

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για τα όσπρια και το μαγείρεμά τους!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λατρεύετε τα όσπρια και δεν λείπουν ποτέ από το τραπέζι σας; Τότε, δείτε τα μυστικά τους για να τα αγαπήσετε ακόμη περισσότερο!

Για να έχετε καλύτερο αποτέλεσμα, πρέπει να μουσκεύετε τα όσπρια από το προηγούμενο βράδυ. Την επόμενη τα στραγγίζετε και τα βάζετε σε καθαρό νερό.

Αν θέλετε να επιταχύνετε τη διαδικασία του μουλιάσματος, βάλτε τα σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό, αφήστε τα να πάρουν μια βράση και συνεχίστε το μαγείρεμα για 5 λεπτά σε σιγανή φωτιά. Αποσύρετε από τη φωτιά, σκεπάστε την κατσαρόλα και αφήστε τα να κρυώσουν. Μετά μαγειρέψτε τα κανονικά.

Όλα τα όσπρια πρέπει να μαγειρεύονται σε σιγανή φωτιά και σε νερό που έχουμε προσθέσει λίγη σκόνη σόδας.

Αλατίστε τα όσπρια στο τέλος του μαγειρέματος για να μην ξεφλουδίζουν και σκληραίνουν. Το λάδι είναι απαραίτητο στο μαγείρεμά τους γιατί τα μαλακώνει.

Τα όσπρια προκαλούν φούσκωμα. Εξουδετερώνουμε την ιδιότητα αυτή, αν βάλουμε στο νερό ένα κουταλάκι μουστάρδα σε σκόνη.

Πηγή: neadiatrofis.gr