



[www.laculturadelcibo.it](http://www.laculturadelcibo.it)

# **CORSO PRATICO DI CUCINA**

*riservato a tutti i lettori del giornale*

**Quarta Dispensa**

**CONOSCERE A FONDO ORTAGGI, VERDURE E LEGUMI**

Redazione: Luciano Bergesio

## Sommario

<b>CONOSCIAMO ORTAGGI, VERDURE E LEGUMI.....</b>	<b>3</b>
Asparagi.....	4
Broccoli.....	5
Carciofi.....	6
Cardi.....	7
Carote.....	8
Catalogna.....	9
Cavolfiore.....	10
Cavolo.....	11
Cavolini di Bruxelles.....	12
Cipolla.....	13
Fagiolini.....	14
Melanzana.....	15
Patata.....	16
Peperoni.....	17
Pomodori.....	18
Sedano.....	19
Spinaci.....	20
Zucca.....	21
Zucchine.....	22
Ceci.....	23
Lenticchie.....	24
Fagioli freschi.....	25
Fagioli secchi.....	26



## **CONOSCIAMO ORTAGGI, VERDURE E LEGUMI**

**Come si scelgono**

**Come si lavano**

**Come si cuociono**

# Asparagi

---

Disponibili anche surgelati: SI

Stagionalità: Aprile - Maggio

## 1 – Come si acquistano freschi

Fare attenzione che i gambi non siano molto ingialliti alla base, perché significa che sono vecchi e che le punte non siano aperte, perché denotano una non corretta conservazione e/o maturazione.

## 2 – Come si puliscono e lavano

Mondare dal terriccio e dai filamenti i gambi con un coltello, poi lavarli in acqua corrente. Lasciarli sgocciolare fino a quando sono asciutti.

## 3 – Come si conservano in casa

Tenerli in frigorifero avvolti in uno straccio umido

## 4 – Come si cuociono ( tempo di cottura: 15 -20 minuti )

Vanno legati in mazzetti perché si cuociono in piedi. Vanno immersi nella pentola con il coperchio in acqua salata quando bolle. Il livello dell' acqua non deve coprire le punte, che devono restare non immerse.

## 5 – Come si trattano dopo la cottura

Vanno sgocciolati bene e asciugati con un telo, facendo attenzione che non si rompano le punte.

# Broccoli

---

Disponibili anche surgelati: SI

Stagionalità: Ottobre - Maggio

## 1 – Come si acquistano freschi

In cespi completi. In Sud Italia anche in piccoli cespi detti Asparagilli o Friarelli

## 2 – Come si puliscono e lavano

Togliere le foglie esterne più dure. Separare i gambi dai fiori. Pelare il cuore tenero dei gambi più grandi. Lavare in acqua corrente. Lasciarli sgocciolare fino a quando sono asciutti.

## 3 – Come si conservano in casa

Tenerli in frigorifero dopo averli puliti

## 4 – Come si cuociono ( tempo di cottura: 15 minuti i gambi - 8 minuti i fiori)

Vanno immersi nella pentola con il coperchio in acqua salata quando bolle. Mettere per primi i gambi e dopo 7 minuti i fiori. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l'altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore *(il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità)*.

## 5 – Come si trattano dopo la cottura

Vanno sgocciolati bene e messi in un grilletto per la lavorazione successiva.

# Carciofi

---

Disponibili anche surgelati: SI, solo i cuori

Stagionalità: Novembre - Aprile

## 1 – Come si acquistano freschi

Interi con i gambi. Con le spine o senza a seconda delle varietà.

## 2 – Come si puliscono e lavano

Eliminare le foglie esterne più dure, senza fare economia. Mozzare le punte per eliminare le spine. Tagliare la parte filamentosa dei gambi fino a due/tre centimetri dal carciofo. I gambi più grandi possono essere pelati per ricavarne il dolce midollo, da consumare crudo o lessato. Per ottenere i cuori tenerissimi, togliere le foglie esterne e tagliare il pezzo di gambo residuo, che possono essere utilizzati per il risotto, e togliere la barbetta. Mettere i carciofi man mano che vengono puliti in un grilletto con acqua e il succo di un limone: così non scuriscono. Lavarli in acqua corrente e asciugarli con la centrifuga asciugaverdura prima di utilizzarli a crudo. Se messi a lessare non vanno asciugati.

