

SKØNNE OPSKRIFTER MED  
**DANSKE ØKOLOGISKE  
BÆLGFRUGTER**





## OPSKRIFTER MED BÆLGFRUGTER FRA NORDJYSKE KØKKENER

Fem nordjyske køkkener har i 2022 taget del i et omlægningsprojekt i samarbejde med Økologisk Landsforening. Målet med forløbet har været at få endnu flere bælgfrugter på menuen i deres køkkener og ikke mindst at erstatte alle deres oversøiske produkter med 100 % økologiske og danske bælgfrugter.

Køkkenerne har tryllet med bælgfrugter og udviklet opskrifter på livet løs under kyndig vejledning af omlægningskonsulenterne Rikke Grønning og Inger Kjærgaard. I dette opskrifthæfte kan du se alle køkkenernes smagfulde opskrifter, som er lige til selv at give sig i kast med.

## DE FEM FRONTLØBER- KØKKENER I NORDJYLLAND, DER HAR DELTAGET



### Sødisbakkes køkken

Sødisbakke er et special-pædagogisk bo- og aktivitetstilbud for voksne i Mariager. Køkkenet ledes af køkkenchef Morten Mikkelsen og består af 12 dedikerede køkkenansatte. De laver dagligt mad til ca. 130 beboere og 60 medarbejdere. Køkkenet har Det Økologiske Spisemærke i sølv.



### Regionshusets kantine

Regionshuset ligger i Aalborg, og køkkenet serverer dagligt 400-500 måltider til husets ansatte og står også for den daglige mødeforplejning i huset. Køkkenchefen hedder Søren Møller, og der arbejder fire dedikerede medarbejdere i køkkenet. Køkkenet har Det Økologiske Spisemærke i bronze.



### Trekanten bibliotek og kulturhus

Trekanten er et bibliotek og kulturhus i Aalborg, hvor Anne Grønning er caféleder. Caféen serverer hver dag mad for bibliotekets og kulturhusets gæster og er også ansvarlig for maden, når der er selskaber i kulturhuset. Der er tre ansatte i køkkenet. Køkkenet har Det Økologiske Spisemærke i bronze.



### Onsild Idrætsefterskole

Efterskolen ligger i Hobro, og køkkenet laver hver dag mad til 105 idrætsglade og sultne elever samt lærere. Køkkenet har fire ansatte og ledes af Britta Svanholm. Køkkenet får også dagligt selskab af skolens elever. Køkkenet har Det Økologiske Spisemærke i sølv.



### Madservice Aalborg

Madservice Aalborg består af tre køkkener, som tilbereder mad til alle kommunens ældre på plejehjem samt hjemmeboende pensionister. Hanne Melgaard Juul er daglig leder, og køkkenerne laver hver dag mad til ca. 2.800 ældre. Køkkenet har Det Økologiske Spisemærke i sølv.





# CITRONSALTET INGRIDÆRTE HUMMUS



Sødisbakke



Flækkede og afskallede  
ingridærter



50 personer

## Ingredienser

1 kg kogte flækkede ingridærter

9 g hvidløg

40 g saltede citroner

3 g spidskommen

500 g bagt knoldselleri

3 g løvstikke

100 g ærtevand

270 g rapsolie

## Metodik

### FORBEREDELSE

#### Dagen før

Skyl ca. 500 g ærter og sæt dem i blød i 12-24 timer.

#### På dagen

Kog de flækkede ingridærter i 30 min.

1. Blend de afkølede ingridærter, hvidløg, saltede citroner, spidskommen, bagt knoldselleri og løvstikke i en hurtig hakker eller foodprocessor.
2. Kom ærtevand og rapsolie i.
3. Smag til med salt og peber og kom mere væske i, anhängig af den ønskede konsistens.

# CITRONFROMAGE



Sødisbakke



Ingridærter



50 personer  
(1 dl pr. person)

## Ingredienser

700 g piskefløde  
50 g husblas  
120 g citronskal  
(ca. 3 citroner)  
160 g citronsaft  
1 l kogevand fra  
ingridærter  
220 g sukker  
70 g appelsinkoncentrat

## Metodik

### FORBEREDELSE

#### 2 dage før

Ingridærter sættes i blød i rigeligt vand.

