



Kogetider for bælgrugter, bønner og linser

Bønner (tørrede)	Iblødsætning før kogning	Kogetid ved temperaturer over 100 °C
Azukibønner***	Nej	45 minutter
Borlottibønner	Ja	45 minutter
Brune bønner	Ja	45–60 minutter
Hestebønner (små)	Ja	Minimum 30 minutter
Hestebønner (store)	Ja	Cirka 60 minutter
Hvide bønner	Ja	45–60 minutter
Kidneybønner	Ja	Minimum 30 minutter
Kikærter*	Ja	45–75 minutter
Limabønner (butter beans)	Ja	Minimum 30 minutter
Mungbønner***	Nej	20–30 minutter
Pintobønner	Ja	45 minutter
Pralbønner	Ja	60–90 minutter
Sojabønner	Ja	45–60 minutter
Sorte bønner	Ja	30–45 minutter
Sortøjebønner***	Nej	30–45 minutter
Urdbønner	Ja	20 minutter
Vignabønner	Ja	30 minutter



Øvrige bønner	Ja	Minimum 30 minutter
---------------	----	---------------------

Linser	Iblødsætning før kogning	Kogetid ved temperaturer over 100°C
Belugalinser	Nej	20 minutter
Brune linser	Nej	20 minutter
Grønne linser	Nej	20–30 minutter
Røde linser	Nej	10–12 minutter

Ærter og friske bønner	Iblødsætning før kogning	Kogetid ved temperaturer over 100 °C
Gule ærter*** – herunder Ingridærter	Nej	60 minutter
Havebønner, grønne bønner og pralbønner	Nej	10-15 minutter afhængigt af størrelse**

***Kikærter skal som hovedregel koges i 45-75 min., dog kan andre former for opvarmning anvendes.** Brug ikke vandet fra iblødsætningen i farsen til for eksempel falafel, og sørg for, at farsen er gennemstegt. Du kan godt bruge kogevandet, hvis du anvender det med det samme. Skal det gemmes, skal det hurtigt køles ned til cirka 5 °C.

****Pandestegning af friske bønner.** Ved pandestegning i olie er det tvivlsomt, om alle dele af den umodne bælg og frø udsættes for varme i tilstrækkelig lang tid til at inaktivere lektiner. Du bør derfor koge bønnerne før stegning.

*****Azukibønner, sortøjebønner, mungbønner og gule ærter behøver ikke iblødsætning,** da de har lavt indhold af sundhedsskadelige lektiner. Iblødsætning forkorter dog kogetiden.