## 3 – Come si conservano in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Lavarli solo prima della cottura o dell'uso a crudo.

## 4 – Come si cuociono ( tempo di cottura: 20 minuti )

Se vanno lessati, immergerli in acqua bollente, aggiungendo il succo di un limone, meglio se si ha un recipiente smaltato, perché il metallo tende ad annerirli. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l' altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore (*il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità*).

## 5 – Come si trattano dopo la cottura

Vanno sgocciolati bene e asciugati con una leggera pressione senza schiacciarli.

# Cardi

---

Disponibili anche surgelati: NO

Stagionalità: Ottobre - Novembre

## 1 – Come si acquistano freschi

In cespi completi. Quelli che tendono al rosso sono un po' amari e non vanno acquistati.

## 2 – Come si puliscono e lavano

Togliere le costole esterne più dure. Togliere i filamenti alle costole tenere, che vanno tagliate a pezzetti di circa 6-8 centimetri, lasciare intero il cuore. Via via che si tagliano immergerli in un grilletto con acqua acidulata. Lavare in acqua corrente e asciugarli con la centrifuga asciugaverdura prima di utilizzarli a crudo. Se messi a lessare non vanno asciugati

## 3 – Come si conservano in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Lavarli solo prima della cottura o dell'uso a crudo.

## 4 – Come si cuociono ( tempo di cottura: 60-70 minuti)

Se vanno lessati, immergerli in acqua bollente, aggiungendo il succo di un limone e un cucchiaio di farina (serve per mantenerli bianchi). Cuocere con il coperchio. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l' altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore (*il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità*).

## 5 – Come si trattano dopo la cottura

Vanno sgocciolati bene e messi in un grilletto per la lavorazione successiva.

# Carote

---

Disponibili anche surgelati: SI

Disponibili già cotte (quinta gamma): SI

Stagionalità: Estate

## 1 – Come si acquistano fresche

A mazzi con e foglie, per consumo freschissimo, o sciolte.

## 2 – Come si puliscono e lavano

Grattarle con un coltello (*o con il comodissimo "pelatutto"- vedi a pag. 41*) o sbuciarle se non sono novelle. Lavarle in acqua corrente e asciugarle con un telo prima di utilizzarli a crudo. Se messe a lessare non vanno asciugate.

## 3 – Come si conservano in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Lavarle solo prima della cottura o dell'uso a crudo.

## 4 – Come si cuociono ( tempo di cottura: 20 minuti novelle – 35 minuti vecchie )

Se vanno lessate, immergerle in acqua bollente, aggiungendo un cucchiaino di zucchero. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l' altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore (*il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità*).

## 5 – Come si trattano dopo la cottura

Vanno sgocciolate bene e asciugate con una leggera pressione senza schiacciarle.

**Nota:** *se volete acquistarle già cotte (sconsigliato) controllate che non abbiano conservanti, coloranti e antiossidanti.*

# Catalogna

---

Disponibili anche surgelati: NO

Stagionalità: autunno

## **1 – Come si acquista fresca**

Sciolta

## **2 – Come si pulisce e lava**

Scartare le costole più dure e lavare a lungo in acqua corrente.

## **3 – Come si conservano in casa**

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Lavarla solo prima della cottura.

## **4 – Come si cuoce ( tempo di cottura: 20 minuti )**

Se vanno lessate, immergerle in acqua bollente salata. Se la catalogna è giovane si può cuocere in padella anche senza lessarla (cottura tipica in Meridione, dove il prodotto è disponibile).É anche possibile stufarle mettendole in una pentola chiusa col coperchio bagnate con l' acqua dell' ultimo sciacquo: restano già asciutte e pronte per altre preparazioni.

