



ÄRTOR OCH BÖNOR FRÅN GOGREEN ÄR BÅDE KLIMATSMART, EKONOMISKT OCH NYTTIGT

- Våra gula ärtor och bruna bönor är odlade i Östergötland respektive på Öland – närodlat och klimatsmart!
- Den gula ärtan är något av det svenskaste vi har i råvaruväg. Byt med fördel ut den importerade kikärtan mot vår svenska gula ärta!
- Ersätt animaliskt protein med proteinrika ärtor och bönor från växtriket och servera mer grönt samtidigt som du förbättrar din ekonomi.
- Byt smöret mot en spread vid knäckebrödstationen och spara ca 1 kr/portion.
- Byt bregott mot vår svenska gulärtshummus och minska klimatpåverkan med 95%.
- Ärtor och bönor är näringsrik mat som innehåller gott om vitaminer och mineraler.
- Välj mellan ärtor och bönor av olika sorter för att variera din servering i oändlighet!



Bra mat från
Lantmännen



SMASHING SPREADS

Spreads som pålägg, till salladen eller som mat-tillbehör!



Bra mat från Lantmännen

RÖDBETSDIPP MED FETAOST

INGREDIENSER

Ca 6 dl färdig spread:

- 160g GoGreen ekologiska torkade gula ärtor eller vita bönor
- 120g rårivna rödbetor
- 50g fetaost
- 2 msk olivolja
- Salt & Peppar

TILLREDNING

- Blötlägg ärtorna/bönorna över natten.
- Koka ärtorna ca 60 min eller vita bönor i ca 40 min, nästan tills de kokat sönder.
- Mixa alla ingredienserna till en slät crème. Tillsätt eventuellt mer olja om du vill ha en tunnare crème.

Ärtor och bönor är klimat-smart mat!



GUL ÄRTRÖRA

MED SPISKUMMIN OCH CITRON

INGREDIENSER

Ca 6 dl färdig spread:

- 160g GoGreen ekologiska torkade gula ärtor
- 15g vitlök
- 20g skal från en hel citron och saft från en halv.
- 5g spiskummin
- 1 msk olja
- Salt & peppar

TILLREDNING

- Blötlägg ärtorna över natten.
- Koka ärtorna ca 60 min, nästan tills de kokat sönder.
- Mixa alla ingredienserna till en slät crème. Tillsätt eventuellt mer olja om du vill ha en tunnare crème.

Byt bregott mot denna spread och minska klimatpåverkan med 95%



GRÄSLIG ÄRTCRÈME

INGREDIENSER

Ca 6 dl färdig spread:

- 160g GoGreen ekologiska torkade gula ärtor
- 5g vitlök
- 1 msk neutralolja eller smaksatt rapsolja
- 30g färsk babyspenat
- ev. 15g hackad dill
- 1 tsk citronsaft
- Salt & Peppar

TILLREDNING

- Blötlägg ärtorna över natten.
- Koka ärtorna ca 60 min, nästan tills de kokat sönder.
- Mixa alla ingredienserna till en slät crème. Tillsätt eventuellt mer olja om du vill ha en tunnare crème.

Byt smör
mot spreads
och spara
1 kr/portion!



CRUNCHY BÖNDIPP

Ärtor och
bönor är
närringsrika
och mättar
hela dagen!

INGREDIENSER

Ca 6 dl färdig spread:

- 160g GoGreen torkade blandade bönor; svarta, kidney eller bruna bönor.
- 75g GoGreen rostade solroskärnor, linfrö och pumpakärnor.
- 1 msk olja
- 15g vitlök
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 15g gräslök
- Salt och peppar

TILLREDNING

- Blötlägg bönorna över natten.
- Koka bönorna ca 30 min, nästan tills de kokat sönder.
- Mixa alla ingredienser till en grov massa. Späd med kokspad till önskad konsistens. Toppa med olivolja och hela rostade frön.



FÖRNYA DIN BRÖDSTATION -MED SPREADS!

