

gotowanie warzyw strączkowych



# Opis wskazówki

Do gotujących się strączków dodać niewielką ilość sody oczyszczonej - ok. 1/2 łyżeczki na szklankę strączków i 1 łyżka oliwy - a taki dodatek sprawi że szybciej się ugotują.

Do garnka wlewamy wodę ( 1 1/2 szklanki ) , dodajemy 1 łyżkę oleju rzepakowego i gotujemy. Do gotującej się wody wrzucamy namoczone wcześniej strączki 1 szklankę ( u mnie ciecierzycyca ) i wsypujemy 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej. Z takimi dodatkami ugotuje się o wiele szybciej ale i też nie będzie tak wzdymająca.