Aspargesbønner med mandler (Green Beans Almondine)



Ingredienser

- ♥ 500 g aspargesbønner
- ♥ 2 ss smør
- ♥ 1 dl mandelflak
- ♥ 2 ss olivenolje
- ♥ 4 fedd hvitløk (se tips)
- ♥ 1 ts flaksalt

Fremgangsmåte

Rens aspargesbønnene ved å kutte av endene. Legg aspargesbønnene i en kjele med kokende varmt, lettsaltet vann. La bønnene trekke i 2 - 3 minutter (de skal steke videre i stekepanne etterpå, så de trenger ikke å bli helt møre). Legg bønnene deretter straks i en bolle med isvann slik at kokeprosessen stopper.

Finn frem en stekepanne. Tilsett mandelflakene. Ha også smør i pannen. La mandelflakene steke på middels varme til de blir blanke, gylne og aromatiske.

Løft mandlene ut av pannen og legg til side.

Ha olje i pannen og legg i aspargesbønnene. Press hvitløksfeddene og ha hvitløksmosen i pannen. La dette steke sammen i et par minutter.

Tilsett de stekte mandlene, dryss over flaksalt og la det hele steke sammen i ca. 1 minutt til.

Serveres straks.

Tips

♥ I stedet for å forvelle aspargesbønnene i kokende vann først, går det også greit å legge dem rå i pannen. De må da steke i 6 - 8 minutter på middels varme for å bli møre.

♥ Du kan redusere mengden hvitløk til 2 fedd og eventuelt tilsette 1 fint hakket sjalottløk i stedet, som du steker sammen med bønnene.

♥ Skvis gjerne også litt sitronsaft over bønnene rett før servering hvis du liker det.

♥ Disse aspargesbønnene med stekte mandler er kjempegode som tilbehør til mange slags middager. Prøv dem for eksempel sammen med stekt kylling og **hjemmelaget potetmos**. Eller som tilbehør til **Ovnsbakt torsk med sitron og dill** med **ovnsbakte småpoteter**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/aspargesbonner-med-mandler-green-beans-almondine