#### 1 dag før

Hæld vandet fra ærterne og skyl dem. Kog i rigeligt vand i ca. 30 min. Tag ærterne op af vandet, og lad vandet koge ind i 15-20 min.

Tag gryden af varmen, og kom ærterne tilbage i vandet. Lad det hele køle ned til næste dag.

#### På dagen:

Tag vandet fra ingridærterne. Ingridærterne kan benyttes til noget andet eller fryses ned til senere brug.

1. Pisk fløden.
2. Smelt husblas over vandbad.
3. Riv citronskal og pres saften ud af citronerne.
4. Pisk ærte vandet stift og tilsæt lidt citronsaft.
5. Tilsæt sukker og pisk det sammen med det piskede ærte vand. Tilsæt herefter revet citronskal.
6. Bland smeltet husblas med det resterende citronsaft og appelsinkoncentrat.
7. Pisk husblasblandingen med det stive ærte vand.
8. Vend pisket fløde i hele blandingen.
9. Lad citronfromagen stå på køl til dagen efter.





# FUEGOPÅLÆG



Sødisbakke



Fuego bønner



50 personer

## Godt at vide

Man har mulighed for at lave pålægget i en aluform, pølsetarm eller et glas, så man får en cylinderform.

## Ingredienser

250 g rå flækkede fuegobønner  
1,2 kg vand  
200 g rapsolie  
50 g tahin  
50 g rå gulerod  
50 g rå rødbede  
10 g gærflager  
15 g agar agar  
10 g citronsaft  
5 g hvidløg  
5 g salt

## Metodik

1. Kog Fuego bønnerne i 40 min. i 1,2 l vand.
2. Alle ingredienser tilsættes, og det hele blendes og koges op.
3. Kom massen i en gryde og kog i 5 min. under omrøring.
4. Smag til med hvid peber, oregano og røget paprika.
5. Hæld massen i den ønskede form og kom på køl.





FOTO FRA SØDISBAKKE KØKKEN

# SPICY BURGERBØF



Sødisbakke



Flækkede og afskallede Fuego bønner og hele ingridærter



50 personer

## Godt at vide

Kom gerne flere krydderier i, så den bliver mere spicy.

## Ingredienser

1 kg kogte, hele ingridærter

1 kg kogte Fuego bønner, flækkede og afskallede

3,2 kg knoldselleri, revet meget fint

400 g løg

35 g hvidløg, revet fint

300 g persille, hakket fint

400 g rasp

50 g ærtemel

400 g revet ost (mozzarella eller havgus)

800 g hele æg

30 g salt

10 g peber

30 g chilisaUCE

## Metodik

### FORBEREDELSE

#### Dagen før

Skyl ca. 1/2 kg ærter og 1/2 kg bønner og sæt dem i blød i 12-24 timer.

#### På dagen

Kog bønnerne og ærterne i 30 min.

Rasp til panering.

Olie til stegning.

1. Kør de afkølede Fuego bønner og ingridærter igennem kødhakker på hulstørrelse 5.
2. Kom de hakkede Fuego bønner og ingridærter i en rørebeholder sammen med knoldselleri, løg, hvidløg, hakket persille, rasp, ærtemel og revet ost og rør godt sammen.
3. Tilsæt æg og smag til med salt, peber og chilisaUCE.
4. Form til bøffer, som herefter steges.
5. Server i en burgerbolle med salat, syltede rødløg og hummus.

