

Tempi di ammollo dei legumi secchi	
LEGUME	ORE
Ceci	12 - 48
Fagioli cannellini	12 - 24
Fagioli borlotti	12 - 24
Fave	12 - 24
Fave decorticate	5
Lenticchie	2 ore (quelle decorticate non necessitano ammollo)
Soia gialla	24 (in frigorifero)
Soia nera	24 (in frigorifero)
Soia rossa	12 (in frigorifero)
Piselli	2 (se sono spezzati, nessun ammollo)