

Cereale Biologico Biodinamico senza Glutine	Tempo di ammollo	Rapporto Cereale/Acqua o Brodo	Tempo di cottura
Amaranto	nessuno	1 cereale : 2 acqua	15 minuti
Grano saraceno	nessuno	1 cereale : 3 acqua	20-25 minuti
Miglio decorticato	nessuno	1 cereale : 3 acqua	20-25 minuti
Quinoa	nessuno	1 cereale : 2 acqua	10-15 minuti
Riso basmati integrale	1 ora	1 cereale : 2 acqua	15-20 minuti
Riso integrale	almeno 5 ore	1 cereale : 2,5 acqua	35 minuti
Riso nero selvatico	3-4 ore	1 cereale : 2 acqua	20 minuti
Riso rosso integrale	2 ore	1 cereale : 2 acqua	30-35 minuti
Riso venere	1 ora	1 cereale : 2 acqua	30 minuti
Sorgo decorticato	2-3 ore	1 cereale : 2 acqua	20-25 minuti
Teff	nessuno	1 cereale : 2 acqua	15-20 minuti

Laviamo i cereali con cura, risciacquiamoli finché l'acqua scolata non sia pulita.

Trasferiamoli in una pentola con un buon fondo alto.

Cuociamoli per ASSORBIMENTO, lasciando un piccolo spiraglio, con una presa di sale marino integrale partendo da acqua FREDDA (di rubinetto), per il tempo indicato sulla loro confezione.

A cottura ultimata, spegniamo e lasciamo riposare il cereale qualche minuto.

www.vikinalural.it

Legume Biologico Biodinamico secco	Tempo di ammollo	Rapporto Legume/Acqua	Tempo di cottura
Ceci decorticati	12 ore	1 legume : 3 acqua	45 minuti
Ceci rugosi	12 ore	1 legume : 5 acqua	90 minuti
Fagioli azuki	12 ore	1 legume : 5 acqua	60 minuti
Fagioli borlotti	12 ore	1 legume : 3 acqua	60 minuti
Fagioli cannellini	12 ore	1 legume : 3 acqua	60 minuti
Fagioli dall'occhio	12 ore	1 legume : 5 acqua	50 minuti
Fagioli neri	12 ore	1 legume : 3 acqua	60 minuti
Fagioli verdi mung	8 ore	1 legume : 3 acqua	50 minuti
Lenticchie marroni	6 ore	1 legume : 2 acqua	20 minuti
Lenticchie nere beluga	1 ora	1 legume : 3 acqua	20 minuti
Lenticchie rosse decorticate	nessuno	1 legume : 2 acqua	10-15 minuti
Piselli spezzati	1 ora	1 legume : 2 acqua	40 minuti

Laviamo bene i legumi, poi mettiamoli a bagno in abbondante acqua.

Cambiamo l'acqua dell'ammollo 2/3 volte.

BUTTIAMO via l'acqua e laviamoli nuovamente.

Scegliamo una pentola a fondo spesso.

Aggiungiamo nell'acqua di cottura delle erbe aromatiche come l'Alloro, la Salvia, il Rosmarino o l'Alga Kombu reidratata e cuociamoli a fiamma dolce e cottura lenta **SENZA SALE** per il tempo indicato sulla loro confezione.

Conserviamo l'acqua di cottura, possiamo riutilizzarla come brodo di base.

www.vikinalural.it