



# Готуйте боби!

## Додати боби до ваших страв легко і смачно!

При приготуванні сухих бобів виконуйте три простих дії:

1. **Переберіть:** Перед замочуванням бобів їх треба перебрати і відкинути пошкоджені і видалити дрібні каменці і бруд.
2. **Промийте:** Для подальшого видалення бруду промийте боби в холодній воді.
3. **Замочіть:** Здебільшого, сухі боби набирають води й потроюються в об'ємі, тому беріть досить велику каструлю. Виберіть один з наступних способів замочування бобів:

### **Витримання при підвищеній температурі:**

Гаряче замочування є найкращим методом для зменшення кишкових газів. Візьміть велику каструлю, покладіть сухі боби і налейте 10 чашок гарячої води на кожен фунт; доведіть до кипіння і дайте покипіти протягом 2 - 3 хвилин. Зніміть з вогню, накрийте кришкою і відставте на 4 години.

**Швидке замочування:** Візьміть велику каструлю, покладіть сухі боби і налейте 10 чашок гарячої води на кожен фунт; доведіть до кипіння і дайте покипіти протягом 2 - 3 хвилин. Зніміть з вогню, накрийте кришкою і відставте не менше ніж на 1 годину.

**Замочування на ніч:** На кожен фунт сухих бобів візьміть 10 чашок холодної води і дайте постояти протягом ночі або принаймні вісім годин.

4. **Приготування:** Злийте воду і промийте боби. Налийте свіжої води, щоб їх покрити. Варіть на маленькому вогні 1 ½ - 2 години, поки боби не стануть м'якими.

## Я це МОЖУ!

Консервовані боби заощаджують час при приготуванні страв з бобами. Якщо за рецептом треба покласти варені сухі боби, їх можна замінити консервованими і у стравах, що потребують теплової обробки, і у стравах, що її не потребують, таких як соуси і салати. Щоб використати консервовані боби:

- Відкиньте боби на друшляк або сито.
- Промийте холодною водою, щоб змити рідину і надлишкову соль.
- Використовуйте в кінці приготування страв для запобігання розварювання на пюре.

### **Поради по приготуванню:**

- Щоби боби залишилися цілими і не перетворилися на пюре, готуйте їх на маленькому вогні і дуже мало перемішуйте.
- Часто пробуйте боби на смак, щоб досягти бажаної м'якості.
- Зробіть свою страву трохи смачнішою. Під час приготування додайте дрібно порізану цибулю, часник, зелений перець, нарізану моркву або селеру, нарізаний помідор або варене м'ясо. *Останніми додавайте продукти, що містять кислоту, такі, як помідори, лимонний сік, оцет і кетчуп. Вони уповільнюють процеси теплової обробки і розм'якшення бобів.*
- Заощаджуйте час шляхом приготування сухих бобів заздалегідь і зберігання їх в морозильній камері. Заморожуйте окремо по одній-дві чашки варених бобів на строк до шести місяців. Перед заморожуванням покрийте боби рідиною, в якій вони готувалися, або водою для запобігання пошкодження при заморожуванні. Для розморожування заморожених бобів:
  - Розморозьте їх у мікрохвильовій печі, або
  - Покладіть їх на ніч у холодильник, або
  - Покладіть їх у каструлю з ТЕПЛОЮ водою на одну годину. Використовуйте в будь-якій страві з вареними бобами, або
  - Покладіть заморожені боби прямо в каструлю з супом. Вони розморозяться і будуть варитися поряд з іншими інгредієнтами.

