

Butterbeans puré

Ingredienser

Butterbeans
Kombu tang
Citronmarinade
God olivenolie
Salt og peber



Sådan gør du:

Stil den ønskede mængde butterbeans i blød i koldt vand 24 timer (rigeligt vand).

Hæld vandet fra og skyl bønnerne godt. Kom dem i rent vand og tilsæt en stang kombu tang (gør dem lettere at fordøje), kog det til bønnerne er HELT møre- ca. 1 time.

Hæld kogevandet med kombu tangen fra (tangen kan godt blendes med hvis man vil).

Kom bønnerne i en foodprocessor. Tilsæt rigeligt med citrusmarinade og olien, samt vand hvis den skal være mere blød. Vær obs. på, at laves den mens bønnerne er varme, så kan både smag og konsistens snyde lidt. (citronen smager af mere, når det er koldt og varme bønner bliver "tykkere" i konsistens, når de afkøles). Smag til med salt og peber.

Citronmarinade:

Revet skal af en citron som er blandet og står og trækker nogen timer.

Citronmarinade kan holde sig længe i køleskabet da citron er en god antioxidant



Butterbeans fås i de fleste supermarkeder