



LOKALA BALJVÄXTER

Rustik gryta på linser och gråärt

6-8 PERSONER

Gråärt hör till våra svenska gamla kultursorter och har betytt mycket för svensk livsmedelsproduktion. Det är få som odlar den idag men det vill vi ändra på. Fråga efter gråärt i din butik, den är värd att leta lite extra efter då den är fylld med smak och nyttigheter och dessutom håller ihop fint under kokningen. Du kan variera grytan med andra bönor och linser som åkerböna, Gotlandslins, Rättviksärt mm.

Ingredienser 🌿

100 g svenska delikatesslinser
200 g svenska gråärter
2 hela gula lökar
4 vitlöksklyftor
1 bit lakritsrot
1 kanelstång
1 st torkad chilifrukt
3 st lagerblad
1 halv rotselleri
100 gram morot
100 gram svamp

3 msk rapsolja
6 dl grönsaksbuljong (alt. brynt tufffond eller vanlig kycklingbuljong)
3 dl äppelmust
400 gram flädda tomater
1 msk citronsaft eller äppelcidervinäger
½ kruka persilja
½ msk färsk rosmarin
Salt och svartpeppar
3 dl grovt strimlad grönkål

Gör så här

DAG 1

Blötlägg baljväxterna i ljummet vatten och låt dem dra i minst 24 timmar i rumstemperatur.

DAG 2

1. Skala löken och dela den i kvartar. Skala och krossa vitlöken med bredsidan på en kniv. Slå även på lakritsroten med bredsidan på en kniv så att den bryts upp. Skala rotsellerin och morötterna, dela i bitar 2x2 cm.
2. Värm olja i en gjutjärns gryta och lägg i lök, vitlök, lakritsrot, kanelstång, chili, lagerblad, rotselleri, morot samt svamp. Bryn på medelhög värme tills grönsakerna har fått färg.
3. Sila bort vätskan från baljväxterna och håll ner dem i grytan. Rör med en slev och håll i grönsaksbuljongen, lite i taget.
4. Slå på äppelmust och flådda tomater. Koka upp. Smaka av med salt, peppar och citronsaft.
5. Låt puttra med locken på i 40 minuter eller tills bönorna är möra.
6. Plocka upp chili, lagerblad, lakritsrot och kanelstång ur grytan.
7. Finhacka persiljan och rosmarin och rör ner i grytan tillsammans med grönkålen.
8. Smaka av igen. Justera konsistensen med vatten eller fond.
9. Servera tillsammans med ett bröd gjort av surdeg och fullkorn.

Tips

Servera gärna med en klick havrebaserad crème, t ex Oatly iMat Fraiche tillsammans med lite rostade hasselnötter på toppen. Om du har kokt för mycket bönor kan du mixa dem till en krämig dip med lite rapsolja, citronsaft och vitlök och doppa grönsakstavar i eller bred dippen på grillat bröd.

RECEPT Andreas Malmgren, matinspiratör. Hushållningssällskapet Skåne
FORM Caroline Gräntz



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no 727462 (DiverIMPACTS)



DiverIMPACTS

Hushållnings
sällskapet



Naturskyddsföreningen
Skåne