

Como Cocinar Judías Secas



Enjuaga las judías y ponlas en la olla o cacerola con agua suficiente para cubrirlas generosamente. Recuerda que las judías duplicarán su volumen después de estar varias horas en remojo.

- Tira el agua y desecha las judías arrugadas o dañadas y las que flotan en el agua.
- Remoja las judías en agua fría de 6 a 8 horas o toda la noche.
- Escurre las judías y llena la olla con suficiente agua para cubrirlas. Pon la olla tapada a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego y cocina de acuerdo a los tiempos sugeridos en la tabla de abajo.
- Si quieres hacerlo más rápido, pon las judías ya enjuagadas en la olla y cúbreelas con agua. Tapa y cocina a fuego medio hasta que la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego y cocina 2 minutos. Apaga el fuego y deja que las judías reposen durante 1 hora para que se expandan. Escurre las judías y llena la olla con suficiente agua para cubrirlas. Pon la cacerola a fuego medio y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego y cocina según el tiempo sugerido en la tabla de abajo.

Judías Secas y Legumbres

<u>Tipo</u>	<u>Tiempo de Remojo</u>	<u>Tiempo de Cocción</u>
Judías negras	Toda la noche o método rápido	1 1/2 horas
Garbanzos	Toda la noche o método rápido	3 horas
Judías rojas	Toda la noche o método rápido	1 1/2 horas
Lentejas	Ninguno	45 minutos

Habas	Toda la noche o método rápido	1 1/2 horas
Judías blancas	Ninguno	1 1/2 horas
Soja	Toda la noche o método rápido	3 horas, o más
Guisantes	Ninguno	1 hora

Cantidades

Una taza de judías secas equivale a 8 onzas (240g)

Una taza de judías secas equivale a 2 o 3 tazas de judías cocidas (480g a 620g)

500 g de judías secas equivalen a 4 o 6 tazas de judías cocidas (1L a 1.4L)

Una lata de judías equivale a 1 taza de judías sin líquido (240g)

Valoración:

