

80Kcal/100GR
PRO:10GR/100GR
GRA:5,2GR/100GR



UNTXIA BARATXURI ERRE PUREAREKIN

OSAGAIK

(4 pertsonarentzat)

1 untxi, zatitua

1 tipula

2 baratxuri atal

2 patata

1 edalontzi ardo zuri

1 koilarakada ez kai lehor

Piperbeltza alean

ELABORAZIOA

Tipula zati handitan zatitu, eta kazola batean su bizian jarriko dugu untxiarekin batera. Sueztitu, eta ardoa, gatz, ez kai lehorra eta piperbeltza erantsiko diogu. Guztia sueztitu dugunean, labean sartuko dugu, 160 gradutan, baratxuri atal osoekin batera. 25 minutuz erretzen utziko dugu. Beharrezkoa bada, ur pixka bat gehituko diogu erretzen ari den aldi horretan.

Patatak, zuritu eta zatituko ditugu, eta uretan egosi. Puregailutik pasa, eta erretako baratxuri atalak gehituko ditugu (aurrez zurituta). Pure homogeneoa lortu arte birrinduko dugu, eta oliba olio birjinaren tanta batzuk gehituko dizkiogu.

Purea plateraren azpialdean jarriko dugu, eta gainean untxia. Erretzean sortu duen zuku pixka bat botako diogu gainetik.



PREZIOA
TXIKIA



DENBORA
50'



ZAILTASUNA
7/10



OSASUNGARRIA
10/10