

Las legumbres: judías, garbanzos y lentejas





- Las judías secas necesitan estar 10 horas en agua, por lo que las dejaremos en remojo el día anterior.
- Si el agua es muy calcárea, conviene utilizar agua de garrafa, para evitar que queden duras.
- Al día siguiente, se tira el agua y se ponen con abundante agua fría -ya que absorben tres veces su volumen- a hervir.
- Deben hervir con ebullición suave durante una hora.
- Se pueden hacer también en la olla a presión, que reduce en un tercio el tiempo requerido.



La cantidad de legumbres que se calcula por persona varía en función de los ingredientes que las acompañen, suele calcularse entre 60 a 100g.



Los garbanzos se preparan de modo similar al señalado para las judías secas.



Las lentejas no necesitan remojo.

El punto de una legumbre es: blanda, bien cocida sin que se desprenda la piel.



- Las legumbres se pueden comprar ya cocidas y guisarlas con un refrito casero.
- Las legumbres cuando van en un potaje, es decir guiso caldoso, se presentan en legumbrera o en su defecto en cazuela de barro o sopera y se toman con cuchara.



www.aulahogar.com