



# BOKHVETE BOIL-IN-BAG

FRISTENDE OPPSKRIFTER MED  
HEL BOKHVETE



# Bokhvete boil-in-bag

Visste du at Bokhvete regnes som en av de mest nyttige matvekstene på jorden og i tillegg er naturlig glutenfritt?

Bokhvete er rik på fiber, protein, mineraler og vitaminer. Hel bokhvete er et veldig godt og sunnere alternativ til ris og pasta.

Bokhvete boil-in-bag produseres ved at hel bokhvete først skylles og vaskes etterfulgt av damping på 130 °C i ca 20 min, ristes, slipes, siktes og til slutt pakkes.

Vi har også valgt å pakke vår Bokhvete i porsjonspakninger a 100 gram per pose for å gjøre det enklere for deg å tilberede riktig mengde, og på den måten både redusere matsvinn men også sikre holdbarheten.

Bokhvete boil-in-bag tilberedes på samme måte som ris. Kok opp vann, ha i litt salt, legg i ønsket antall poser og kok i ca 15 min. La renne av seg i et dørslag. Server og nyt.

Bokhvete boil-in-bag finner du i butikker som Jacobs på Holtet, Kolibri Kolonial Ullevål Hageby, Meny, Spar, Coop Obs, Mega og Extra i tillegg til nettbutikken [allergikost.no](http://allergikost.no) og vår egen nettbutikk.



*faice*

# BokhveteOtto

## Dette trenger du (2 porsjoner):

---

- 1 sjalottløk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- 1 pose Bokhvete boil-in-bag
- 1 dl tørr hvitvin (eller vann, om ønskelig med litt sitronsaft)
- 4 dl kyllingkraft eller buljong
- 1 ss smør
- 1-2 ss revet parmesan
- 150 g kantareller
- 1 ss hakket persille
- salt og pepper

## Dette gjør du:

---

1. Del kantarellene i passende biter og brun dem i litt olivenolje eller smør i en stekepanne på middels varme. Sett til side.
2. Varm opp 2 ss olivenolje i en kjele. Fres finhakket sjalottløk til den er myk og blank. Tilsett hvitløk og stek i ett minutt til.
3. Tilsett bokhvete (hell innholdet ut av posen) og la den frese med i et par minutter.
4. Hell i hvitvin og kok til all vin er absorbert. Rør godt innimellom.
5. Kok opp kraft eller buljong og hold den varm. Tilsett litt og litt til bokhveten. Spe med mer kraft/buljong når det meste er absorbert og fortsett å spe til bokhveten er mør. Rør innimellom, og rør ekstra godt mot slutten av koketiden.
6. Når bokhveten har fått riktig konsistens rører du inn smør, persille og parmesan. Til slutt blander du inn de stekte kantarellene og smaker til med salt og pepper.
7. Server med finhakket persille og ekstra parmesan. Nyt!

# Bokhvete stir fry

## Dette trenger du (3-4 porsjoner):

---

- 1 pose Bokhvete boil-in-bag
- 400 g kyllingkjøttdeig
- 2 ts Thai red curry paste
- 2 ts revet fersk ingefær
- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 2 paprika, i strimler
- 140 g ananas, i biter
- 50 g peanøtter eller cashewnøtter
- 40 ml glutenfri soyasaus eller tamari
- sort pepper
- chiliflak

### **Topping:**

- 140 g ananas, i biter
- 6 ss hakket frisk koriander
- 3 ss hakket frisk (Thai) basilikum
- 3 vårløk, i biter

## Dette gjør du:

---

1. Kok bokhveten som angitt på emballasjen.
2. Stek kjøttdeigen på medium varme i litt smør eller olivenolje. Tilsett red curry paste, ingefær, hvitløk og stek i 2-3 minutter.
3. Tilsett paprika, ananas og nøtter. Fortsett og stek i ca. 5 min. Hell over soyasaus/tamari og stek i 2-3 minutter til. Ha i kokt bokhvete og bland sammen. Smak til med sort pepper og chiliflak.
4. Bland sammen ananas, finhakket koriander og basilikum i en bolle.
5. Server stir fryen med ananas-urteblandingen og vårløk. Nyt!



# Bokhvete tabbouleh



## Dette trenger du:

---

- 1 pose Bokhvete boil-in-bag
- 4 ss extra-virgin olivenolje
- 4 ss sitronsaft
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- ½ ts salt
- ½ ts sort pepper
- 200 g (cherry) tomater, i små terninger
- 3 vårløk, finhakket
- 25 g frisk mynte, finhakket
- 80 g frisk krusersille, finhakket

### Til servering:

- Granateplekjerner
- Salatblader

## Dette gjør du:

---

1. Kok bokhveten som angitt på emballasjen. Avkjøl til romtemperatur.
2. Visp sammen olivenolje, sitronsaft, hvitløk, salt og pepper i en stor bolle. Bland inn den avkjølte bokhveten.
3. Ha i resten av ingrediensene og bland sammen. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.
4. Server romtemperert eller kald fra kjøleskapet. Server gjerne i salatblader og toppet med granateplekjerner. Nyt!

