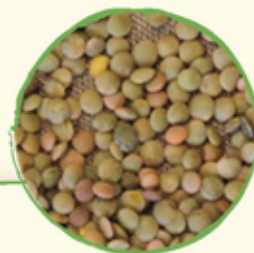


# Legumi



## Lenticchie Biologiche

**CARATTERISTICHE:** Il prodotto confezionato si presenta con semi di piccole dimensioni di buona consistenza. Il colore è caratterizzato dalla tipica irregolarità dovuta all'utilizzo di antiche varietà umbre. Sapore deciso, naturale e gradevole, particolarmente saporite. Appreziate grazie al fatto che la pellicina sottile che avvolge i semi quasi scompare dopo la cottura.

**CONSIGLI COTTURA:** Legume molto digeribile, non necessita di ammollo in acqua prima della cottura per circa 45 minuti. L'Agriturismo Melagrani consiglia di cuocerlo assieme a 2 patate, 1 cipolla, 1 carota e qualche verdura di stagione a piacere, completando con un filo d'olio a crudo a cottura ultimata.



## Fagioli Borlotti Biologici

**CARATTERISTICHE:** Il prodotto secco si presenta con semi di dimensione media, di buona consistenza. Il colore è caratteristico, regolare e omogeneo; tipico. Sapore delicato, naturale e gradevole, tipico di legumi di 1° qualità lavorati secondo buona pratica agricola.

**CONSIGLI COTTURA:** L'Agriturismo Melagrani coltiva fagioli della varietà borlotta caratterizzata dal sapore più intenso rispetto alle altre qualità di fagioli e quindi adatto per minestre e passati. Sugeriamo l'ammollo di 4-6 ore prima della cottura della durata di 45 minuti. Al contrario dei cereali, i fagioli hanno un alto contenuto di aminoacidi; consigliamo quindi l'abbinamento di pasta e riso.



## Cannellini dal "fiasco" Fagioli cannellini Biologici

**CARATTERISTICHE:** Il prodotto secco si presenta con frutti di dimensione naturale media, di buona consistenza. Il colore è bianco, regolare e omogeneo; Sapore delicato, a pasta cremosa dopo la cottura.

**CONSIGLI COTTURA:** I nostri fagioli cannellini hanno una buccia molto sottile, ma prevedono un ammollo prima della cottura di alcune ore, la cottura deve essere fatta a fuoco bassissimo o come si faceva una volta: una pratica di cottura della cultura contadina, era quella di mettere dentro un bottiglione di vetro (Fiasco) acqua, fagioli, foglie di alloro, pepe; che veniva adagiato tra le ceneri calde del camino o del forno fino alla mattina dopo. Particolarmente adatti alla preparazione di gustose zuppe e minestrone per il loro irregolare tempo di cottura.

