

Fiskeby V FS0256 Dampede Soyabønner

Jeg bruger sorten *Fiskeby V*, men andre sorter kan også bruges.

Bønnerne høstes grønne i slutningen af august/begyndelsen af september. Lægges i et lag i en damper og dampes i 2-3 min. (Kan i stedet lægges i kogende vand ca. 2 min.). De er færdige, når de nemt kan smuttes ud af bælgene. Drysses med flagesalt og dryppes med citronsaft. Spises ved at man putter hele bælgene i munden og smutter bønnerne. Himmerigsmundfuld.

Merete Juul 24 juni 2013