

**Ingredienti:** lupini biologici

Conservare in luogo fresco ed asciutto al riparo da fonti di calore.

Può contenere tracce di glutine.

**Consigli per la preparazione:**

tempo di ammollo: 16 ore

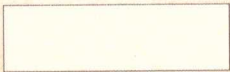
rapporto acqua/legume: 4/1 (acqua non salata)

tempo di cottura: 40 minuti a fuoco basso dopo il bollore.

1. ammollare per idratare bene i lupini in 3 l d'acqua fredda per 48 ore, cambiando l'acqua ogni giorno
2. trascorse le 48 ore portare ad ebollizione in altra acqua pulita abbondante i lupini e cuocerli per 40 minuti dal bollore
3. scolare e lavare sotto il getto dell'acqua fredda
4. immergere in acqua pulita fredda abbondante e conservare in frigorifero
5. ogni giorno, per altri 5/6 giorni, rilavare e riporre in frigo con acqua pulita fino a che assaggiando, dopo circa 6 giorni dal primo ammollo dopo la cottura, siano completamente privi di amaro (altrimenti proseguire con l'ammollo)
6. trascorso il tempo necessario, portare ad ebollizione 2,5 l di acqua pulita con 150 g di sale ed i lupini cuocere solo qualche minuto.

Valori nutrizionali medi per 100g / Nutritional value for 100g	
Valore energetico	355Kcal
Energy	1486kJ
Proteine / Protein:	41.3g
Carboidrati / Carbohydrates:	11.0g
di cui zuccheri / of which sugars:	6.4g
Grassi / Fats:	10.1g
di cui acidi grassi saturi / of which saturates	1.10g
Sale / salt:	0.02g
Fibra Alimentare / Dietary fibre:	21.1g

Da consumarsi preferibilmente entro  
Best before:



Prodotto e confezionato da:  
Azienda Agricola Lacalamita Rosa  
C.da Gaudella pod. 370  
Castellaneta (Ta)



500 g e



Azienda Agricola Biodinamica  
LACALAMITA ROSA

Le terre  
di  
Virginia



Lupini

Da Agricoltura Biologica

PRODOTTO ITALIANO