## **5 – Come si tratta dopo la cottura**

Va strizzata a fondo per togliere tutta l' acqua di cottura.

# Cavolfiore

---

Disponibili anche surgelati: SI

Stagionalità: Ottobre-Marzo

## 1 – Come si acquista fresco

Intero o a metà. Il fiore deve essere ben serrato, se è schiuso significa che è troppo maturo e si sfalderà nella cottura. Possono avere più o meno foglie, utilizzabili per minestre.

## 2 – Come si pulisce e lava

Togliere le foglie esterne più dure e il torsolo (*il torsolo debitamente pelato può essere cotto con il resto*). Lavarlo in abbondante acqua corrente sia che si voglia cuocere intero sia che si voglia tagliarlo a cimette.

## 3 – Come si conserva in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Lavarlo solo prima della cottura.

## 4 – Come si cuoce ( tempo di cottura: 12-15 minuti tagliato a cimette –15-20 minuti intero o metà )

Con il coperchio in acqua bollente salata, che, se intero, deve arrivare soltanto a metà. Per evitare il cattivo odore che produce cuocendo, mettere nell' acqua un po' di mollica di pane, mezzo bicchiere di aceto e un tovagliolo grande piegato in quattro tra pentola e coperchio. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l' altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore (*il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità*).

## 5 – Come si tratta dopo la cottura

Va sgocciolato bene.

# Cavolo

---

Disponibili anche surgelati: NO

Stagionalità: autunno - inverno

## 1 – Come si acquista fresco

Intero o a metà.

## 2 – Come si pulisce e lava

Togliere le foglie esterne più dure e il torsolo. Se non servono le foglie intere tagliarlo a pezzi. Lavarlo in abbondante acqua corrente.

## 3 – Come si conserva in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Lavarlo solo prima della cottura.

## 4 – Come si cuoce ( tempo di cottura: 10 minuti o solo 5 minuti per sbollentarlo )

Con il coperchio in acqua bollente salata per 5 minuti se si devono cuocere le foglie singole o se va solo sbollentato, per 10 minuti se deve essere lavorato successivamente. Nella minestra bastano 20-25 minuti. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l' altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore (*il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità*).

## 5 – Come si tratta dopo la cottura

Vanno sgocciolato bene.

# Cavolini di Bruxelles

---

Disponibili anche surgelati: SI

Stagionalità: autunno - inverno

## 1 – Come si acquistano freschi

Interi, di solito in vassoio già mondati e qualche volta anche lavati.

## 2 – Come si puliscono e lavano

Lavarli in abbondante acqua corrente con il colapasta. Eventualmente asportare le foglie più esterne se appassite o danneggiate.

## 3 – Come si conservano in casa

In frigorifero, possibilmente togliendolo dalla confezione e mettendolo in un sacchetto da freezer. Lavarlo solo prima della cottura.

## 4 – Come si cuociono ( tempo di cottura: 15 - 20 minuti )

Con il coperchio in acqua bollente salata per 15 minuti. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l' altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore *(il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità)*.

## 5 – Come si trattano dopo la cottura

Vanno sgocciolati bene.

# Cipolla

---

Disponibili anche surgelati: NO

Stagionalità: tutto l'anno

## 1 - Come si acquista fresca

Sciolta

## 2 - Come si pulisce e lava

Mondarla togliendo la buccia più esterna. Passarla sotto l'acqua corrente e asciugarla con un panno carta.

## 3 - Come si conservano in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Mondarla e lavarla solo prima dell'uso.

## 4 - Come si cuoce ( tempo di cottura: 30 - 40 minuti )

Se vanno lessate, immergerle in acqua bollente salata. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l'altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore *(il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità)*.

## 5 - Come si tratta dopo la cottura

Farla sgocciolare bene con una leggera pressione tra le dita.

# Fagiolini

---

Disponibili anche surgelati: SI

Disponibili anche in scatola: SI

Stagionalità: estate

## **1 – Come si acquistano freschi**

Sciolti, a peso.

