

Svart böna, fryst

Vackra, svarta bönor är dekorativa i alla typer av mat. Milda i smaken och med ett högt innehåll av näring är de användbara i alltifrån soppor, röror, sallader och grytor.



Jordbruk: KRAV-odlas i lättbrukad och varm sandjord i samodling med havre i Skåne. I Blekinge odlas bönan i lätt lera i samodling med havre.

Breddgrad: 56° 09' och 56° 2'

Odlas av: Per Modig och Niklas Svensson, Fagraslätt, Skåne. Marianne och Jonas Karlsson, Hässlelyckans Gård, Blekinge.

Beskrivning: Intensivt svart med mild smak och mjäll textur.

Tillagning: Tina upp i svalt och lätt saltat vatten. Klara att servera direkt efter upptining.

Användning: Goda att blanda i en sallad eller lägga i grytor och vegetariska biffar.

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

Om: Svarta bönor är rika på protein, fibrer och näringsämnen som folsyra, kalium och magnesium. Den intensivt svarta färgen gör alla mat lite vackrare.

NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara odlar grödor, som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Vi återinför också svenska kulturavgrödor 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