# Salat med kokt bokhvete, gresskar og feta

## Dette trenger du:

---

- 1 pose Bokhvete boil-in-bag eller rester
- 1 pose blandet salat
- Bakt gresskar\* i biter
- 1/2 granateple
- 100 gram fetaost
- 50 gram pekannøtter

### **Vinagrette:**

- 1 dl appelsinjuice
- 1/2 dl limesaft
- 1/2 ss honning
- 1 ts sennep, grov
- 3 ss olivenolje
- Salt & Pepper

## Dette gjør du:

---

\*) Bakt gresskar; Sett ovnen på 200 °C. Fjern frø og "slintrer" fra gresskaret og skjær i skiver. Legg skivene på en stekeplate kledd med bakepapir. Ringle over litt olje, salt og pepper og bak i ovnen i ca 30 min til bitene er møre. Fjern skallet og del opp i biter.

Ha bokhvete, salat, gresskar, granateple, fetaost på et fat og ringle vinagretten over. Dryss til slutt litt pekannøtter og litt mer granateplekjerner over.

Nytes som den er eller med godt brød til.



# Bokhvetesalat



## Dette trenger du:

---

- 1 pose Bokhvete boil-in-bag
- 1 aubergine
- 1/2 rødløk i strimler
- Olivenolje
- Frisk salat
- Litt rømme
- Revet sitronskall
- Friske urter
- Salt & Pepper

## Dette gjør du:

---

1. Sett ovnen på 220° C
2. Del auberginen på langs, og pensle godt med god olivenolje. Krydre med salt og pepper. Kle en bakeplate med bakepapir og legg begge halvdelene på bakeplaten med kuttsiden ned, og stek i ca 20 min til auberginen har falt litt sammen. La den hvile på stekebrettet mens du forbereder resten.
3. Kok opp 1,25 dl vann, tilsett litt salt og kok bokhveten i ca 12 min. Avkjøles.
4. Server bokhveten ved siden av ønsket salat, legg på stekt aubergine, litt rødløk og gjerne en dressing og/eller litt rømme.
5. Dryss over friske urter og krydre etter behov og ønske.

Tips! Bland rømme med litt revet sitronskall og smak til med salt og pepper.

# Bakt gulrotsalat med bokhvete

## Dette trenger du:

---

- 1 pose Bokhvete boil-in-bag
- 400 g gulrot (ca 6stk)
- 2 fedd hvitløk
- 40 g rucola salat
- ½ fennikel
- 40 g tørkede tranebær (eller granateplekjerner)
- 100 g blåmuggost (eller fetaost), i små biter

### Honningglaserte mandler:

- 100 g mandler
- ½ ss smør
- 25 g honning
- ¼ ts salt

### Vinaigrette:

- 2 ss hvitvinseddik
- 2 ts revet appleskall (eller sitronskall)
- 60 ml ferskpresset appelsinjuice (eller 45 ml sitronsaft)
- 1 ss honning
- 2 ts Dijon sennep
- 75 g extra-virgin olivenolje
- ½ ts salt
- ¼ ts sort pepper





## Dette gjør du:

---

1. Kok 1 pose Bokhvete boil-in-bag som angitt på pakken. Avkjøl.
2. Ha smør, honning og salt i en kjele og varm opp over medium varme til det begynner å boble. Tilsett mandlene og la blandingen småkoke i 7-9 minutter. Rør jevnlig, spesielt mot slutten. Pass på at det ikke blir brent. Hell mandlene utover et stykke bakepapir og dra nøttene litt fra hverandre. Avkjøl.
3. Sett ovnen på 200°C over- og undervarme. Del gulrøttene i jevne staver eller biter. Finhakk hvitløksfeddene. Ha gulrøttene og hvitløken over i en langpanne og ringle over litt olivenolje. Krydre med salt og pepper og bland alt sammen. Stek i midten i ovnen i ca. 20 minutter, eller til gulrøttene er knapt møre. Avkjøl.
4. Bland ingrediensene til vinaigretten i en liten bolle. Visp godt sammen. Du kan også bruke et glass med lokk som du rister godt. Smak til med salt og pepper.
5. Skjær fennikel i tynne skiver. Ha det over i en stor salatbolle sammen med kokt bokhvete, ruccola, tørkede tranebær (eller granateplekjerner), halvparten av blåmuggosten (eller fetaosten) og halvparten av de honningglaserte mandlene. Ringle 7-8 spiseskjeer vinaigrette over, og bland forsiktig sammen.
6. Topp salaten med de ovnsbakte gulrøttene, resten av mandler og resten av osten. Server med ekstra vinaigrette ved siden av.



# Bokhvetegrøt



## Dette trenger du (1-2 porsjoner):

---

- 1 pose Bokhvete boil-in-bag
- 3,2 dl vann eller (plantebasert) melk
- 1 ss lønnesirup (kan sløyfes)
- ½ ts kanel
- ½ ts vaniljepulver
- liten klype salt

### **Forslag til topping:**

- Bær og frukt i biter
- Nøttesmør
- Nøtter
- Frø og kjerner

## Dette gjør du:

---

1. Ha alle ingrediensene til grøten i en kjele og kok opp. Kok grøten på lav varme under lokk i ca. 15 min. Rør innimellom, spesielt hvis du lager grøten på melk.
2. Ta kjelen av varmen og la stå med lokk i 5 minutter. Rør om og server med ønsket topping og gjerne litt iskald melk. Nyt!

Tips: Rør gjerne inn 1 ss smør eller kokosolje og topp grøten med nøtter, frø eller nøttesmør for lavere blodsukkerstigning og økt metthet.