



זמני השרייה



שעועית לבנה | 8-12 שעות

שעועית אדומה | 8-12 שעות

שעועית פינטו | 8-12 שעות

חומוס | 12-24 שעות

עדשים | שטיפה ללא השרייה

אפונה יבשה | 8-12 שעות

סויה | 12-24 שעות

אורז מלא/ פראן שעה

מאש (מונג) | 4-6 שעות

לוביה | 8-12 שעות

השתמש במים קרים להשרייה.
הוסף מים פי 3 מכמות הקטניות.
שטוף את הקטניות לפני ואחרי ההשרייה.
אחרי ההשרייה, שפוך את מי ההשרייה ובשל במים טריים.