

# Jak szybko i zdrowo ugotować fasolę i inne nasiona strączkowe



# Opis wskazówki

Kilka porad przydatnych podczas gotowania nasion strączkowych.

1. Suche nasiona strączkowe ( oprócz soczewicy i łuskanego grochu) należy przed ugotowaniem namoczyć w chłodnej wodzie na ok. 10 - 12 godz. ( najlepiej na noc). Namoczone gotują się szybciej i nie pękają. 2. Jeśli nie mamy czasu na moczenie, nasiona zalać wrzątkiem, zagotować i odstawić na godzinę. Następnie odlać wodę i gotować już w świeżej .aż do miękkości. 3. Nie należy gotować nasion w wodzie, w której się moczyły ponieważ do wody przedostają się substancje szkodliwe i goryczkowe.. 4. Nasiona w wodzie posolonej gotują się dłużej, dlatego najlepiej posolić je dopiero pod koniec gotowania. 5. Do wody z gotującą się fasolką czy innymi nasionami strączkowymi dobrze dodać jest łyżkę oleju. Zapobiega to kipieniu i sprawia, że nasiona są gładkie. 6. Aby fasola nie pękła podczas gotowania należy dodać na każdy 1litr wody / 1 łyżeczkę soku z cytryny. 7. Rośliny strączkowe powodują działania gazotwórcze. Aby temu zapobiec należy w momencie gdy dochodzi do pierwszego zagotowania odlać wodę i nalać świeżej (dobrze jest aby dolana woda była gorąca) i gotować już w niej do miękkości nasion. Unikniemy w ten sposób gromadzenia się w naszym organizmie gazów po zjedzeniu danej potrawy.