# FLÆKÆRTESUPPE



Trekanten



Ingrid flækærter



30 personer

## Ingredienser

3,5 l skyllede flækærter  
8 l vand  
4-6 stk. gulerødder  
0,5 stk. selleri  
2 stk. løg  
½ bdt. bredbladet persille  
300 g smør  
1 l fløde

## Metodik

1. Skyl flækærterne grundigt i koldt vand.
2. Kog flækærterne sammen med urter til de er møre (ca. 20-25 min.)
3. Pisk/blend smørret i suppen.
4. Smag til med bredbladet persille, salt og kværnet peber.
5. Rund suppen af med fløde.
6. Kan serveres med groft brød og bacon eller serranoskinke på toppen.





# KARAMELSNITTER MED INGRIDÆRTER OG PEANUTS



Trekanten



Ingridærter



50 personer

## Godt at vide

Opskrift passer til en gastro form. Kagen er glutenfri.

## Ingredienser

### Bund

300 g smør  
160 g flormelis  
2 tsk. vanilje  
2 nip fint salt  
400 g ingridærtemel

### Karamelfyld

250 g smør  
150 g farin  
2 ds. kondenseret mælk  
½ tsk. salt  
150 g ristede ingridærter  
150 g saltede peanuts

### Chokoladeganache

300 g mørk chokolade  
3 dl fløde.

## Metodik

### FORBEREDELSE

#### Ristede ingridærter

Sæt ærterne i blød i 18-24 timer.  
Tør og rist i ovnen i 20 min. ved 220 grader.

#### Kiksebund

- Rør smør, flormelis, ingridærtemel, vanilje og salt sammen.
- Tryk ud i bradepande
- Bag 15 min. ved 170 grader.

#### Karamelfyld

- Smelt smør og farin i en gryde.
- Tilsæt kondenseret mælk og kog det godt sammen under omrøring.
- Hæld ud over kagen.
- Hæld ristede indgridærter og peanuts over karamellem. Bag i ovnen i ca. 13. min. ved 170 grader. Sæt herefter kagen på køl.
- Opvarm fløden til kogepunkt, hæld over chokoladen og rør rundt til en blank ganache.
- Hæld chokoladeganachen over den afkølede kage.

# RUGBRØD UDEN MEL



Trekanten



Ingridærter og  
Anicia-linser



12 personer

## Ingredienser

400 g blandede kerner (solsikke, sesam, hørfrø, græskarkerner)

250 g kogte Anicia-linser

350 g kogte ingridærter

15 g salt

15 g olie

6 stk. hele æg (3 dl)

## Metodik

1. Bland de tørre dele.
2. Tilsæt kogte, afkølede linser, ingridærter og salt.
3. Rør sammen med olie og æg.
4. Hæld i rugbrødsform (1 l).
5. Bag ved 160 grader i 1 time.





# FRIKADELLER MED INGRIDÆRTER OG ANICIA-LINSER



Trekanten



Anicia-linser



50 personer  
(ca. 2 stk. pr. pers.)

## Ingredienser

5 kg hakket svinekød  
1,5 kg kogte ingridærter  
1,5 kg kogte Anicia-linser  
1,5 kg revet gulerod  
600 g hakket løg  
180 g salt  
45 g sort peber (stødt)  
30 g rosmarin (tørret)  
300 g Ingridærtemel  
10 æg  
½ l vand

## Metodik

1. Skyl ærter og linser godt.
2. Kog ærter i ca. 50 min.
3. Kog linserne i ca. 20 min.
4. Riv gulerødderne groft.
5. Hak løg.
6. Kom kød, ærter, linser, gulerod og løg i rørekedlen og rør sejt med salt.
7. Tilsæt krydderier, mel, æg og vand.
8. Steg frikadellerne (ca. 125 stk.)





# CHOKOLADE/LINSE-TRØFFEL



Regionshusets  
kantine



Anicia-linse



100 små trøfler

## Ingredienser

500 g kogte linser (tørret vægt)  
300 g vand  
200 g sukker  
80 g kakao  
200 g chokolade

## Metodik

1. Kog sukker og vand i 5 min. til en sirup. Tilsæt kakao og chokolade til siruppen og rør sammen.
2. Blend chokoladesirup og linser til en ensartet konsistens og lad massen hvile 2 timer på køl. Form kugler af massen og rul dem i kakao.



