

## Μερικά κόλπα για να μαγειρέψετε μαλακά φασόλια!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:clickatlife.gr

Δείτε μερικούς τρόπους για να ξεμπερδεύετε με τα σκληρά φασόλια που δεν βράζουν ποτέ!

Αρχικά, προσέχουμε να αγοράζουμε πάντα όσπρια «νέας εσοδείας» για να είναι νόστιμα και βραστερά. Τα πολυκαιρισμένα συνεπάγονται άσκοπη κατανάλωση ηλεκτρικού, αφού όσο και να τα μουλιάσουμε, δεν πρόκειται ποτέ να μαλακώσουν.

Μερικοί προσθέτουν στο νερό του μουλιάσματος δύο κουταλάκια του γλυκού μαγειρική σόδα. Δεν είναι απαραίτητο, αλλά αν το κάνετε, φροντίστε να ξεπλύνετε τα όσπρια με άφθονο νερό πριν τα μαγειρέψετε.

Κάθε φορά που μουλιάζετε όσπρια, βάλτε τη διπλή ποσότητα και διατηρήστε όσα περισσέψουν στην κατάψυξη. Έτσι, θα έχετε έτοιμα μουλιασμένα φασόλια για το επόμενο μαγείρεμα.

Αν δεν έχουμε χρόνο και μας έρθει ξαφνικά όρεξη να μαγειρέψουμε φασόλια, τα βράζουμε για 5 λεπτά σε νερό. Τα αφήνουμε να μείνουν μέσα στο καυτό νερό για μία ώρα. Τα στραγγίζουμε και προχωρούμε στο μαγείρεμα.

Αν στη διάρκεια του μαγειρέματος χρειαστεί να προσθέσουμε νερό, φροντίζουμε να είναι πάντα ζεστό.

Η παράδοση λέει πως τα όσπρια πρέπει να σιγοβράζουν σε σιγανή φωτιά. Ωστόσο,

το μυστικό της χυλωμένης φασολάδας είναι το βράσιμο σε δυνατή φωτιά χωρίς να τσιγκουνευτείτε το λαδάκι.

Τα οσπρια -και κυρίως τα κουκιά, τα φασόλια και τα ρεβίθια- βράζουν γρηγορότερα και καλύτερα αν τα μουσκέψουμε και στη συνέχεια τα βράσουμε σε εμφιαλωμένο νερό.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)