



ANTXOA FRIJITUAK

OSAGAIAK

(4 pertsonarentzat)
400 g Antxoa
2 Baratxuri-ale
2 Kaiena
oliba-Olio birjina estra
Perrexila
Gatza

TRUKUA

Kaiena gehiago edo gutxiago botako dugu, pikantea gustatzen zaigun edo ez. Gehiegi edo gutxiegi ez dugula botatzen ziurtatzeko, kontuan izan behar dugu kaiena, osorik dagoenean, ez dela moztuta bezain indartsua izango.

PRESTATZEA

Antxoei tripak eta burua kenduko dizkiegu.

Baratxuria txikituko dugu.

Olio berotzen jarriko dugu, eta ketan hasitakoan, kaienak eta baratxuriak botako ditugu. Azkenik, gatza duten antxoak botako ditugu eta minutu batera aterako ditugu gehiegi egin ez daitezen.

Ontzi batean aterako ditugu eta perrexila botako diegu.



PREZIOA
BAXUA



DENBORA
60'



ZAILTASUNA
7/10



OSASUNGARRIA
8/10