

QUALCHE INDICAZIONE IN PIU' PER CONSUMARE I LEGUMI

Tipo di legume	Ammollo	Rapporto acqua	Tempo di cottura	
			Pentola	Pentola a pressione
Legumi piccole dimensioni come lenticchie decorticate , mung, piselli spezzati	No	1a3	25/30'	15/25'
Legumi medie dimensioni come azuki, fagioli occhio, lenticchie verdi o di montagna, ecc	4 ore	1a3 a pressione	45'	35'
		1a4 in pentola	50'/1 ora per gli azuki	
Legumi grandi come ceci, borlotti, cannellini, ecc.	8/12 ore	1a4	1ora e 30'	1 ora
<i>I tempi di cottura possono variare. I riferimenti sono dettati unicamente dalla nostra esperienza.</i>				