

Oloa barazkiekin



Osagaiak

0-3 urte bitartekoentzako anoa. Helduentzat, bikoitza.

- Erremolatxa: 40 g
- Kuiatxoa: 20 g
- Porrúa: 20 g
- Oloa aletan: 30 g
- Oliba-olio birjina estra: 2 g
- Gatza: 0,1 g

Chefaren iradokizuna



Ángel Echeverría
Hello Azpilagaña

Hotz garaian beste barazki batzuekin ordezkatu daitezke: tipula, azenarioa eta ziazerba; hala ere, nahi ditugun barazkiekin alda daitezke.

Nola egin

Lehenik eta behin oloa oso ongi garbitu, lehendabizi urpean eta ondoren ur hotzetan.

Ur hotzetan irakiten jarri (parte 1 olo eta 2 ur). Irakiten has-tean, sua jaitsi, eta egosten utzi 30-40 minutuz, estalita. Behin egosita, gorde.

Bestalde, erremolatxa arraspatu eta garbitu, porrua eta kuiatxoa garbitu, eta dena mirepoix eran zatitu (laukitxo txi-kitan).

Zartagin edo kazola batean, olioja jarri eta salteatu lehen-bizi porrua, ondoren erremolatxa eta azkenik kuiatxoa. Dena batera salteatu minutu batzuez. Ur pixka bat gehitu daiteke egosten laguntzeko.

Kozinatuta dagoenean, arretaz nahastu oloarekin eta zer-bitzatu.