

## Όσπρια και σωστό βράσιμο

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 05/08/2012 18:11

---

<http://mageirikesdiadromes.gr/images/stories/rapidrecipe/th/1508-revithia1.jpg>

Είναι γνωστό ότι, για να μαγειρευτούν σωστά τα όσπρια και να μαλακώσουν, πρέπει να τα μουσκέψουμε σε νερό για πολλές ώρες και να τα βράσουμε σε νερό χωρίς αλάτι.

Αν όμως για κάποιο λόγο ξεχάσουμε να το κάνουμε, μπορούμε ακόμη και την ίδια μέρα που θα τα μαγειρέψουμε, να τα βάλουμε στη κατσαρόλα, να τα σκεπάσουμε με κρύο νερό (1 με 2 δάχτυλα είναι αρκετό) και να τα βάλουμε στη φωτιά μέχρι να πάρουν βράση. Κατεβάζουμε τη κατσαρόλα από τη φωτιά και τα αφήνουμε για μία ώρα. Ξεπλένουμε, τα βάζουμε με καινούργιο κρύο νερό και τα βράζουμε πλέον κανονικά για να μαλακώσουν.

Πάντως με όποιον τρόπο και να τα προμουσκέψουμε, απαραίτητη προϋπόθεση για να μαλακώσουν στο βράσιμο είναι να μην είναι παλιάς σοδειάς και, φυσικά, να τα αλατίσουμε προς το τέλος του μαγειρέματος.

Και να μην ξεχνάμε ότι είναι πιο εύπεπτα όταν τα τρώμε την επόμενη μέρα.

Β Δρίσκας

=====