FOTO FRA REGIONSHUSETETS KANTINE

# INGRIDÆRTER I LØG OG RØG

 <b>Regionshusets kantine</b>	 Ingridærter	 50 personer
---	--	--

## Ingredienser

5 kg kogte ingridærter (tørret vægt)  
5 kg løg i tynde skiver  
0,5 l olivenolie  
250 g chipotle paste  
1,5 l hvidvin  
40 g salt  
10 g sort peber

## Metodik

1. Steg løgene i olivenolien ved svag varme i ca. 1,5 time. Tilsæt hvidvin og chipotle paste.
2. Lad det simre i en halv time.
3. Blend løgblandingen til puré. Tilsæt ingridærterne til puréen sammen med salt og peber, varm retten igennem og server.



FOTO FRA REGIONSHUSET'S KANTINE

# GAZPACHO

 <b>Kantinen Regionshuset Aalborg</b>	 Ingridærter	 30 personer
---	--	--

## Ingredienser

1,35 kg kogte ingridærter  
1,3 kg tomater i tern  
200 g agurk  
200 g rød peber i tern  
200 g løg i tern  
20 g finthakket hvidløg  
300 g hvidvin eller sherryeddike  
600 g olivenolie  
50 g salt  
1,5 l vand

## Metodik

1. Blend alle ingredienser til en glat suppe.



FOTO FRA REGIONSHUSET'S KANTINE

# INGRID SMOOTHIE



Regionshusets  
kantine



Ingridærter



50 personer

## Ingredienser

2 kg kogte ingridærter  
1 kg hindbær  
1 kg solbær  
1 kg sukker  
3 l vand  
1,5 kg cremefraiche 18 %

## Metodik

1. Blend og sigt alle ingredienserne.



# ÆRTE-FRANKFURTER



Regionshusets  
kantine



Ingridærter



12 personer

## Ingredienser

0,5 kg ingridærter  
1,2 l vand  
20 g røget salt  
5 g røget paprika  
5 g muskat  
5 g knuste koriander  
100 g stegte løg  
170 g kokosfedt  
5 g carrageenan  
600 g kogevand fra ærterne  
2 g sort peber  
2,5 meter vegetabilsk kunst-  
tarm Ø21 mm.

## Metodik

1. Kog ingridærterne med vandet i ovnen i 40 min. på damp.
2. Blend alle ingredienserne og sprøjt dem i tarmen. Drej dem af, så du får 12 pølser af ca. 15 cm. Damp dem 10 min. i ovnen ved 80 grader. Steg dem gyldne og server.





# JULESAT MED KANESYLTEDE ANICIA-LINSER



**Onsild  
Idrætsefterskole**



Anicia-linser



50 personer  
(ca. 125 g pr. pers.)

## Godt at vide

Anicia-linser bør syltes 1-2 dage før, jo længere jo mere smag.

## Ingredienser

3 kg rødkål, fintsnittet  
750 g grønkål, fintsnittet  
125 g olie  
1,5 kg kanelsyltede Anicia-linser  
325 g grofthakkede,ristede  
hassel- el. valnødder  
750 g feta i tern, smuldret

### Kanelsyltede Anicia-linser:

750 g tørrede Anicia-linser  
2 l vand  
500 g sukker  
5 dl vand  
5 dl eddike  
5 g kanel, stødt

## Metodik

1. Kog Anicia-linserne i en gryde i rigeligt vand i 18 min. Imens kog sukker, eddike og vand kort op i en gryde. Tilsæt stødt kanel og rør den godt ud i lagen. Skyl de kogte linser i koldt vand. Lad linserne dryppe af. Tilsæt linserne til sukkerlagen. Lad linserne trække 1-2 dage, gerne længere.
2. Rist nødderne på pande eller i ovn. Hak nødderne groft.
3. Snit rødkål og grønkål fint. Massér kålen med olien. Vend kanelsyltede linser i kålen. Anret salaten i et fad. Smuldr fetaen over salaten. Drys de grofthakkede nødder over salaten.

