

Barazki-nahaskia



Osagaiak

0-3 urte bitartekoentzako anoa. Helduentzat, bikoitza.

- Arrautza: unit. 1
- Aza kizkurra: 20 g
- Baratxuria: nahi beste
- Oliba-olio birjina estra: 3 g
- Gatza: 0,05 g

Chefaren iradokizuna



Alejandro Galván
Donibane

Perrexil xehatu hautsez-tatuarekin aurkeztu.

Nola egin

Lehenik eta behin, aza garbitu eta juliana eran moztu.

Bestalde, baratxuriak zuritu eta txikitu.

Lapiko batean, olio berotu eta aza salteatu. Gorritzen hasten denean, sua jaitsi eta su baxuan eta estalkiarekin kozinatu 10 minutuz, noizean behin mugituz.

Aza ia prest dagoenean, baratxuria gehitu eta beste 2 minutuz kozinatu.

Arrautzak irabiatu eta barazki erregosiekin nahastu.

Zartagin batean, olio pixka batekin, arrautza barazkiekin bota eta nahaskia egin, etengabe mugitzen, arrautza mamitu arte, eta, ahal dela, zukutsu utziko dugu.