## **2 – Come si puliscono e lavano**

Spuntarli da ambo le parti e togliere il filo. Lavarli in abbondante acqua corrente con il colapasta.

## **3 – Come si conservano in casa**

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco..

## **4 – Come si cuociono ( tempo di cottura: 15 - 20 minuti )**

Con il coperchio in acqua bollente salata per 15 minuti. Molte preparazioni si fanno anche friggendoli senza prima lessarli. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l' altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore (*il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità*).

## **5 – Come si trattano dopo la cottura**

Vanno sgocciolati bene e asciugati tra due teli, senza schiacciare troppo.

# Melanzana

---

Disponibili anche surgelati: SI, grigliate

Stagionalità: tutto l'anno

## 1 – Come si acquista fresca

Sciolta, facendo attenzione che sia soda e che la buccia sia lucente

## 2 – Come si pulisce e lava

Passarla sotto l'acqua corrente e asciugarla con un panno carta.

## 3 – Come si conservano in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Mondarla e lavarla solo prima dell'uso.

## 4 – Come si prepara per la cottura

Deve essere tagliata a fette, che poi vanno messe a riposo senza essere sovrapposte in piatti e coperte di sale grosso per almeno 30 minuti in modo che perdano l'acqua con il sapore amaro. Poi vanno sbattute per rimuovere tutto il sale e asciugate con una leggera pressione tra due fogli di panno carta.

## 5 – Come si trattano dopo la salatura

Le fette vanno sbattute per rimuovere tutto il sale e asciugate con una leggera pressione tra due fogli di panno carta.

# Patata

---

Disponibili anche surgelati: SI, fritte, arrosto, condite

Stagionalità: tutto l'anno

## 1 – Come si acquista fresca

Sciolta.

## 2 – Come si pulisce e lava

Pelarla e passarla in acqua corrente. Se non si cuoce subito tenerla a bagno nell'acqua fredda con un pizzico di sale perché al contrario annerisce.

## 3 – Come si conservano in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco e tassativamente al buio, perché la luce le fa invecchiare (*le patate "verdi" contengono solanina, che è un alcaloide tossico*). Mondarla e lavarla solo prima dell'uso.

## 4 – Come si cuoce lessa (cottura 40-50 minuti a seconda della grandezza)

Se deve essere lessata va messa in acqua fredda leggermente salata, di solito con la buccia.

## 5 – Come si tratta dopo la bollitura

Si pela ancora tiepida.

# Peperoni

---

Disponibili anche surgelati: SI, grigliati

Stagionalità: estate-autunno

## 1 – Come si acquistano freschi

Sciolti, a peso. Fare attenzione che siano integri e consistenti al tatto e che non abbiano ammaccature

## 2 – Come si puliscono e lavano

Mondarli del torsolo, del peduncolo, dei semi e delle costole bianche. Lavarli in abbondante acqua corrente con il colapasta.

## 3 – Come si conservano in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco..

## 4 – Come si cuociono ( tempo di cottura lessati: 15 minuti - al forno per spellarli: 10 minuti)

Lessarli con il coperchio in acqua bollente salata con un cucchiaio di aceto bianco per 15 minuti. Se si vuole spellarli passare al forno sulla griglia per 10 minuti a 180°- 200°.

## 5 – Come si trattano dopo la cottura

Lessati, vanno sgocciolati bene e asciugati tra due teli, senza schiacciare troppo.

# Pomodori

---

Disponibili anche surgelati: NO

Stagionalità: estate

## **1 – Come si acquistano freschi**

Sciolti, a peso. Fare attenzione che siano del grado di maturazione desiderata, perché normalmente sono venduti poco maturi.

## **2 – Come si puliscono e lavano**

Mondarli di tutte le tacche presenti sulla pelle. Lavarli in abbondante acqua corrente con il colapasta. Asciugarli con un telo.

