



ARRAUTZAK SOJAREKIN

OSAGAIAK

(2 pertsonarentzat)
2 Arrautza
Soja-saltsarekin edalontzi bat
Olio
Aneta

Olio-ozpinerako:
Modenako Ozpina
Gatz-ezkatak
Olio

Laguntzeko:
Berro-entsalada
Tomate-haziak
Tipulina

PRESTATZEA

Arrautzak uretan egosten jarriko ditugu 5 minutuz ontzi batean.

Ontzitik atera, eta ur hotzetan sartuko ditugu egostea eteteko.

Arrautzak zuritu eta uretan jarriko ditugu edalontzi batean soja-saltsarekin. Gutxienez ordubetea utziko dugu.

Erditik zatituko dugu eta moztutako aneta pixka bat gainetik botata eta gatz-ezkata batzuekin zerbitzatuko dugu. Berro-entsalada, tomate-haziak eta tipulin txikitua jarriko ditugu lagungarri gisa.



PREZIOA
BAXUA



DENBORA
70'



ZAILTASUNA
5/10



OSASUNGARRIA
7/10