

# Vit böna, fryst

*Vita bönor är rika på protein, fiber och näring. Smaken är mild, vilket gör att de passar fint i tomatsåser och salsor tillsammans med heta kryddor.*



*Jordbruk:* KRAV-odlas i lättbrukad och varm sandjord i samodling med havre.

*Breddgrad:* 56° 11'

*Odlas av:* Gustaf Aldén, Havgård, Skåne.

*Beskrivning:* Vackra vita bönor med mild, lite nötaktig smak.

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

*Användning:* Passar utmärkt i grytor och tomat-såser – gärna tillsammans med heta kryddor.

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

*Om:* Vita bönor passar i soppor, såser och salsor eller för att göra sallader extra goda och proteinrika. Högt innehåll av protein, fibrer, järn och folsyra.

## 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](http://www.nordiskravara.se)*



SE-EKO-01  
Svenskt Jordbruk