

Stor gråärt

Tillsammans med spannmål och rovor har gråärten varit den viktigaste basfödan för oss nordbor. Den har närt oss i svåra tider och bidragit till vår starka folkhälsa. Är smakrik och väldigt användbar.



BESKRIVNING Hasselnötsbrun, melerad ärta med ljust inkräm. Ren doft och nötig smak.

TILLAGNING Skölj ärtorna i kallt vatten och rensa noga för att inga jordrester eller stenar ska finnas kvar. För bästa resultat blötlägg ärtorna i minst 8 timmar. Koka upp rikligt med vatten och salt (2 %). Lägg i ärtorna och låt dem koka försiktigt i 8 minuter. Det går även att koka dem utan blötläggning, låt dem då koka försiktigt i 30 minuter.

ANVÄNDNING Mycket breda användningsområden i allt från salader till grytor och soppor. Kan mixas och användas till rörer som exempelvis hummus. De är också utmärkta att krossa som kokta och använda istället för köttfärs.

OM Gråärten var baskost i Norden förr i tiden, speciellt på landsbygden. Mycket tack vare höga protein- och näringsvärden. Den odlades ända upp i Västerbotten och användes till gröt och mjöl som blev till välling, bröd och pannkakor. Varje landsände hade sin variant av gråärten.

MJÄLL	TEXTUR	FAST	LÅG	SÖTMA	HÖG	MILD	BESKA	KRAFTIG
	●				●		●	

INGREDIENSER: Svenskodlad ekologisk torr stor gråärt.

NÄRINGSVÄRDE PER 100 G:

ENERGI 336 kcal/1406 kJ. **FETT** 2 g, varav mättat fett 0 g.

KOLHYDRATER 51 g, varav sockerarter 0 g. **FIBRER** 26 g.

PROTEIN 24,8 g. **SALT** 0 g.

FÖRVARING Torrt och svalt.

KONTAKT www.nordiskravara.se



NORDISK RÅVARA

Nordisk Råvara återinför svenska kulturarvsgrödor 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.



SE-EKO-07
Svenskt Jordbruk