

Vitlökssvängda bondbönor (4 personer)

Först ska böorna spritas, dvs plockas ut ur baljorna. Sedan ska de förvällas ca 3 minuter i saltat vatten. Därefter ska varje böna skalas för att få bort den tunna skalthinnan. Ungefär som när man skållar och skalar mandel. Ett gott råd är att skörda böorna medan de fortfarande är litet gröna. När de mognat så att böorna gulnat är det mycket svårare att skala dem. Jag brukar göra allt detta förarbete när jag skördar böorna och sedan frysa ner dem i lagom stora förpackningar.



- 4-5 dl förvällda bondbönor (motsvarar ca 1 kg orensade)
- en skvätt olja, exempelvis raps
- 1-2 pressade vitlöksklyftor
- salt

Värm oljan i en stekpanna eller kastrull, häll ner böorna. Rör ner pressad vitlök och smaka av med salt. Böorna har en litet nötig smak och är ett gott tillbehör till i stort sett vilken varmrätt som helst.