

## Spontaniczne strączki



# Opis wskazówki

Aby móc w każdej chwili przygotować coś z warzyw strączkowych, warto ugotować ich większą ilość, zamrozić w porcjach, a następnie wykorzystywać na bieżąco do różnych potraw.

Warzywa strączkowe są niezwykle smaczne i zdrowe. Można z nich wyczarować przeróżne rzeczy - aromatyczne gulasze, pyszne pasty kanapkowe, a nawet ciasta. Kto nigdy nie jadł brownie z ciecierzycy, powinien koniecznie spróbować. Niestety, mają jedną wadę - ze względu na konieczność długiego moczenia, a następnie gotowania nawet przez dwie godziny, ich wykorzystanie w kuchni stanowi skomplikowaną operację logistyczną. Oczywiście można kupować gotowe puszki, ale po co przepłacać, skoro wystarczy ugotować na raz kilogram suchej fasoli czy ciecierzycy, aby otrzymać około dwóch kilogramów produktu gotowego do wykorzystania w każdej chwili. Dzięki temu mogę gotować z użyciem warzyw strączkowych spontanicznie, bez wcześniejszego planowania. Mam ochotę na pastę kanapkową? Nie ma sprawy, rozmrażam w mikrofali porcję i blenduję z przyprawami. Do potraw na gorąco nawet nie trzeba jej wcześniej rozmrażać - lekko ogrzewam ciepłą wodą pudełko, żeby fasolka od niego odeszła i wrzucam do garnka z pozostałymi składnikami, żeby się w nim rozmroziła.