



FRUITS SECS RIUS

Torrefacció i distribució de fruits secs des de 1945

Consells per coure llegums

Cigrons:

Rentar els cigrons

Posar a estovar 12 hores: 500 grams amb 2 litres d'aigua i una cullerada sopera rasa de bicarbonat.

Llençar l'aigua, **sense rentar el cigrons.**

Posar a coure amb 1.5 litres d'aigua mineral, sal, durant 30-40 minuts a foc lent. Han de bullir amb l'olla tapada, no sobreixir, ni parar el bull. (xup, xup).

Mongetes:

500 grams. Mongetes, 2 litres d'aigua i posar a estovar, 12 hores.

Rentar-les (passar-hi aigua).

Posar amb 1,5 litre aigua mineral, sal,

Fer coure durant 60 minuts a foc lent.

Llenties:

Posar estovar 500 llenties de 6 a 12 hores.

Rentar-les (passar-hi aigua).

Aigua mineral 1 litre, sal, coure 30-40 minuts.