

COCCIÓN DE GRANOS DE CEREALES, PSEUDO CEREALES Y LEGUMBRES EN THERMOMIX

Tiempos aproximados de cocción de granos de cereales, pseudo cereales y legumbres.

Para poder medir bien las cantidades lo ideal es elegir una taza o vaso y medir tanto el grano como el agua con el mismo recipiente. Por ejemplo: 1 taza llena de arroz y 2 tazas llenas de agua. Esto significa 2 medidas de agua por 1 medida de arroz. Si lo mides en gramos, sería 100g de arroz y 200ml de agua.

Recordar siempre **la cocción es a fuego lento**, lo mejor el fuego más pequeño que tengas. A los granos no les gusta el fuego fuerte, esto hace que se pongan más duros que cuando están sin cocinar.

Echarle al agua una pizca de bicarbonato de sodio, hará que al digerirse en los intestinos no produzcan tantos gases y además reducen el tiempo de cocción de los granos.

Los tiempos dados en este listado son sin bicarbonato de sodio y son aproximados. Pero igual les dará una idea del tiempo que necesitan.

Utilizar estas medidas es lo realmente correcto a la hora de cocinar granos, ya que cuando los granos quedan sin agua, entonces ya están en su punto.

Pseudo Cereales

Amaranto: 2 medidas de agua por 1 de amaranto. Cocción en olla convencional 7-10 minutos, en olla a presión 2-4 minutos.

Quinoa: 2 medidas de agua por 1 de quinoa. Cocción en olla convencional 15 minutos, en olla a presión 5 minutos.

Trigo sarraceno: 2 medidas de agua por 1 de trigo sarraceno. Cocción en olla convencional 15 minutos, en olla a presión 5 minutos.

Cereales

Arroz: 2 medidas de agua por 1 de arroz. Cocción en olla convencional 20 minutos, en olla a presión 7-8 minutos.

Arroz integral: (se recomienda una noche de remojo) 2 y media medidas de agua por 1 de arroz integral. Cocción en olla convencional 45 minutos, en olla a presión 15 minutos.

Arroz salvaje: (se recomienda una noche de remojo) 3 y media medidas de agua por 1 de arroz salvaje. Cocción en olla convencional 1 hora o más, en olla a presión 20 minutos o más.

Arroz negro: (se recomienda una noche de remojo) 3 y media medidas de agua por 1 de arroz negro. Cocción en olla convencional 1 hora o más, en olla a presión 20 minutos o más.

Arroz rojo: (se recomienda una noche de remojo) 3 y media medidas de agua por 1 de arroz rojo. Cocción en olla convencional 1 hora o más, en olla a presión 20 minutos o más.

Avena en copos: 2 y media medidas de agua por 1 de avena. Cocción en olla convencional 6 a 8 minutos, en olla a presión 3 minutos.

Avena en grano: (se recomienda 1 noche de remojo) 4 medidas de agua por 1 de avena. Cocción en olla convencional 1 hora, en olla a presión 20 minutos.

Bulgur: 2 y media medidas de agua por 1 de bulgur. Cocción en olla convencional 15-20 minutos, en olla a presión 5-7 minutos.

Cebada: (se recomienda una noche de remojo) 3 y media medidas de agua por 1 de cebada. Cocción en olla convencional 1:15 hora, en olla a presión 25 minutos.

Centeno: (se recomienda una noche de remojo) 4 medidas de agua por 1 de centeno. Cocción en olla convencional 1:30 hora, en olla a presión 30 minutos o más.

Cous-Cous: 1 medida de agua por 1 de cous-cous. Hervir el agua, retirar del fuego, añadir el cous-cous, tapar y dejar reposar.

Espelta: (se recomienda una noche de remojo) 4 medidas de agua por 1 de espelta. Cocción en olla convencional 1:30 hora, en olla a presión 30 minutos o más.

Kamut: (se recomienda una noche de remojo) 4 medidas de agua por 1 de kamut. Cocción en olla convencional 1:30 hora, en olla a presión 30 minutos o más.

Mijo: 3 medidas de agua por 1 de mijo. Cocción en olla convencional 45 minutos, en olla a presión 15 minutos.

Sémola de maíz: 4 y media medidas de agua por 1 de sémola. Cocción en olla convencional 25 minutos, en olla a presión 8-9 minutos.

Teff: 2 medidas de agua por 1 de teff. Cocción en olla convencional 1 hora, en olla a presión 20 minutos.

Trigo: (se recomienda una noche de remojo) 4 medidas de agua por 1 de trigo. Cocción en olla convencional 1:30 hora, en olla a presión 30 minutos o más.

Legumbres

Azuki: (se recomienda una noche de remojo) 4 medidas de agua por 1 de azuki. Cocción en olla convencional 1:30 hora a 2 horas, en olla a presión 30 minutos a 40 minutos.

Lentejas (castellana, pardina, roja, marrón, amicia dupuy): (se recomienda una noche de remojo) 3 medidas de agua por 1 de lenteja. Cocción en olla convencional 1-2 horas dependiendo de la lenteja, en olla a presión 20-40 minutos.

Judías – Habas - Porotos (blanca, roja, negra, mungo (llamada soja verde), de varios colores): (se recomienda una noche de remojo) 3 medidas de agua por 1 de judía. Cocción en olla convencional 1-2 horas dependiendo de la judía, en olla a presión 20-40 minutos.

Garbanzo: (se recomienda una noche de remojo) 3 medidas de agua por 1 de garbanzo. Cocción en olla convencional 1-2 horas, en olla a presión 20-40 minutos. Aquí el tiempo varía según se a remojado o no la noche anterior.

Soja (grano blanco): (se recomienda una noche de remojo) 4 medidas de agua por 1 de soja. Cocción en olla convencional 3 horas o más, en olla a presión 1 hora. Aquí el tiempo varía según se a remojado o no la noche anterior.

Soja verde (grano verde. Es en verdad una judía y se llama judía Mungo): (se recomienda una noche de remojo) 3 medidas de agua por 1 de soja. Cocción en olla convencional 1-2 horas, en olla a presión 20-40 minutos. Aquí el tiempo varía según se a remojado o no la noche anterior.