

## **Idas Böndipp 2006-09-10**

"Böndipp"- perfekt till liten lunch eller kvällsmål. Ät tillsammans med ett gott bröd!

500 gram stora vita bönor  
tomater (ngra stycken)  
3 dl olivolja  
1 dl vatten  
2 gula lökar  
ev. en buljongtärning  
salt  
peppar  
cayenpeppar (fungerar utmärkt utan om så önskas)

Antingen låter du bönorna stå i vatten över en natt och förkokar dem sedan i ca 45 minuter, eller så köper du bönorna på burk och slipper då dessa förberedelser.

Låt lök, olivolja och bönor puttra ihop en stund i din stekgryta, i 10 till 15 minuter.

Häll i vattnet och rör om. Tillsätt buljong och eller cayenpeppar om så önskas. Använd salt och peppar.

Låt stå i ugnen i ca 30 minuter om du förkokat bönorna, mellan 150- 180 grader. Låt stå ca 10-15 minuter om du använder konserverade bönor.

Smaka av och ät tillsammans med ett gott bröd.

[www.stame.se](http://www.stame.se)