

Cocció dels LLEGUMS SECS

REBOST

- S'han de guardar en un lloc fosc i no humit
- A l'estiu millor guardar el llegum sec a la nevera
- Els llegums secs es poden congelar directament (en sec) i treure'ls quan els necessitem cuinar. Es deixen descongelar i se segueix el procediment habitual de remull i cocció

MIDES PER PERSONA

- El pes en sec abans del remull serà aproximadament d'uns 50 a 70 grs per persona
- El pes per persona si els comprem ja cuits es d'uns 80 a 100 grs per persona

REMULL

- Tots els llegums secs s'han de rentar i esbaldir abans de posar-los en remull
- Tots s'han de posar en remull abans de la cocció. Amb l'única excepció de la petita lletia pardina que la podem coure directament
- L'aigua del remull es aconsellable, si pot ser, que sigui descalcificada i filtrada. La podem aprofitar posteriorment per a la cocció
- En el remull dels cigrons hi podem afegir una culleradeta de bicarbonat sòdic
- L'aigua del remull ha de cobrir el llegum sobrepassant-lo uns tres dits perquè hem de tenir en compte que el llegum absorirà part de l'aigua
- El temps de remull es d'unes 10 o 12 hores (NO més temps)

COCCIÓ

- Coure sempre el llegum amb aigua descalcificada i filtrada.
- Coure a foc baix.
- La quantitat d'aigua NO ha de ser abundant, només ha de cobrir el llegum. El llegum es millor que cogui apretat i sense que es pugui bellugar gaire. Es pot aconseguir posant una tapadora de menor diàmetre directament sobre el llegum.
- Si afegim unes quantes boletes de ginebró dins d'una bosseta durant la cocció s'eviten les posteriors flatulències.
- NO REMENAR mai el llegum durant la cocció. Es remenen sacsejant la cassola.

La SAL

- La sal s'afegeix sempre al final de la cocció.

<u>cigrons</u>	<u>Lenties</u>	<u>Mongetes</u>	<u>Fesols</u>
En aigua CALENTA	En aigua FREDA	En aigua FREDA	En aigua FREDA
Cocció120 - 135 minuts	Cocció: - Salamanca.. uns 45 minuts - Pardina .. 20 o 30 minuts (si no les hem posat en remull necessitaran uns 45 minuts) - Puy 20 minuts	Cocció: - Ganxet .. 75 minuts	Cocció ... 90 minuts
- Foc alt els primers 5 minuts - Foc baix resta de cocció			
- No si pot afegir aigua - No han de parar de bullir - Si para el bull ja no es couen bé			- No s'hi pot afegir aigua - No han de parar de bullir - Si es para el bull ja no es couen

- Tapar l'olla - Que no es pugin bellugar durant la cocció. Es pot aconseguir posant una tapa directament a sobre o coent-los dins d'una bossa			
---	--	--	--

COM GUARDAR EL LLEGUM CUINAT

- Si no ens el mengem acabat de coure i l'hem de guardar unes hores (o fins l'endemà) es millor colar el llegum i guardar per separat el llegum i el suc del condiment
- Si el volem congelar també es millor congelar pe separat el llegum colat i el suc de la cocció