# SELLERI-/ÆRTEDELLER



**Onsild  
Ildrætsefterskole**



Ingridærter



50 personer

## Godt at vide

Dellerne serveres på rugbrød med en god skefuld linsemayo.

## Ingredienser

2,75 kg knoldselleri  
800 g flækkede ingridærter  
200 g løg  
33 g hvidløg  
60 g ærtemel  
400 g æg  
53 g salt  
13 g sort peber, stødt  
33 g persille, hakket  
50 g citronsaft  
150 g Maizenamel  
500 g flækkede ingridærter,  
finthakket

## Ærte-/linsemayo

500 g grønne ærter  
400 g Anicia-linser, kogte  
50 g citronsaft  
15 g hvidløg  
150 g mayonaise  
10 g salt  
1 g hvid peber

## Metodik

1. Alle flækkede ingridærter udblødes dagen før. Kog og afkøl ærterne.
2. Riv knoldselleri. Halvdelen af det revne selleri blendes. Blend størstedelen af de udblødte ærter med løg og hvidløg.
3. Den sidste del af de udblødte ærter hakkes fint eller blendes let og vendes i dellemassen. Vend ærtemel, æg, salt, peber, persille, citronsaft og Maizena i massen. Vend den halvdel af selleriene, der ikke er blendet, i massen.
4. Form til flade deller a ca. 40 g og steg i rigelig olie.

## Ærte-/linsemayo

1. Blend grønne ærter med de kogte Anicialinser. Tilsæt citronsaft, hvidløg, mayonaise, salt og peber.



FOTO FRA ONSILD IDRÆTSEFTERSKOLE



# DAHL MED INGRIDÆRTER



**Onsild  
Idrætsefterskole**



Ingridærter



50 personer  
(ca. 3 dl pr. pers.)

## Godt at vide

Server med naanbrød og raita.

## Ingredienser

350 g olie  
1,5 kg løg i tern  
100 g hvidløg, blendet/finthakket  
100 g frisk rød chili, finthakket  
100 g ingefær, fintrevet  
75 g karry  
2 kg gulerødder i tern  
5 kg hakkede tomater  
4 kg kokosmælk  
4,5 l vand  
400 g grøntsagsbouillon, paste  
5 stk. lime, saft og skal  
2,75 kg ingridærter, flækkede  
Salt  
Peber

## Metodik

1. Hæld olien i en stor gryde og varm olien godt op.
2. Svits løg, hvidløg, chili og ingefær i olien. Tilsæt karry og svits med. Tilsæt herefter gulerødderne. Tilsæt de hakkede tomater, kokosmælk, vand, grøntsagsbouillon paste, limeskal og limesaft.
3. Kog retten op. Når retten koger, tilsæt ingridærter under omrøring.
4. Kog retten ca. 45 min. til den ønskede konsistens. Rør jævnlige rundt i retten.
5. Smag til med salt og peber.



FOTO FRA ONSILD IDRÆTSEFTERSKOLE



# FORÅRSRULLE MED FLÆKKEDE INGRIDÆRTER



**Onsild  
Idrætsefterskole**



Ingridærter, afskallede  
og flækkede



50 forårsruller  
(50 g fyld pr. forårsrulle)

## Godt at vide

Grøntsager kan varieres, alt efter hvad man lige har.

## Ingredienser

Olie  
625 g løg i tern  
625 g gulerod i stave/julienne  
625 g spidskål, fintrevet  
625 g rød peberfrugt, strimler  
el. tern  
40 g hvidløg, finthakket  
35 g ingefær, fintrevet  
250 g soya  
50 g sukker  
625 g ingridærter, flækkede  
625 g spring roll pastry -  
50 stk. (250 mm x 250 mm)  
1 l olie

