

Com germinar a casa III: Germinat de cigrons

Posted on January 01,1970 by hiulitscuisine

Ingredients:

(per a 2 persones)

- 3-4 cullerades de cigrons crus
- aigua
- 1 pot de vidre
- 1 tela mosquitera
- 1 goma elàstica

Temps de preparació:

- 2-4 dies (+ 8-12 h)

Preparació:

1. Posar els cigrons dins el pot de vidre i cobrir amb aigua. Deixar remullar entre 8-12 h.
2. Tapar el pot de vidre amb la tela mosquitera subjectada amb la goma elàstica i escórrer.
3. Esbandir 2 o 3 vegades fins que l'aigua surti neta.
4. Deixar el pot en posició horitzontal o inclinar una mica de cap per avall (*sense amuntegar els cigrons, repartir-los pel pot*) en un lloc càlid sense llum directa (*tapar amb un drap si es vol*).
5. Esbandir cada dia (*1 o 2 cops dependent de si és hivern o estiu*) per a mantenir la humitat.

Nota:

- Aguanta uns 3-4 dies a la nevera, ben tapat.

Font:[Cocina cruda creativa](#)

Posted in:Cuina Tradicional, Germinats, Receptes | Tagged:Aigua, Cigrons | With 0 comments