

Opskrifter med ærter og bønner fra Frøsamlerens projekt "Genopdagelse af 28 gamle danske bælgfrugter"

- serveret som smagsprøver på Gamle Sorters dage på Frilandsmuseet, Lyngby

Ærtemos med æble-peberrod

400 g tørrede hele ærter (her Brudager og Juttas høje ært)

2 laurbærblade

Salt

8 syrlige æbler (her 4 Aroma og 4 Discovery)

1 lille bøtte høvlet peberrod eller friskrevet hel peberrod.

De tørrede ærter lægges i blød i koldt vand i 12 – 24 timer, jo ældre jo længere udblødningstid. Skyl dem grundigt og kog dem derefter i en gryde med rigeligt vand med laurbær blade til de er møre ½-1 time alt efter alder. Helt friskt tørrede ærter skal kun koges i ca. 8-12 min. Æblerne skrælles, kernehuset fjernes og æblerne koges i lidt vand til de moser ud (kort tid med disse sorter). ¾ af ærterne kommes i foodprocessoren sammen med lidt af kogevandet og blendes til en lind masse med konsistens som humus, smag til med salt. Ved serveringen pyntes ærtemosen med æblesauce, hele kogte ærter og høvlet peberrod.

Salat med brune bønner – "Prinsessebønnesalat"

(moderne udgave af brune bønner med flæsk)

400 g tørrede brune Prinsesse bønner

Lidt timian, porretop og laurblade

300 g bacon i tern

½ dl ekstra jomfru olivenolie

2-3 spsk. balsamisk eddike

1 tsk. honning

2 fed hvidløg finthakket

2-4 skalotteløg finthakket

1 bundt persille hakket

Lidt oregano

100 g hasselnødder ristet på en tør pande og grofthakket

1-2 peberfrugter gul og orange i meget små tern

Salt og peber

De tørrede bønner lægges i blød i koldt vand i 12 – 24 timer - jo ældre jo længere udblødningstid. Skyl dem grundigt og kog dem derefter i en gryde med frisk vand, timian, porretop og laurbærblade til de er møre ½-1 time alt efter alder. Hvis de er fra samme sæson er kogetiden 8-12 minutter efter iblødsætning.

Bacon sprødsteiges i lidt olie lægges på fedtsugende papir. Rør en dressing af olie, eddike, honning, hvidløg, skalotteløg, halvdelen af persillen, oregano, salt og peber. Vend de nykogte, afdryppede bønner og det ristede bacon i dressingen (gem lidt til pynt) og dæk skålen til. Lad bønnerne køle af i dressingen. Ved serveringen blandes bønnerne rundt og tilsmages med salt og peber og evt. ekstra eddike. Pyntes med ristede hasselnødder, bacon, peberfrugt og persille.



Hummus af tørrede gråærter

2 dl tørrede ærter (Her Brun ært fra Nakskov) for ekstra mineraler, kan de iblødsættes med lidt tørret tang, der koges og blendes med.

2 fed hvidløg

½-1 dl ekstra jomfru olivenolie

3 spsk. citronsaft

1 tsk. stødt spidskommen

1 spsk tahin, hvid tahin giver en let smag af sesam, Urtekrams mørke tahin giver en kraftigere smag

Evt. lidt finthakket frisk chili eller tørret cayennepeber

Salt og peber

De tørrede ærter lægges i blød i koldt vand natten over, 12 – 24 timer jo ældre jo længere udblødningstid. Skyl dem grundigt og kog dem derefter i en gryde med vand til de er møre ½-1 time alt efter alder. Blend grundigt alle ingredienser sammen, start med 1/2 dl olie og tilsæt kogevand eller mere olie indtil konsistensen er tilpas.

Falafler bagt i ovn

200g gråærter, her Errindlevært

Pastinak el. anden rodfrugt

Basilikum, Timian, Koriander, Spidskommen

Olivenolie

Vand eller fløde

Tamari

Gråærterne sættes i blød i koldt vand dagen før. De kværnes eller blendes sammen med rodfrugt og krydderier og der kommes olie og andet væske i til konsistensen er rigtig.

Kom olie på en bageplade el. fad og form falafler på den. Hæld lidt olie over og bag dem i ovn ved 200-220 g i ca. 45 min., til de er brunbagt.

Når de kommer ud af ovnen dækkes de over til de har suget olien, 10min.

Opskriften kan varieres alt efter hvad man har af grønsager og krydderier.

Falafler af tørrede ærter

Opskrift på en stor portion falafler ca. 100 stk.

400 g tørrede ærter
2 bdt persille, hakket
1 fed hvidløg, finthakket
1 mellemstort løg
3 tsk stødt koriander
3 tsk stødt spidskommen
1 tsk salt
2 små kartofler, skrællet og revet
4 æg
4 spsk rasp
Lidt finthakket frisk chili
2 spsk citronsaft
Olie til at stege i/fritere

Ærterne sættes i blød i koldt vand i 12 – 24 timer, jo ældre de er, jo længere udblødningstid. De blendes rå og blandes med resten af ingredienserne. Form runde falafler med en ske i hånden og kog nogle stykker af dem ad gangen i varm olie til de er sprøde og lækre.

Da jeg bager i brændekomfur kender jeg ikke de nøjagtige grader og tiden er derfor forskellig.

”Feijon Preto”*, chokoladekage med sorte bønner

Denne opskrift bringer jeg med tilladelse fra Louisa Lorang, som har lavet den i Go Morgen Danmark. Jeg har modereret pynt og tilbehør, og jeg bruger ikke køkkenmaskiner, men håndkraft.

200 g kogte sorte bønner
100 g blødt smør
100 g rørsukker
100 g smeltet, mørkchokolade
Korn af ½ stang vanilje
1 nip salt

½ dl kakao
1 tsk. bagepulver
½ tsk. natron
5 æg

Blend bønnerne i en foodprocessor, kom smør og sukker i foodprocessoren og blend til massen er glat og samlet. Kom smeltet chokolade i og blend igen. Kom vanilje og sukker i og bland kakao, bagepulver og natron sammen. Blend æggene i et ad gangen. Fyldes i springform foret med bagepapir og bages ved 185 grader i 25-35 minutter, eller til den er gennembagt.

*”Sorte bønner” på portugisisk

Faster Kirstens Høje Ært, Ærtehummus

Dette pålæg laver jeg i løbet af vinteren af de ærter som vi ikke nåede at spise friske, og som ikke skal bruges til frø.

Ærterne udblødes natten over, koges til de er møre og moses/blendes med lidt kogevand og olivenolie. Der kan tilsættes krydderurter, salt, olier fuldstændig efter smag. Det smager altid fantastisk godt. Andre ærter kan selvfølgelig også bruges.

Dampede soyabønner, "edamame"

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 bælgen. Drysses med flagesalt og dryppes med citronsaft. Spises ved at man putter hele bælgen i munden og smutter bønnerne. Himmerigsmundfuld.