



Готовьте блюда с бобами!

Добавление бобов в вашу пищу отличается простотой, и делает её вкусной!

Три простых операции подготовки сухих бобов к варке:

1. **Сортировка:** Перед тем, как замачивать бобы, переберите их и удалите, возможно, присутствующие поврежденные зерна, мелкие камни и частицы земли.
2. **Промывка:** Для удаления земли промойте бобы холодной водой.
3. **Замачивание:** В большинстве случаев при повторном впитывании воды бобы увеличиваются в объеме в три раза по сравнению со своим сухим состоянием, так что для начала возьмите достаточно большую кастрюлю.

Воспользуйтесь одним из приведенных ниже способов замачивания своих бобов:

Горячее замачивание: Это самый лучший способ, позволяющий снизить образование газов в кишечнике. В большую кастрюлю добавьте 10 чашек горячей воды на каждый фунт сухих бобов; нагрейте до кипения и кипятите 2-3 минуты. Снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и оставьте в таком состоянии часа на четыре.

Быстрое замачивание: В большую кастрюлю добавьте 10 чашек горячей воды на каждый фунт сухих бобов; нагрейте до кипения и кипятите 2-3 минуты. Снимите кастрюлю с огня, накройте крышкой и оставьте остывать в течение минимум часа.

Замачивание на ночь: На каждый фунт сухих бобов добавьте 10 чашек холодной воды и оставьте замачиваться на ночь или в течение минимум восьми часов.

4. **Варка:** Слейте воду от замачивания и промойте бобы. Залейте бобы свежей водой, полностью покрыв их. Нагревайте на медленном огне в течение 1½ - 2 часов, пока бобы не приобретут необходимую нежность.

Я МОГУ это сделать!

Консервированные бобы экономят время приготовления блюд из бобов. Они являются прекрасной заменой в рецептуре, требующей применения вареных сухих бобов, или в таких, где варка не предусмотрена, например, в соусах для макания и салатах.

При пользовании консервированными бобами:

- Выложите бобы на дуршлаг или сито, чтобы слить жидкость.
- Промойте холодной водой для удаления остатков использованной при консервировании жидкости и лишней соли.
- Добавьте в блюдо согласно рецептуре в конце приготовления, чтобы избежать разваривания.

Рекомендации по приготовлению:

- Избегайте дробления или разваривания бобов, для чего варить следует осторожно, и при возможно меньшем перемешивании.
- Часто пробуйте бобы на вкус для определения наступления момента приобретения требуемой нежности.
- Во время приготовления добавьте некоторое количество вкусовых приправ, таких как измельченный лук, чеснок, зеленый перец, морковь или черешки сельдерея кубиками, рубленые помидоры или вареное мясо.
Пищевые продукты, содержащие кислоты, такие как помидоры, лимонный сок, уксус или кетчуп добавляйте последними. Они замедляют готовку и размягчение бобов.
- Время приготовления можно сэкономить заблаговременной варкой сухих бобов с последующим хранением полученного продукта в морозильнике. Вареные бобы замораживают порциями по одной-две чашке на срок до шести месяцев. Перед замораживанием покройте вареные бобы варочной жидкостью или водой, чтобы избежать ожога при замораживании.
Оттаивание замороженных бобов:
 - Разморозьте в микроволновой печи, или
 - Поместите их в холодильник, оставив там на ночь, или
 - Выложите их на час на сковородку, залитую ТЕПЛОЙ водой. Используйте для приготовления любого блюда, по рецептуре которого требуются вареные бобы, или
 - Положите замороженные бобы прямо в кастрюлю с супом. Они разморозятся и сварятся вместе с другими ингредиентами.

www.dhss.mo.gov/wic

Missouri
WIC



DHSS является работодателем, предоставляющим всем равные возможности / с некоторым предпочтением недостаточно представленным социальным группам. Услуги предоставляются на недискриминационной основе.

Употребление бобов способствует здоровью

- При равной сумме потраченных денег в бобах содержится больше белков, чем в большинстве других продуктов питания. Чашка бобов обеспечивает более трети вашей суточной потребности в белках.
- Бобы:
 - отличаются естественно низким содержанием жиров и соли, при полном отсутствии холестерина
 - содержат большое количество клетчатки и сложных углеводов
 - включают в своем составе витамины и минералы, в том числе витамины группы В, Е, соли фолиевой кислоты, кальций, калий и железо.
- Одна чашка бобов дает около 230 калорий и обеспечивает половину суточной потребности женского организма в железе.

Салат из бобов с макаронами

Ингредиенты

- 1 фунт вареных макарон
- 2 чашки вареных или консервированных бобов, промытых с последующим сливом жидкости
- 2 чашки сырых овощей в ассортименте, промытых и порубленных (таких как зеленый или красный сладкий перец, кабачки-зucchini, брокколи, кочанная капуста, цветная капуста, морковь, сельдерей, лук, огурцы)
- ½ чашка черных маслин или зеленых оливок (по желанию)

Соус:

Воспользуйтесь своим любимым соусом для салатов или приготовьте его сами по следующей рецептуре:

- ½ чашки майонеза
- ½ чашки маложирной сметаны или йогурта
- 2 столовых ложки дижонской горчицы
- 1 столовая ложка лимонного сока или уксуса
- ½ чайной ложки трав по вкусу (таких как укроп, базилик или орегано)

1. Сварите макароны в кипящей воде согласно инструкции на упаковке. Не переварите их.
2. Слейте варочную жидкость и промойте холодной проточной водой. Тщательно слейте оставшуюся воду.
3. В большую чашу поместите подготовленные сырые овощи. Добавьте половину сваренного объема макарон. Перемешайте нерезкими движениями. Добавьте остальные макароны, бобы и маслины. Перемешайте нерезкими движениями.
4. В небольшой чаше перемешайте все ингредиенты для соуса. Вылейте на салат и перемешайте нерезкими движениями до получения однородной смеси.

Выход - 8 порций

Рецептура разработана специалистами Connecticut Cooperative Extension System

Если у вас нет под рукой свежих овощей, вместо них можно воспользоваться размороженными овощами из морозильника. Попробуйте горошек, зеленые бобы, морковь, брокколи или овощную смесь.

Составлено по материалам публикации «The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes», подготовленной Программой питания WIC штата Вашингтон

Missouri
WIC

