

Feijon Preto FS0513, Bønneknas

Bønneknas kan laves med alle slags tørrebønner. Man lægger bønnerne (så mange som man synes) i blød natten over. Koges i frisk vand til de er knap møre. Drænes godt så de er næsten tørre. Lægges på bagepapir og blandes med olivenolie, lidt salt og krydderier/krydderurter/frø/kerner som man synes. Her har jeg brugt hampefrø. Bages i ovn ca 20 min. ved 200 gr eller til de er sprøde. Smager super og forsvinder som dug for solen.

Merete Juul okt 2019