## Metodik

1. Kog de flækkede ingridærter let i en gryde eller dampovn i 5-10 min. Der skal stadig være lidt bid i dem.
2. Rens og tilskær løg, gulerødder, spidskål, rød peberfrugt, hvidløg og ingefær.
3. Sauter kort løg, gulerødder, spidskål, rød peberfrugt og hvidløg i olie på en pande.
4. Tilsæt soya og sukker til grøntsagerne og sauter med.
5. Sluk for panden og bland de kogte flækkede ingridærter i grøntsagerne og tag straks fyldet af panden.
6. Tag forårsrulledejen ud af fryseren og lad det tø op, mens fyldet damper af.
7. Tag et stykke forårsrulledej og læg 50 g fyld på. Pensl alle siderne på forårsrulledejen med vand og fold dejen om fyldet. Læg forårsrullen med samlingen nedad i en kantine, og fortsæt med resten af dejen og fyldet.
8. Varm olien op i en gryde til 180 grader og steg 5 stk. forårsruller ad gangen i 3-4 min.

# NORDJYSK NUTELLA/NØDDEPÅLÆG



**Onsild**  
Idrætsefterskole



Fuego bønner



50 personer

## Ingredienser

200 g Fuego bønner , afskallede og flækkede  
200 g hasselnødder, ristede  
200 g chokolade mørk 55 %  
60 g kokosolie  
20 g kakaopulver  
60 g dadler uden sten  
150 g fløde 38 %

## Metodik

1. Kog bønnerne møre i 30-40 min. og afkøl.
2. Rist hasselnødderne. Afskal nødderne.
3. Smelt chokolade og kokosolie over vandbad.
4. Blend hasselnødderne med dadlerne.
5. Tilsæt de afkølede Fuego bønner, blend dem med.
6. Tilsæt det smeltede chokolade og kokosolie.
7. Tilsæt fløde og kakaopulver.
8. Blend helt glat. Smag til.





# JORDBÆRIS



Madservice Aalborg



Afskallede Fuego bønner



50 personer

## Ingredienser

4,5 l piskefløde  
930 g æggeblommer  
500 g sukker  
900 g udblødte,  
flækkede og afskallede  
Fuego bønner  
2,5 kg hjemmelavet  
jordbærmarmelade  
100 g rødbedesaft

## Metodik

### FORBEREDELSE

1. Kog Fuego bønnerne i ca. 45 min. til de er helt møre.
2. Lav jordbærmarmelade.

### TILBEREDNINGSMETODE

1. Pisk fløden til skum, hold ca. ½ l tilbage (til at blende sammen med bønnerne).
2. Pisk æggeblommer og sukker luftigt, vend forsigtigt i piskefløden.
3. Blend bønnerne med fløden samt lidt af marmeladen, til det er helt glat.
4. Blend resten af jordbærmarmeladen let.
5. Tilsæt de blendede bønner, marmelade og rødbedesaft til ismassen.
6. Fryses straks.

## Jordbærmarmelade:

1. Jordbær og sukker koges sammen, hold ½ kg sukker tilbage.
2. Melatin røres ud i restsukkeret.
3. Melatin og sukker hældes i jordbærrene under omrøring.
4. Marmeladen skummes, koger 5 min.
5. Udportioneres og afkøles.

# CREMET BLOMKÅLSSUPPE



Madservice Aalborg



Flækkede Fuego bønner



Ca. 125 portioner  
(25 liter)

## Godt at vide

Stok og blade fra blomkålen giver en bitter smag. Derfor er der også blomkål i fra frost, som ikke indeholder den samme mængde bitterstoffer.

## Ingredienser

4 kg blomkål, frisk  
(med stok og blade)  
4,5 kg blomkål fra frost  
3,6 kg Fuego bønner  
(flækkede og udblødte)  
11,5 l kyllingefond,  
hjemmelavet  
2,8 l piskefløde 38 %  
450 g rapsolie  
1,7 kg blomkål (små,  
friske buketter til fyld)  
10 g citronsaft  
100 g salt  
2 g hvid peber

## Metodik

### FORBEREDELSE

#### DAGEN FØR

#### Kyllingefond:

15 kg vand  
7,5 kg kyllingskrog  
Sæt over kl. 16 og simr natten  
over under låg.  
Der skal ikke tilsættes hverken  
urter eller salt. På den måde  
bevares den rene smag, så  
blomkålene kommer til deres  
ret.

