



AZALORE COUS-COUSA BARAZKIEKIN

OSAGAIK

(4 pertsonarentzat)
1 azalore
1 azenario
1 kalabazin
1 piper berde
Oliba-olioa.

ELABORAZIOA

Birringailu baten laguntzaz, azalore gordinaren kanpoaldea birrinduko dugu. Gerorako utziko dugu. Barazkiak fin-fin xehatuko ditugu.

Barazkiak suan jarriko ditugu zartagin ez-itsaskor batean eta oliorik gabe. Minutu batez kozinatuko ditugu.

Cous-cousa (azalore birrindua) erantsiko diogu eta beste minutu batez kozinatuko dugu.

Gatza bota eta katiluetan jarriko dugu.

Oliba-olio birjinarekin maneaturiko dugu.



GLUTENIK
GABE



PREZIOA
ERTAINA



DENBORA
30'



ZAILTASUNA
7/10



OSASUNGARRIA
7/10