



Памятка: набор круп для разнообразной ГОТОВКИ

Из курса Учебника Т—Ж
«Как вкусно готовить»

Крупа	Что готовить	Нужно ли замачивать	Сколько варить
Рис	Гарнир, рисовые каши, суши и роллы, жареный рис с овощами	Нет	15—20 минут
Гречка	Сытные гарниры, супы, каши. Сочетается с овощами и мясом	Нет	20—30 минут
Булгур	Салаты, быстрые гарниры на обед или ужин	Нет	20 минут
Овсянка	Завтраки вроде каши и гранолы, выпечка	Нет	5—30 минут
Киноа, опционально	Салаты, боулы, гарниры	Нет	15—20 минут
Кускус, опционально	Гарниры, боулы, салаты	Нет	Запарить на 5 минут
Перловка, опционально	Супы, рагу, сытные вторые блюда	Да	40 минут — 1,5 часа
Пшено, опционально	Каши на завтрак, запеканки	Нет	20 минут

