



TOMATE TXIKIEN ENTSALADA TXIA ETA PIPITEN OZPIN OLIOAZ

OSAGAIK

(4 lagunentzat)

75 gr cherry tomate txiki

1 ahukate

20 gr kalabaza-pipita

Ozpin-olioa egiteko:

2 koilarakada URZANTE oliba-olio birjina
estra

1 koilarakada SAIZAR sagar-ozpin

1 koilarakada CEM PORCENTO txia-hazi

1 koilarakada MAILLE ziape

ELABORAZIOA

Kalabaza-pipitak zartaginean txigortu eta gerorako utziko ditugu.

Ozpin-olioa egiteko:

Olioa ozpinarekin eta ziapearekin nahasiko dugu, ondo disolbatuta. Txia-haziak erantsi eta 10 minutuz pausatzen utziko ditugu, hidratatuta geratu arte.

Ahuakatea zuritu eta erdibituko dugu, ondoren kuboetan mozteko. Katilu batean jarri eta cherry tomate txikiak gehituko ditugu.

Norberaren gustura gazitu eta, amaitzeko, pipitak botako ditugu gainera.



PREZIOA
TXIKIA



DENBORA
15'



ZAILTASUNA
2/10



OSASUNGARRIA
10/10