## **3 – Come si conservano in casa**

Lavati e asciugati, in frigorifero riposti in un sacchetto trasparente chiuso.

## **4 – Come si cuociono**

Vedere le singole ricette

# Sedano

---

Disponibili anche surgelati: NO

Stagionalità: tutto l'anno

## 1 – Come si acquista fresco

Intero o a metà. Controllare che non vi siano costole intaccate dal marciume.

## 2 – Come si pulisce e lava

Togliere le costole esterne più dure, le fogliette esterne e il piede, se non si desidera conservarlo ed eliminare i filamenti delle costole. Se si desidera conservare il piede con le costoline interne, va rifilato e mondato circolarmente con un coltello. Lavarlo in abbondante acqua corrente, cercando di far scorrere l'acqua lungo le coste interne, perché normalmente la sporcizia si annida all'interno. Asciugare ogni singola costa con un telo.

## 3 – Come si conserva in casa

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Lavarlo solo prima dell'utilizzo

## 4 – Come si cuoce

Vedere le singole ricette

# Spinaci

---

Disponibili anche surgelati: SI

Stagionalità: novembre - aprile

## 1 – Come si acquistano freschi

Sciolti, in foglia o in cespi.

## 2 – Come si puliscono e lavano

Vanno puliti uno ad uno, eliminando il piccolo gambo di ogni pezzo ed eliminando anche quelli eventuali marci. Lavarli più volte in abbondante acqua corrente con una bacinella. Asciugarli con la centrifuga asciugaverdura

## 3 – Come si conservano in casa

Lavati e asciugati, in frigorifero riposti in un sacchetto trasparente chiuso.

## 4 – Come si cuociono (tempo di cottura: 10 minuti)

Lessati con il coperchio con pochissima acqua senza sale.

## 5 – Come si trattano dopo la cottura

Vanno sgocciolati bene con il colapasta e poi strizzati fortemente per eliminare il più possibile l'acqua prodottasi in cottura, che è amara

***NOTA: il consumo di spinaci freschi è ridottissimo, perché sono ottimi quelli surgelati, che permettono un notevole risparmio di tempo in cucina (scelta consigliata)***

# Zucca

---

Disponibili anche surgelati: NO

Stagionalità: autunno - inverno

## **1 – Come si acquista fresca**

A pezzi preconfezionata o tagliata sul momento

## **2 – Come si pulisce e lava**

Mondarla della buccia, tagliarla a tocchetti e lavarla in acqua corrente. Asciugare i pezzi con un telo

## **3 – Come si conservano in casa**

Lavata e asciugata, in frigorifero in un sacchetto trasparente chiuso.

## **4 – Come si cuoce lessa ( cottura 20 - 30 minuti)**

Se deve essere lessata va messa in acqua fredda. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l' altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore *(il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità).*

## **5 – Come si tratta dopo la bollitura**

Vedi le singole ricette.

# Zucchine

---

**Disponibili anche surgelati:** SI, rondelle o grigliate

**Stagionalità:** estate - autunno

## **1 – Come si acquistano fresche**

Sciolte, più delicata la varietà verde, insuperabili quelle chiamate “trombette”. Sceglietele sempre ben sode e annusatele: non devono avere un odore acre ma dolce.

## **2 – Come si puliscono e lavano**

Mondarle e lavarle in acqua corrente, asciugarle con un telo prima di utilizzarle. Se messe a lessare non vanno asciugate.

## **3 – Come si conservano in casa**

Da pulire in un cestino possibilmente al fresco. Lavarle solo prima della cottura o dell'uso.

## **4 – Come si cuociono ( tempo di cottura lessate: 10 minuti)**

Se vanno lessate, immergerle in acqua bollente, aggiungendo un pizzico di sale. Come per molte verdure è ottima anche la cottura a vapore, che consente tra l' altro di evitare la sgocciolatura e di mantenerne meglio il sapore (*il tempo di cottura va provato e regolato in base alla grandezza del contenitore usato ed alla quantità*).

