



Naut intreg 500 gr HERBALSANA

Ingrediente:boabe uscate de năut (Cicer arietinum).

Se poate prepara în diferite moduri: fierte, coapte, prăjite sau măcinate.

Este folosit ca atare ca și garnituri sau ca și ingredient în diferite rețete: salate, supe, humus, falafel, pilaf, etc

Mod de preparare: Năutul se spală bine și se lasă la înmuiat timp de 10-12 ore în cantitate dublă de apă, apoi se scurge și se pune la fiert timp de aprox. o oră sau până este suficient de fiert.