

Variedades, usos y métodos de cocción

Las legumbres, por su fácil cultivo en casi cualquier parte del planeta, y por su alto valor nutritivo, son uno de los ejes de la dieta humana. En esta lección te ofrecemos algunas de las legumbres más consumidas tradicionalmente en nuestra gastronomía. Para que estén perfectas necesitan una técnica de remojo y cocción que te explicaremos detalladamente en esta lección. Por eso, te ofreceremos ejemplos de cocción, tanto de las judías, como de los garbanzos y las lentejas. Sin olvidar la soja, una legumbre que va ganando adeptos día tras día.

Preparación

Las legumbres que no vienen ya cocidas y en conserva necesitan obligatoriamente una fase de remojo antes de la cocción. Pueden aparecer en guisos o estofados, potajes, cremas, fritas, o –en frío- en ensaladas, principalmente.

Ingredientes

Los cuatro grupos principales de legumbre que hemos elegido en esta lección y algunas de sus variedades son: judías o alubias (faba asturiana, judión de La Granja, alubia pinta, alubia negra, judía pocha, y verdina); lentejas (pardina, rubia castellana o naranja); garbanzo (“Castellano” y “Pedrosillano”) y la soja, entre otros.

Utensilios

Ollas

Boles

Malla de garbanzos

Colador

Espumadera

Instructor destacado



Alejandro Alcántara

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD