

Keywords: Cucinare i legumi libro pdf download, Cucinare i legumi scaricare gratis, Cucinare i legumi epub italiano, Cucinare i legumi torrent, Cucinare i legumi leggere online gratis PDF

---

## Cucinare i legumi PDF

Giuliana Lomazzi



*Questo è solo un estratto dal libro di Cucinare i legumi. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Giuliana Lomazzi  
ISBN-10: 9788848131049  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 2027 KB

## **DESCRIZIONE**

Indispensabili per chi è vegetariano o ancor più vegano, i legumi sono utili per tutti, grazie al loro contenuto di proteine, fibre, sali minerali, vitamine e saponine. Sono anche cibi molto economici: una confezione da 500 g basta per 6-8 persone e costa in media circa 2 euro (per il prodotto biologico). E sono ecologici: per essere prodotti non causano effetto serra né inquinamento. Gli inconvenienti legati al loro consumo da parte di chi non li mangia abitualmente si possono facilmente superare introducendoli gradualmente e utilizzando erbe e spezie che ne facilitano la digestione e l'assimilazione. Lo scoprirete nelle numerose ricette completamente rinnovate rispetto alla prima edizione: con piatti tradizionali e regionali rivisitati e alleggeriti, antiche varietà riscoperte dai lupini alle cicerchie, alla roveja, e nuove provenienti da altre aree geografiche come gli azuki, le lenticchie nere o i mungo.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Le varietà di ceci, le diverse tecniche di ammollo, i segreti per prepararli in padella, al forno, al microonde e i trucchi su come conservarli

A vapore o in zuppa, in insalata o come primi piatti sono sempre buoni, importante è fare attenzione ad ammollo e cottura, che deve essere lenta e dolce

## CUCINARE I LEGUMI

[Leggi di più ...](#)