



BARAZKI SALTEATUAK KALABAZAREKIN

OSAGIAK

(4 pertsonarentzat)
8 zainzuri berde
1 atal baratxuri
1 koilarakada arto-irin
200 gr kalabaza
8 brokoli
40 gr ilar
30 gr leka
4 xerra urdaiazpiko ondu
1 eskarola

ELABORAZIOA

Kalabaza likidotuko dugu, eta zukua gerorako gordeko dugu.

Baratxuri-atala olio pixka batekin frijituko dugu, eta kalabaza likidotua erantsiko diogu.

2 minutuz irakingo dugu eta arto-irin pixka batekin lodituko dugu, natillen antzeko ehundura lortu arte.

Urdaiazpikoa zartagin ez-itsaskor batean jarri, eta gainean sakatuko dugu, orri baten modura gera dadin. Bi aldeetatik pixka bat gorritu, eta gerorako utziko dugu.

Barazkiak bereizita salteatuko ditugu.

Platerean, lehenengo kalabaza-krema jarriko dugu eta gainean barazki salteatuak. Amaitzeko, urdaiazpikoa eta eskarola hosto

batzuk jarriko ditugu gainean.



PREZIOA
ERTAINA



DENBORA
50'



ZAILTASUNA
6/10



OSASUNGARRIA
10/10