



TXIPIROI BETEAK ETA SALTEATUAK

OSAGAIK

(4 pertsonarentzat)
8 unitate txipiroi
1 tipula
1 piper gorri
1 piper berde
4 xerra iberiar urdaiazpiko
Perrexil xehatua

ELABORAZIOA

Su txikian eta oliba-olio pixka batekin 20 minutuz sueztituko dugu tipula eta piper gorri xehatua. Iragazki batean jarriko dugu xuka dadin. Behin hoztu denean, txipiroien barruan sartuko dugu.

Piper berdea luzetara moztuko dugu eta pixka bat frijituko dugu.

Azpil batean, iberiar urdaiazpikoko 4 xerrak jarriko ditugu. Gainean piper berdea jarriko dugu. Txipiroiaren burua eta gorputza salteatu, eta piperren gainean jarriko dugu. Zartaginean ur pixka bat botako dugu eta zuku hori txipiroien gainean jarriko dugu. Amaitzeko perrexil xehatua botako dugu gainetik.



GLUTENIK
GABE



PREZIOA
ERTAINA



DENBORA
30'



ZAILTASUNA
7/10



OSASUNGARRIA
7/10