- Gott!
- Klimatsmart
- Ekonomiskt



**GO
GREEN**

ÄLSKADE ÄRTA & SKÖNA BÖNA

**Bullar, bollar,
järpar & biffar
med Gula
Ärtan och
Bruna Bönan
som bas**



**Bra mat från
Lantmännen**

FALAFEL

INGREDIENSER

Ca 20 bollar:

- 160g torkade gula ärtor, GoGreen ekologiska.
- 100g gul lök
- 27,5g majsstärkelse
- 40g AXA havregryn vanliga eller glutenfria
- 7,5g hela kumminfrön
- 7,5g hela fänkålsfrön
- 15g mald spiskummin
- 15g citronsaft och citrozest
- 15g hackad persilja fryst eller färsk
- 10g vitlök

TILLREDNING

- Blötlägg ärtorna i rikligt med vatten över natten. Sila av ärtorna och lägg dem i en kastrull fylld med saltat vatten.
- Koka ärtorna i ca 1 h, eller tills de enkelt går att mosa mot kastrullkanten med en gaffel. Sila av ärtorna och blanda med hackad lök och majsstärkelse och mixa till en grov smet.
- Tillsätt havregryn, mortlad kummin, mortlad fänkål, spiskummin, citronsaft och zest, vitlök, persilja, salt och peppar.
- Blanda och forma smeten till bollar och stek i olja.

Våra gula
ärtor är
odlade i
Östergötland



ASIATISKA JÄRPAR

INGREDIENSER

Ca 10 järpar á 50g:

- 160g torkade gula ärtor, GoGreen ekologiska.
- 100g gul lök
- 27,5g majsstärkelse
- 40g AXA havregryn vanliga eller glutenfria
- 30g limejuice och limezest
- 10g vitlök
- 2 tsk sriracha hot chili sauce
- 15g hackad koriander fryst eller färsk
- 1 tsk soya
- Ev. 75g GoGreen sesamfrön

TILLREDNING

- Blötlägg ärtorna i rikligt med vatten över natten.
- Sila av ärtorna och lägg dem i en kastrull fylld med saltat vatten.
- Koka ärtorna i ca 1 h, eller tills att de enkelt går att mosa mot kastrullkanten med en gaffel.
- Sila av ärtorna och blanda med hackad lök och majsstärkelse och mixa till en grov smet.
- Tillsätt havregryn, limesaft och zest, vitlök, sriracha, koriander, soya och eventuellt sesamfrön. Blanda och forma smeten till järpar och stek i olja.

Ät lokalt
med
smaker
globalt



BOLLAR

MED KUMMIN OCH FÄNKÅL

INGREDIENSER

Ca 20 bollar:

- 160g torkade gula ärtor, GoGreen ekologiska
- 100g gul lök
- 27,5g majsstärkelse
- 40g AXA havregryn, vanliga eller glutenfria
- 7,5g hela kumminfrön
- 7,5g hela fänkålsfrön
- 5g vitlök

TILLREDNING

- Blötlägg ärtorna i rikligt med vatten över natten. Sila av ärtorna och lägg dem i en kastrull fylld med saltat vatten.
- Koka ärtorna i ca 1 h, eller tills att de enkelt går att mosa mot kastrullkanten med en gaffel.
- Sila av ärtorna och blanda med hackad lök och majsstärkelse och mixa till en grov smet.
- Tillsätt havregryn, mortlade kumminfrön, mortlade fänkålsfrön samt salt och peppar.
- Blanda och forma smeten till bollar och stek i olja.

Alternativet
till köttbullar
som passar
till mycket



BÖNBURGARE

PÅ BRUNA BÖNOR

INGREDIENSER

Ca 8 burgare á 100 gram:

- 160g GoGreen torkade bruna bönor
- 80g GoGreen torkade svarta bönor
- 75g GoGreen solroskärnor
- 75g GoGreen pumpakärnor
- 1 msk tamarind soya
- 21g majsstärkelse
- 60g AXA havregryn vanliga eller glutenfria.
- 100gr gul lök, finhackad.
- 10g vitlök
- 7,5g hackad persilja
- ev 1/2 dl havredryck om det är svårt att mixa

TILLREDNING

- Blötlägg bönorna över natten i rikligt med vatten. Det går bra att blanda de två olika sorterna. Häll av bönorna och skölj under kallt vatten.
- Koka upp bönorna i rikligt med saltat vatten i ca 25 min eller tills att de bruna bönorna börjar spricka och de går lätt att mosa mot kastrullens kant.
- Rosta under tiden fröna i en torr het panna med en nypa salt. När fröna börjar knäppa kan du ta dem av plattan, efter ca 5 min.
- Häll av de kokta bönorna.
- Mixa bönor, de rostade fröna, soja och majsstärkelse till en grov smet. Tillsätt havregryn, hackad gul lök, pressade vitlöksklyftor, persilja och havredryck. Blanda till en jämn smet.
- Forma burgare av smeten, ca 100 gram/burgare och stek i olja.

Bruna bönor
är även gott i
grytor,
sallader,
röror mm..

