

Bönor, ärtor och linser i hemmaköket



Jenny Damberg, journalist och författare



Azukiböner



Black Eyed Peas



Bondböner / Favaböner



Borlottiböner



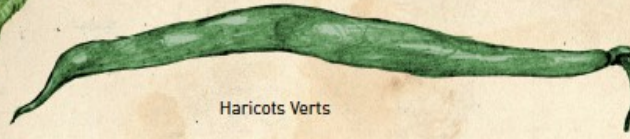
Bruna böner



Cannelliniböner



Drakböner



Haricots Verts



Long Beans



Kidneyböner



Mungböner



Pintböner

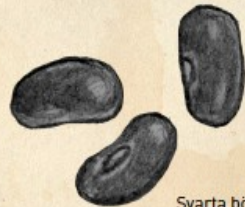
Socketärter



Sojaböner



Stora vita böner



Svarta böner



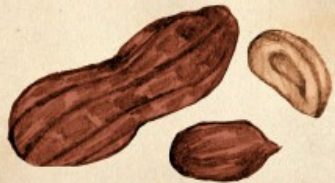
Vaxböner



Gröna ärtor



Gula ärtor



Jordnötter



Kikärtor



Belugalinser
(Svarta linser)



Gröna linser



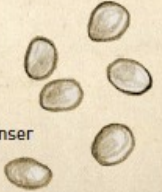
Gula linser



Puylinser



Röda linser



Vita linser



Jenny Damberg visar upp sin mustiga böngryta med vongole och korv.

Foto: PEKKA PÄÄKKÖ



Jennys tips

Variera konsistensen

- Använd börnornas kokspad. Det är som en god buljong som ger kropp åt grytan eller soppan.
- Använd färska tomater även om de är vintertråkiga. De ger den syran som soppan ofta behöver.
- Hacka ner persiljestjälkarna och fräs med löken. Stjälkarna innehåller massor med smak, men kan behöva koka med en stund. Bladen smakar bäst om de hackas och får hoppa i grytan strax innan den är klar.
- Variera konsistensen. Lite finhackad selleri ger god krispig känsla och kan lyfta hela soppan.
- Servera tillbehören i små skålar så får var och en själva ta det de vill. Det gillar inte minst barnen.

Billiga bönor räddar fattiga januari

Pantbanken kan vänta. Här är två billiga bönrätter som tar dig genom januari med släktsilvret i behåll och humöret i topp.

pa förkokta på burk är Jenny Damberg pragmatisk. Allra billigast är ju torkade bönor och ärtor.

OGH ÄVEN OM det är lätt att

Småplock

Snabb svart bönsoppa

Tacofierad bönsoppa, både i smak och i det att tillbehören kommer i små skålar.

tomater, skålla, flä, kärna ur dem och hacka



Starka smaker

Böngryta med musslor och korv

Stora vita bönor trängs med vongole, chorizo, saffran, paprika och chili i denna

hackad chorizo, lök, vitlök, chili och persiljestjälkar på medelvärm.