## **5 – Come si trattano dopo la lessatura**

Se non indicato diversamente dalla ricerca, vanno pressate forte tra due teli per eliminare tutta l' acqua di cottura, che è molto abbondante.

# Ceci

---

Disponibili anche surgelati: NO

Disponibili anche in scatola: SI

Stagionalità: tutto l'anno

## **1 – Come si acquistano**

Solo secchi (*non sono disponibili freschi*) normalmente in sacchetti preconfezionati, raramente sciolti a peso.

## **2 – Come si puliscono e si fanno rinvenire**

Vanno lavati in acqua corrente, poi lasciati a bagno per almeno 24 ore, meglio se con l'aggiunta di un pizzico di bicarbonato.

## **3 – Come si conservano in casa**

In ambiente asciutto confezionati con il loro sacchetto.

## **4 – Come si cuociono (tempo di cottura: 4 ore)**

Lessati a fuoco basso con il coperchio, controllando dopo 3 ore di tanto in tanto che non inizino a spappolarsi, nel qual caso spegnere il fuoco.

## **5 – Come si trattano dopo la cottura**

Vanno lasciati raffreddare nella loro acqua di cottura. Poi seguire le indicazioni della ricetta.

# Lenticchie

---

Disponibili anche surgelati: NO

Disponibili anche in scatola: SI

Stagionalità: tutto l'anno

## 1 – Come si acquistano

Solo secche (*non sono disponibili fresche*) normalmente in sacchetti preconfezionati, raramente sciolte a peso

## 2 – Come si puliscono e si fanno rinvenire

Vanno lavati in acqua corrente, poi lasciati a bagno per almeno 4 ore.

## 3 – Come si conservano in casa

In ambiente asciutto confezionate con il loro sacchetto.

## 4 – Come si cuociono (tempo di cottura: 2 - 3 ore)

Lessate a fuoco molto basso con il coperchio, con l'aggiunta di un gambo di sedano, di una carota e di un pezzo di cipolla. Se manca acqua aggiungerla calda.

## 5 – Come si trattano dopo la cottura

Seguire le indicazioni della ricetta. In alcuni casi non vengono ammollate e lessate, ma cotte in padella con l'aggiunta via via di mestoli di brodo vegetale.

# Fagioli freschi

---

Disponibili anche surgelati: SI

Stagionalità: estate

## **1 – Come si acquistano**

Normalmente sciolti a peso, facendo attenzione che non siano ingialliti e vecchi

## **2 – Come si lavano e preparano**

Aprire i baccelli, sgranare i fagioli e lavarli in acqua corrente.

## **3 – Come si conservano in casa**

In ambiente asciutto con i baccelli interi.

## **4 – Come si cuociono (tempo di cottura: 1 ora)**

Lessate a fuoco molto basso con il coperchio, con l'aggiunta di un gambo di sedano, di una carota e di un pezzo di cipolla. Se manca acqua aggiungerla calda.

## **5 – Come si trattano dopo la cottura**

Vanno scolati in un colapasta e lasciati raffreddare. Poi seguire le indicazioni della ricetta.

# Fagioli secchi

---

Disponibili anche surgelati: NO

Stagionalità: tutto l'anno

## **1 – Come si acquistano**

Normalmente in sacchetti preconfezionati, raramente sciolti a peso

## **2 – Come si puliscono e si fanno rinvenire**

Vanno lavati in acqua corrente, poi lasciati a bagno per almeno 12 ore.

## **3 – Come si conservano in casa**

In ambiente asciutto confezionati con il loro sacchetto.

## **4 – Come si cuociono (tempo di cottura: 2 - 3 ore)**

Lessati a fuoco molto basso con il coperchio, in abbondante acqua con l'aggiunta di un pizzico di sale, uno spicchio d'aglio e un rametto di salvia, controllando di tanto in tanto che non manchi acqua, nel qual caso aggiungerla caldissima.

## **5 – Come si trattano dopo la cottura**

Vanno scolati in un colapasta e lasciati raffreddare. Poi seguire le indicazioni della ricetta.