

CONSEJOS PARA COCINAR LAS LEGUMBRES



1

TIEMPO DE REMOJO



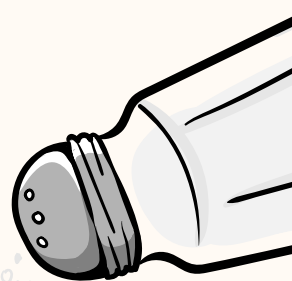
Remojar las legumbres secas antes de cocinarlas acortará tiempos de cocción, y puede mejorar la digestibilidad. Generalmente, de 12 a 24 horas es una buena pauta para el tiempo de remojo.



TIEMPO DE COCCIÓN

2

Las legumbres se pueden cocinar en una olla a presión, sin remojar previamente. Los tiempos de cocción varían según el tipo de legumbre, pero generalmente oscilan entre 20 y 45 minutos.



3

LA SAL EN EL MOMENTO PRECISO



Evite agregar sal a las legumbres hasta el final del tiempo de cocción, ya que hace que se endurezcan y por lo tanto, tardarán más en cocinarse. No obstante, eso no evita que pueda añadir durante el remojo de las legumbres para ayudar a suavizar su piel.



¿QUÉ HACER CON EL AGUA DE COCCIÓN?

4

Nunca tire el agua en el que ha cocinado las legumbres. El agua de cocción se puede utilizar como un caldo sabroso para realzar el sabor de otros platos, o para crear platos adicionales.



5

CRECEN TAN RÁPIDO



Las legumbres cocinadas tendrán entre 2-3 veces su tamaño en seco. Las lentejas y los guisantes secos pueden expandirse entre 2 y 2,5 veces su peso en seco original, mientras que las alubias y los garbanzos pueden hacerlo 3 veces.

Sigue leyendo

www.mensacivica.com

