

# BÆLGBEKOMME

Kunsten er konsistensen, når bælgrugter tilberedes.  
De skal være sprøde udenpå og bløde indeni, før de er klar til servering.  
Følg denne guide til at tilberede bælgrugter med succes.

8

Tilsæt salt 5 min. før endt kogetid.

1

Udvælg bønner, ærter og linser ligesom grøntsager  
- se på kvalitet, oprindelse og anvendelse.

7

Skru ned og kog ved lavere temperatur,  
så vandet bobler let hele tiden.

6

Kog bønner uden låg de  
første 10 min., så blåsyre  
fordamper. Kog bønner  
op ved høj temperatur  
og skum af.

2

Skyl altid ærter,  
bønner og linser  
grundigt før brug.

3

Læg i blød i mindst  
10 timer (og gerne op til  
24 timer) inden kogning.  
Alle tørrede bælgrugter,  
undtagen linser, skal ligge  
i blød før tilberedning.

5

Kog bønner i frisk og usaltet vand 45-60 min., ærter  
i 20-25 min. og linser i 15-30 min. Mørhed vurderes  
undervejs med udgangspunkt i ønsket anvendelse.

4

Kassér iblødsætningsvandet og skyl  
bælgrugterne grundigt to gange.