1. Kog blomkål (frisk og frost) og Fuego bønner møre i kyllingefond.
2. Blend med stavblender til cremet konsistens.
3. Tilsæt piskefløde og rapsolie.
4. Kog suppen igennem.
5. Tilsæt små, friske blomkålsbuketter.
6. Kog suppen op til min. 75 grader.
7. Smag til med citronsaft, salt og peber.



FOTO FRA MADSERVICE AALBORG



# ØLLEBRØD

 <b>Madservice Aalborg</b>	 Fuego bønner, afskallede	 50 personer å 250 g.
--	---	--

## Godt at vide

Proteinindholdet i øllebrød øges med ca. 40 % ved at tilsætte Fuego bønner.

## Ingredienser

1600 g udblødte, flækkede og afskallede Fuego bønner  
2,2 kg mørkt rugbrød uden kerner  
6,1 l vand  
1,1 kg brun farin  
300 g sukker  
6 dl hvidtøl

## Metodik

### FORBEREDELSE

1. 830 g Fuego bønner sættes i blød natten over i 1,6 l vand.

### TILBEREDNINGSMETODE


1. Fuego bønner sættes i blød i vand et døgn før anvendelse.
2. Sigt evt. overskydende vand fra bønnerne, og kog dem møre med brun farin samt noget af vandet.
3. Blend bønnerne til puré.
4. Kog rugbrød med vand, sukker og hvidtøl i ca. en time, eller til den er klumpfri.
5. Tilsæt bønnepasta, og vurder konsistens.
6. Smag øllebrøden til, hvorefter den er klar til udportionering.
7. Afkøl.



FOTO FRA MADSERVICE AALBORG

# SKYSAUCE

## (FUEGO BØNNER SOM JÆVNEMETODE)

 <b>Madservice Aalborg</b>	 Flækkede Fuego bønner	 Ca. 125 portioner (25 liter)
--	--	--

### Godt at vide

Tilsæt snowflakes for at sikre, at bønnepartiklerne ikke falder til bunden. Derudover sikrer snowflakes, at saucen kan tåle nedkøling og opvarmning, uden at den ændrer konsistens.

Skysaucen er glutenfri.

**Obs!** Saucen bliver tykkere, når den er nedkølet. Den er også tykkere end udgangspunktet, når den genopvarmes.

**Obs!** Saucen er ikke afprøvet i frostøjemed. Med andre opskrifter har vi dog oplevet, at der sker en form for udkrystallisering under indfrysning.

### Ingredienser

21,5 l kyllingefond, hjemmelavet  
1,4 kg smør  
1,25 kg rå, flækkede Fuego bønner  
1 l piskefløde  
250 g salt  
25 g kulør  
10 g sort peber, stødt  
100 g hakket persille  
750 g snowflakes  
1 l vand til jævning

### Metodik

#### FORBEREDELSE

#### DAGEN FØR

#### Kyllingefond:

25 l vand  
12,5 kg kyllingskrog  
Sæt over kl. 16 og simr natten over under låg.

1. Sigt vandet fra bønnerne.
2. Kog bønnerne i 30-40 min. i kyllingefonden.
3. Blend bønnerne til en glat konsistens.
4. Jævn med snowflakes og kog saucen forsigtigt op.
5. Tilsæt smør og piskefløde.
6. Tilsæt hakket persille og kulør.
7. Smag til med salt og peber.
8. Udportioner på hotfill.



# VELBEKOMME

Materialet er udarbejdet af Økologisk Landsforening  
og støttet af **Promille**afgiftsfonden for landbrug

[okologi.dk](http://okologi.dk)



Vil du i kontakt med Økologiske Landsforening? Vi glæder os til at modtage din  
henvendelse på telefon: +45 87 32 27 00 eller mail: [info@okologi.dk](mailto:info@okologi.dk)