



KINOA SALTEATUA BARAZKI ETA OTARRAINXKEKIN

OSAGAIK

(4 lagunentzat)
150 gr SOS kinoa
300 ml ur
1 atal baratxuri
½ piper gorri
2 azenario
8 otarrainxka egosi
CARBONELL oliba-olioa
1 koilarakada curry-hauts
1 koilarakada gatz
1 koilarakada martorri

ELABORAZIOA

Kinoa txorrotaz azpian garbituko dugu. Garbi dagoenean, ura irakiten dagoela 10 minutuz egosiko dugu. Xukatu eta txorrotako ur hotzetatik pasatuko dugu. Gerorako utziko dugu.

Barazkiak zerrendetan moztu eta zartaginean sueztituko ditugu olio pixka batekin. Currya erantsi eta dena nahasiko dugu. Kinoa gehitu eta sueztitzen bukatuko dugu, gatz-puntua zuzenduz.

Beste zartagin batean, otarrainxkak plantxan egingo ditugu 2 minutuz. Zuritzeko, hoztu daitezen itxarongo dugu.

Martorria fin-fin txikituko dugu. Plater batean, kinoa barazkiekin jarriko dugu, eta gainetik otarrainxkak. Amaitzeko, martorri txikitua gainean jarriko dugu.



PREZIOA
ERTAINA



DENBORA
20'



ZAILTASUNA
4/10



OSASUNGARRIA
8/10