

Sommario

<i>Introduzione</i>	Più spazio ai legumi	1
<i>Capitolo 1</i>	Vi presento semi e baccelli	3
<i>Capitolo 2</i>	Tutti i legumi da portare in tavola	11
<i>Capitolo 3</i>	Le ricette con i ceci	19
<i>Capitolo 4</i>	Le ricette con i fagioli	37
<i>Capitolo 5</i>	Le ricette con le fave	55
<i>Capitolo 6</i>	Le ricette con le lenticchie	73
<i>Capitolo 7</i>	Le ricette con i piselli	95
<i>Capitolo 8</i>	Ricette con altri legumi o con semi misti	109
<i>Indice delle ricette</i>		121