

Bælgfrugternes Dag
10. februar 2023

Spis flere bælgfrugter

For klima, velsmag
og sundhed

I Københavns Kommune
arbejder vi aktivt for
at få flere bælgfrugter
på tallerknerne i vores
køkkener

Vi vil også gerne inspirere
dig til at få smag for tørrede
bønner, ærter og linser

Vidste du at... bælgfrugter
udleder 30 gange mindre CO2
end oksekød pr. kg



Flækotto

med grillet grønålspesto

2 personer

Ingredienser

Flækotto

350 g flækærter,
tørrede
½ stk. løg, hakket
1,5 fed hvidløg,
hakket
200 g græskar,
i små tern
0,25 dl æble-
eddike
1 liter grønt-
sagsbouillon
115 g parmesan,
revet
0,25 dl olivenolie
½ stk. citron,
saft og skal
0,25 dl rapsolie
Salt & peber

Grillet grønålspesto

100 g grønkål,
plukket i
blade
1 dl olivenolie
1 fed hvidløg
¼ stk. citron,
saft og skal
Salt & peber

Sådan gør du

Steg løgene, hvidløg og græskar i raps-
olie i en gryde, til de er glasklare. Tilsæt
æbleeddike.

Kom flækærterne i gryden, og lad dem
stege i ca. 1 minut. Tilsæt grøntsags-
bouillon, så det dækker flækærterne,
og gem resten af bouillon, hvis det
koger tørt. Lad dem koge i ca. 30-45
minutter, til de er møre. Tilsæt mere
væske efter behov.

Knus eller blend flere flækærter for en
mere cremet konsistens. Smag til med
citron, salt, peber, olivenolie, og vend til
sidst halvdelen af osten i.

Sådan gør du

Steg grønkålen ganske kort ved høj
varme på en pande. Blend kålen sam-
men med olivenolie og hvidløg, og
smag til med citron, salt og peber.

Servering

Servér flækottoen med grønålspesto,
og drys med resten af parmesanen.