



ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

CÓMO COCINAR

Cereales y Pseudocereales ^{Ps}



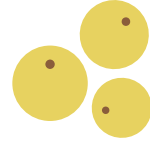
ARROZ INTEGRAL

Remojo - Sí
Tiempo de cocción - 40 min
Proporción de agua - 2½ : 1



AVENA EN GRANO

Remojo - Sí
Tiempo de cocción - 1½ hora
Proporción de agua - 4 : 1



MIJO

Remojo - No
Tiempo de cocción - 15 min
Proporción de agua - 1½ : 1



POLENTA (maíz)

Remojo - No
Tiempo de cocción - 30 min
Proporción de agua - 4 : 1



BULGUR (trigo)

Remojo - No
Tiempo de cocción - 15 min
Proporción de agua - 1½ : 1



CUSCÚS (trigo)

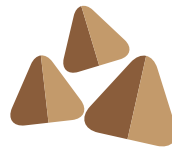
Remojo - No
Tiempo de cocción - 1 min + 5 reposo
Proporción de agua - 1¼



QUINOA

Remojo - No
Tiempo de cocción - 15 min
Proporción de agua - 1½ : 1

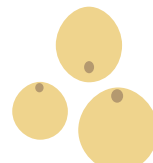
Ps



TRIGO SARRACENO

Remojo - No
Tiempo de cocción - 20 min
Proporción de agua - 1½ : 1

Ps



AMARANTO

Remojo - No
Tiempo de cocción - 10 min
Proporción de agua - 2 : 1

Ps

1. Lavar



Con la ayuda
de un colador

2. Poner en remojo



Agua pura
(40-50°C)



Entre
4 y 8 horas



Con un chorrito
de limón o vinagre

3. Añadir a la cocción



Sal marina
sin refinar



Alga Kombu
(1-2 cm)



Hierba aromática
(opcional)