

Cocció de mongetes

Fins ara només havia cuit lletnies en el Thermomix,. He volgut provar que tal queden les **mongetes**, la veritat és que m'han quedat molt bé. En aquest cas he utilitzat les del "ganxet", que és una varietat molt tendra. Si utilitzes d'un altre tipus i no et queden al teu gust, només has d'augmentar uns minuts mes a la mateixa velocitat i temperatura.



INGREDIENTS

Remull

- 300 g de mongetes
- 1000 g d'aigua

Cocció

- 1300 g d'aigua
- 120 g de ceba tallada en trossos
- 70 g de pastanaga tallada en trossos
- 100 g de porro tallat en rodanxes
- 1-2 dents d'all sense pelar
- 50 g d'oli d'oliva verge extra
- 5 grans de pebre negre
- 1 fulla de llorer
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓ

1. Renta les mongetes i posa-les en remull en un bol gran durant un mínim de 8 hores
2. Posem 1200 gr d'aigua en el got, escorrem les mongetes amb el cistellet i el posem dins del got amb la ceba, la pastanaga ,el porro, l'all, l'oli d'oliva, els grans de pebre negre i la fulla de llorer i programem **60 minuts a 100 °C , velocitat 2 i gir invers**
3. Pasat aquest temps, afegim per l'obertura 100gr d'aigua freda i la sal i programem **15 minuts a 98 °C velocitat 2. i gir invers**
4. El temps de cocció dels llegums depèn molt del tipus de llegum, de la grandària i del temps que portin seques (són més tendres les de la mateixa temporada). Per això haurem de comprovar si estan ben cuites, i si fos necessari, programar uns minuts més a la mateixa velocitat i a la mateixa temperatura