

Bönegröt från Kronoberg

Bondbönan har djupa rötter i den småländska matkulturen.

Bönegröten påminner om potatismos och serveras alltid i sällskap med krösamos, (lingonsylt), till stekt fläsk, spicken sill, stekt salt sill eller som gröt tillsammans med mjölk.

Bondbönan ligger i en ärtskida och dessutom omslutes varje enskild böna av ett skal som blir hårdare ju mognare bönan är. Detta skal ska koka med när man lagar bönegröt.

Till 4 personer: 500 g färska bondbönor (200 g utsprutade bönor)

600 g mjölig potatis

1 krm salt

mjölk och smör

Skala potatisen och dela gärna i mindre bitar. Sprita ut bönorna och lägg dem i kokande vatten. Koka ca 10 minuter. Gröna unga bönor kan koka kortare tid. Lägg i potatisbitarna och låt allt koka mjukt.

Häll av vattnet. Pressa bönor och potatis i purépress för att bli av med bönornas sega skal.

Späd med mjölk, gärna varm, och vispa tills moset har lagom konsistens. Smaka av med salt och

Eventuellt en smörklick.

Överbliven bönegröt kan stekas som potatisbullar.