

SPIS DANMARK GRØNNERE



SPIS
BRÆNDTE MANDLER
MED KIDNEYBØNNER





SPIS BRÆNDTE MANDLER MED KIDNEYBØNNER

👤 1 portion

🕒 30 minutter

INGREDIENSER

1 dåse kidneybønner
250 g mandler
1,5 spsk. brun farin
1 tsk. paprika
1 tsk. røget paprika
1,5 tsk. salt
1 spsk. hvedemel
1 spsk. maizena
3 spsk. olivenolie

FREM GANGSMÅDE

- 1 Dræn kidneybønner, skyl dem i koldt vand, og lad dem dryppe godt af.
- 2 Kom bønner og mandler i en stor skål.
- 3 Tilsæt brun farin, paprika, røget paprika, salt, hvedemel og maizena, og bland grundigt, så det fordeles jævnt.
- 4 Tilsæt olivenolie, og vend det hele godt rundt, så bønner og mandler er dækket af olie.
- 5 Fordel blandingen i et jævnt lag på en bageplade med bagepapir.
- 6 Bag i ovnen ved 200–220 °C i ca. 8 minutter.
- 7 Rør rundt, og bag videre i 8–10 minutter, til mandler og bønner er gyldne og sprøde.
- 7 Lad blandingen køle helt af, og kom den i et glas eller en beholder med låg.

OBS

- Opbevares ved stuetemperatur.

TIPS OG TRICKS

- Spises som en sprød snack eller "chips".
- Kan drysses på salater, risretter eller hakkes og bruges som topping på fladbrød, burgere eller gryderetter.
- Brug gerne den type bønner og nødder, I bedst kan lide, og udvikl jeres egen familieversion med favoritkrudterier.



**SMAG
DIG
FREM**

STØTTET AF:
novo nordisk
fonden
Bevelling people and society

NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv