



Ako variť strukoviny

STRUKOVINA	AKO DLHO JU NAMÁČAŤ	AKO DLHO JU VARIŤ	ČO SA HODÍ VEDIEŤ
Cícer	min. 12 hodín	1 hodina	Nerozvarí sa, skvelo chutí s rímskou rascou
Fazuľa červená	min. 12 hodín	1,5 hodiny	Nerozvarí sa
Fazuľa biela	8-12 hodín	1,5 hodiny	Rozvarí sa, vhodná na pyrė, nátierky
Fazuľa čierna	8-12 hodín	1,5 hodiny	Výborná do mexickej kuchyne
Fazuľa adzuki	3-4 hodiny	1 hodina	Oriešková chuť
Fazuľa mungo	4-8 hodín	45 minút	Vhodná na naklíčenie
Hrach žltý, zelený	3-4 hodiny	45 minút	Polený hrach sa nemusí namáčať
Sója	12-24 hodín	2 hodiny	Alergén, sama o sebe nie je príliš chutná, slúži na výrobu ďalších produktov
Šošovica červená	Bez namáčania	15 minút	Rozvarí sa, vhodná na nátierky, polievky
Šošovica zelená	3 hodiny	30 minút	Nerozvarí sa, vhodná do šalátov
Šošovica hnedá (veľkozrnná)	3-4 hodiny	45 minút	Nie je nutné zlievať vodu
Šošovica čierna (beluga)	Bez namáčania	30 minút	Nerozvarí sa, vhodná do šalátov