



FRUITS SECS RIUS

Torrefacció i distribució de fruits secs des de 1945

Consejos para cocer legumbres

Garbanzos:

Lavar los garbanzos

Ponerlos a ablandar 12 horas: 500 gramos con 2 litros de agua y una cucharada soperá rasa de bicarbonato.

Tirar el agua, **sin lavar los garbanzos.**

Cocer los garbanzos con un 1,5 litros de agua mineral y sal, durante 30-40 minutos a fuego lento. Deben hervir con la olla tapada, no sobresalir, ni parar el hervor. (Chup, chup).

Judías:

500 gramos. Judías, 2 litros de agua y poner a ablandar, 12 horas.

Lavarlas (pasar agua).

Poner con 1,5 litro agua mineral, sal, cocer durante 60 minutos a fuego lento.

Lentejas:

Poner a ablandar 500 lentejas de 6 a 12 horas.

Lavarlas (pasar agua). Agua mineral 1 litro, sal, cobre 30-40 minutos.

[Comprar legumbres](#)