

Röd kidneyböna, fryst

De mörkt röda kidneybönona har fått sitt namn efter formen som liknar en njure. Dess fasta konsistens och milda smak gör dem mycket användbara i alltifrån grytor till sallader och röror.



Jordbruk: KRAV-odlas i bördig, lätt lerjord.

Breddgrad: 56° 7'

Odlas av: Daniel Andersson och Axel Cedergren, Spjuterum, Öland.

Beskrivning: Bourdeauxröd, fast, njurformad böna med krämigt inre.

Tillagning: Tinas i kallt, lättsaltat vatten. Kan även kokas upp kort eller brynas.

Användning: Mycket användbar böna som är lika god i sallader som i röror och krämer.

Förvaring: Förvaras djupfrys, -18 eller kallare, alternativt upp till 3 dagar i kylskåpets frysack. Bör ej frysas om efter upptining.

Om: Kidneybönan har blivit en klassiker på svenska salladsbufféer. Mycket tack vare sitt höga innehåll av kostfiber, folsyra, järn och protein. Dessutom gör den vackra, röda färgen att de är dekorativa i sallader, soppor och grytor.

NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara odlar grödor, som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Vi återinför också svenska kulturavvgrödor på platser där de en gång växte. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt. www.nordiskravara.se



SE-EKO-01
Svenskt Jordbruk