



COME CUCINARE IL GRANO *(preparazione di base per 6 persone)*

1. Lavare 500 g. di grano in acqua corrente e, quando è ben pulito, versarlo in una pentola con 5 litri di acqua.
2. Cucinare a fiamma alta fino alla bollitura, poi abbassare la fiamma e continuare la cottura per circa un'ora e mezza.
3. Non mescolare il grano durante la cottura. A cottura ultimata, salare a piacere e scolare.
4. Se il grano dev'essere utilizzato per preparare dei dolci, non occorre aggiungere il sale durante la cottura.

Questo tipo di cottura è la base per la successiva preparazione di ogni altra ricetta.

COME CONSERVARE IL GRANO COTTO

Il prodotto mantiene inalterate le sue proprietà se tenuto in frigorifero per non più di una settimana. Al momento di utilizzarlo, per preparare la ricetta desiderata, è opportuno preparare una casseruola con dell'acqua in ebollizione, immergendovi il grano per circa 5 minuti.

Il Piatto della Salute s.r.l.

S.P. Rutigliano-Adelfia, km. 1
70018 Rutigliano BA
tel. 080 4761738 - fax 080 4767107
www.ilpiattodellasalute.it
info@ilpiattodellasalute.it