og svitses med. Kidneybønner og kikærter tilsættes sammen med tomater og vand.

Lad retten stå og simre i minimum 15 minutter, gerne længere.

Server med brune ris, quinoa eller fuldkorns brød samt toppings efter smag.

## Lasagne

### Indgredienser:

2 rødløg

2-3 fed hvidløg

1 spsk. flydende fedtstof

7-8 gulerødder (ca. 500 g)

1 dåse hakkede tomater

1 dåse grønne linser (drænet)

2 dl vand/grøntsagsbouillon

1 spsk. oregano

2 tsk. paprika

Salt, peber

250 g friske/tørrede lasagneplader, gerne fuldkorns

1 stort bæger hytteost 4 % (450 g)

### Fremgangsmåde:

#### Sovs:

Hak løg og hvidløg fint. Svits dem i olien til de er klare.

Riv gulerødder og squash groft. Kom dem i gryden til løgene og svits i et par minutter mere.

Hæld de hakkede tomater, linser og vandet i og krydr med oregano, paprika, salt og peber. Lad saucen simre i 15 minutter. Tilsæt lidt vand, hvis saucen bliver for tyk.

#### Lasagne:

Læg grøntsags-linsesaucen, lasagneplader og hytteost i lag i et ovnfast fad. Afslut med sauce og hytteost. Bag lasagnen ved 200° C i ca. 25-40\* minutter til den er gennembagt og gylden på toppen. \*

Tørrede lasagneplader forlænger bagetiden med ca. 15 minutter.

Serveres med en grøn salat.

# Bælgfrugter

## Edamamebønne-deller

Indgredienser:

300 g edamamebønner (købes på frost, uden bælg)

2 æg

Saft af 0,5 lime

1 håndfuld persille

0,5 tsk. salt

Peber

1 løg

4-6 spsk. mel

2 fed hvidløg

1 spsk. olie

50 g feta

Olie til stegning

Fremgangsmåde:

Edamamebønner overhældes med kogende vand, lad dem stå i 2 minutter indtil de er optøet. Hæld derefter vandet fra.

Alle ingredienserne kommer i en blender, og blendes godt sammen. Du kan evt. vente med at komme feta i til bagefter afhængigt af, hvilken konsistens du ønsker.

Dejen formes med en ske til små deller eller bøffer, og steges på en pande med olie. De skal være gyldne på begge sider.

## Bønne-bøffer

Indgredienser:

2 dåser kidneybønner (480 g idrænet vægt)

100 g havregryn

1 rødløg

2 fed hvidløg

1 tsk. salt

1 håndfuld persille

1,5 spsk olie

Fremgangsmåde:

Kom havregryn, salt, rødløg og persille i en foodprocessor og blend indtil det har en finthakket konsistens. Kom de drænedede kidneybønner i og blend igen til det samler sig til en grov masse.

Lad massen stå i 1/2 time og samle sig.

Form massen til 4 bøffer med fugtige hænder og steg dem i olie ved middelvarme til de er brune på begge sider (ca 4 minutter per side).

Bøfferne er gode i en burger med f.eks. salat, tomat og avokado.

# Bælgfrugter

## **Tips og idéer til at få flere bælgfrugter i hverdagen:**

Hummus/spreads af kikærter, bønner, linser, edamame  
I supper (bønner, røde splitlinser) hele eller blendet med.  
Som snack eks. ristede/bagte kikærter, edamamebønner  
I salater (linser - Puy eller beluga, kikærter, bønner, edamame)  
I gryderetter (spaghetti bolognese/chili con carne)