

"Big beans "

Det heter seg at kjært barn har mange navn. Limabønner, som vi kaller dem på norsk, er kjent under mange andre navn: Gigantes, Butter beans, Big beans. De er ikke alltid så enkle å få tak i her til lands. Såkalte innvandrerbutikker er nok det sikreste stedet å få tak i disse store, tørkede bønnene. Det er vanskelig å gi noen eksakt koketid fordi den henger sammen med hvor lenge de har vært tørket. Bønnene må bløtlegges over natten før de kokes. Bønnene skal være smørmyke (derav det engelske navnet) når de er ferdige, uten å gå i oppløsning. Det er bare å smake seg fram..

250 gr. Tørkede butter beans (gigantes, limabønner, store hvite bønner)

1 løk grovt hakket.

3 fedd hvitløk hakkes

$\frac{3}{4}$ dl. olivenolje

1,5 boks knuste tomater

Finhakket persille ca.2 spiseskjeer

1 ts tørket.basilikum

Buljongpulver 1-2 ts.

Salt

- Legg bønnene i bløt natten over. Kok dem til de er myke. Slå av kokevannet.
- Kok opp en saus av tomater, løk, hvitløk, persille og olje. Smak til med salt og basilikum og buljongpulver.
- Legg bønnene i en ildfast form og slå sausen over.
- Stekes i ovnen, ca. 180 gr. 40 min.
- Fyll evt. på med mer tomater under steketiden hvis det virker tørt
- Dette er egentlig en gresk forret, men den kan godt brukes som middagsrett. Server da ris, pasta eller poteter til. Gjerne også en grønn salat ved siden av.
- Du kan også bruke grovt brød ved siden av.