

## SGRANARE I LEGUMI

**Fagioli, fave e piselli** sono alcuni tra i legumi che sulle nostre tavole non mancano mai. Acquistati freschi i semi di questi legumi si trovano all'interno di una membrana, chiamata baccello, che andrà eliminata.

Una volta estratti i semi dal baccello è possibile preparare i legumi nel modo desiderato.

Qualsiasi sia il legume da voi scelto, ricordate che durante l'operazione di pulizia avrete moltissimo scarto; pensate che da 7 Kg di fagioli, dopo aver completato l'operazione di sgranatura, riuscire ad ottenere circa 400 gr di prodotto.

**Vediamo come fare:**



Aprire il baccello premendo leggermente con i due pollici lungo la parte curva dello stesso, quindi divaricate le due metà. Estraiete quindi i semi ( in questo caso i fagioli) facendo scorrere il pollice lungo tutta la parte interna del baccello; raccogliete i semi in una ciotola.



All'interno di un baccello è possibile trovare dei semi rovinati o poco sviluppati che andranno prontamente scartati.



Lo stesso sistema usato per sgranare i fagioli viene utilizzato per i piselli.

Per quanto riguarda le fave procedete aprendo il baccello ed estraendo i semi.



Una volta estratti i semi, bisogna che eliminate la piccola escrescenza posta lateralmente. Inoltre, se la fava è piuttosto grossa e quindi poco tenera, bisognerà eliminare anche la sottile buccia che la ricopre, che può essere piuttosto coriacea e amara.

