



LETXUGA BILKARIAK IZOKINAREKIN, KREMA GARRATZAREKIN ETA BASMATI ARROZAREKIN

OSAGIAK

(1 pertsonarentzat)
100 gr izokin ketu, xerratuta
1 letxuga
1 jogurta
1 txalota
1 lima
Eneldo hosto batzuk
30 gr basmati arroza
5 gr tipulin xehatu

ELABORAZIOA

Letxuga hostoak garbitu eta osorik utziko ditugu, baina enborra kenduta.

Jogurta txalotarekin, eneldoarekin, limazukuarekin, lima-birrindurarekin, gatzarekin eta piperbeltzarekin onduko dugu.

Arroza ur gazi ugaritan egosiko dugu 12 minutuz. Hozten utzi, eta olioarekin, ozpinarekin eta tipulin xehatuarekin maneatu dugu. Tuperraren azpialdean jarriko dugu.

Izokin-xerrak letxuga hostoetan jarriko ditugu. Izokina kremarekin igurtziko dugu, bildu eta arroz-entsaladaren gainean jarriko dugu.



PREZIOA
ERTAINA



DENBORA
20'



ZAILTASUNA
5/10



OSASUNGARRIA
10/10