Jak przygotowywać strączki?

1.Rośliny strączkowe należy namoczyć przed gotowaniem. Strączki należy zalać wrzącą wodą i pozostawić na najlepiej 8-12 godzin (lub na całą noc). Wyjątkiem jest soczewica czerwona, której moczyć nie trzeba.

2.Suche nasiona strączkowe należy gotować w **świeżej wodzie**, a nie w tej, w której się moczyły.

3.Kwaśne dodatki, takie jak np. pomidory, przedłużają czas gotowania, dlatego dodaje się je wtedy, gdy nasiona są już prawie miękkie.

4.Przyprawy ułatwiające trawienie i dobrze komponujące się z warzywami strączkowymi to: **bazylia, czosnek, estragon, kolendra, liść laurowy, lubczyk, majeranek, mięta, szałwia, tymianek.**

5.Poprawnie ugotowane strączki, to takie, które bez problemu można zmiażdżyć i rozetrzeć w dłoniach, czy też przy pomocy widelca.

6.Dodatek sody oczyszczonej do moczenia strączków **poprawia** ich stopień namoczenia/ugotowania, obniża aktywność substancji antyodżywczych. Uwaga jednak na gotowanie z dodatkiem sody, gdyż u niektórych osób sam dodatek sody może spowodować problemy żołądkowe.

7.Do namaczania strączków można dać też 0,5 lub 1 łyżeczkę soli – dzięki temu strączki szybciej się ugotują.

8.Strączki należy przez pierwsze 30 minut gotować bez przykrycia.

9.Podczas gotowania warzyw strączkowych będzie zbierać się piana na powierzchni wody. Należy ją zbierać, np. łyżką lub cedzakiem.