



— Jak vařit luštěniny —

LUŠTĚNINA	JAK DLOUHO JE NAMÁČET	JAK DLOUHO JE VAŘIT	CO SE HODÍ VĚDĚT
Cizrna	min. 12 hodin	1 hodina	Nerozváří se, skvěle chutná s římským kmínem
Fazole červené	min. 12 hodin	1,5 hodiny	Nerozváří se
Fazole bílé	8-12 hodin	1,5 hodiny	Rozváří se, vhodné na pyrė, pomazánky
Fazole černé	8-12 hodin	1,5 hodiny	Výborné do mexické kuchyně
Fazole adzuki	3-4 hodiny	1 hodina	Oříšková chuť
Fazole mungo	4-8 hodin	45 minut	Vhodné k naklíčení
Hrách žlutý, zelený	3-4 hodiny	45 minut	Půlený hrách se nemusí namáčet
Sója	12-24 hodin	2 hodiny	Alergen, sama o sobě není příliš chutná, slouží k výrobě dalších produktů
Čočka červená	Bez namáčení	15 minut	Rozváří se, vhodná na pomazánky, polévky
Čočka zelená	3 hodiny	30 minut	Nerozváří se, vhodná do salátů
Čočka hnědá (velkozrná)	3-4 hodiny	45 minut	Není nutné slévat vodu
Čočka černá (beluga)	Bez namáčení	30 minut	Nerozváří se, vhodná do salátů