

# Grön lins, Anicia

*I Frankrike har den lilla gröna delikatesslinsen stjärnstatus för sin komplexa smak och breda användningsområden. Här uppe i norr får den ännu mera smak då den mognar långsamt. Behöver inte blötläggas utan kokas direkt.*



**BESKRIVNING** Vackert marmorerad grönsvart lins med vegetal doft som drar åt vitpeppar och vått gräs. Komplex, rustik smak med eftersmak av peppar.

**TILLAGNING** Skölj linserna i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2 %). Lägg i linserna och låt dem koka försiktigt i 15 minuter, låt svalna i sin buljong.

**ANVÄNDNING** Mycket användbar lins till sallader, såser och röror. Perfekt även i grytor, soppor eller mald i biffar. Koket ger också en fin användbar buljong. Linsen kan fermenteras för att göra exempelvis misopasta.

**OM** Denna sort av grön lins härstammar från den franska kommunen Le Puy-en-Velay i Loire där den får kallas puylins. Puylinsen har använts som en delikatess av framstående restauranger i hela världen och uppskattas för sin fasta textur och höga smak. Den gröna delikatesslinsen kokar inte sönder utan behåller sin fina form vid kokning. Den känns också lätt igen på sin unika, peppriga smak men får på våra breddgrader även en läcker gräsighet.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÄG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG

**INGREDIENSER:** Svenskodlad ekologisk torr grön lins.

**NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:**

**ENERGI** 353 kcal/1477 kJ.

**FETT** 1 g, varav mättat fett 0,2 g.

**KOLHYDRATER** 29,5 g, varav sockerarter 1 g.

**FIBRER** 30 g.

**PROTEIN** 25,8 g.

**SALT** 0,1 g.

**FÖRVARING** Torrt och svalt.

**KONTAKT** [www.nordiskravara.se](http://www.nordiskravara.se)

## NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturavvgrödor på platser där de en gång växte. Vi odlar också grödor som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden – och som smakar fantastiskt.