

CEREALI E LEGUMI

ammollo e tempi di cottura



TERRA BIO soc. coop.
 Consorzio Agricoltori Biologici
 Via dell'Apsa sn.
 Loc. Schieti - Urbino - Italy
 Tel (+39) 0722 58178
 Fax 0722 599329
www.terrabio.eu
info@terrabio.eu

LEGUMI

Lavare bene prima della cottura,
 da consumare in chicchi, purée o zuppe



	AMMOLLO	TEMPO DI COTTURA	VOLUME DI ACQUA
LENTICCHIE ROSSE		20 min	1X 2X
LENTICCHIE DI MONTAGNA		45 min	1X 3X
LENTICCHIE GIALLE		30 min	1X 2X
LENTICCHIE VERDI PICCOLE		30 min	1X 2X
FAGIOLI BORLOTTI		1 ora e 1/2	1X 4X
FAGIOLI CANNELLINI		1 ora e 1/2	1X 4X
PISELLI SPEZZATI		1 ora	1X 4X
CICERCHIA		1 ora	1X 4X
CECI		2 ore	1X 4X
AZUKI		1 ora e 1/2	1X 4X

TERRA BIO LA COOPERATIVA BIOLOGICA ITALIANA CERTIFICATA FAIR

Terra Bio è una cooperativa di più di 70 aziende agricole e di trasformazione che dal 1997 opera esclusivamente nel biologico occupandosi di produzione, stoccaggio, essiccazione, pulitura, selezione, confezionamento e commercializzazione delle materie prime agricole da agricoltura biologica, sfuse e lavorate, ad uso alimentare e sementiero.

Produciamo e selezioniamo i semi partendo da varietà autoctone e ne curiamo la semina in terreni prevalentemente collinari dell'Italia Centrale, situati in ambienti ricchi di vegetazione, caratterizzati da una grande biodiversità e soprattutto distanti da fonti di inquinamento.

Raccogliamo direttamente le materie prime, le immagazziniamo e le lavoriamo nel nostro impianto, dove trattiamo esclusivamente prodotti provenienti da filiera biologica controllata; il nostro impegno in ricerca ed innovazione è concentrato sulla valorizzazione delle produzioni biologiche italiane al 100%, aumentando così i requisiti di bontà, sicurezza e qualità dei nostri prodotti.

Sul nostro sito www.terrabio.eu potrete trovare informazioni e ricette.



Cuocere a fuoco lento con coperchio, tenere coperto dopo la cottura. Lavare accuratamente prima dell'uso.

	AMMOLLO	TEMPO DI COTTURA	VOLUME DI ACQUA
GRANO TENERO		 3 ore	1X  5X    
GRANO DURO CAPPELLI		 50/60 min	1X  4X   
FARRO PERLATO		 30 min	1X  2X  
FARRO DECORTICATO		 2 ore	1X  4X   
ORZO PERLATO		 30/40 min	1X  3X  
ORZO DECORTICATO		 50/60 min	1X  4X   
SARACENO DECORTICATO		 20 min	1X  2X  
AVENA DECORTICATA		 50 min	1X  3X   
MIGLIO DECORTICATO		 20 min	1X  2X  
QUINOA		 20 min	1X  1X 
BULGUR		 15/20 min	1X  1 1/2  
COUS COUS DI SEMOLA		 5 min	1X  1X 
COUS COUS SEMINTEGRALE		 5 min	1X  1X 
COUS COUS INTEGRALE		 5 min	1X  1X 
FARINA DI MAIS BRAMATA		 30/40 min	1X  4X   
FARINA DI MAIS Istantanea		 3 min	1X  3X   
RISO BIANCO		 15/18 min	1X  2X  
RISO SEMINTEGRALE		 30 min	1X  3X   
RISO INTEGRALE		 50 min	1X  4X   
RISO BASMATI BIANCO		 15/18 min	1X  2X  
RISO BASMATI INTEGRALE		 40 min	1X  3X   
RISO THAI BIANCO		 15/20 min	1X  2X  
RISO THAI INTEGRALE		 30/40 min	1X  3X   