



ANTXOAK PAPILLOT ERARA

OSAGAIK

(4 pertsonarentzat)

500 g Antxoa

2 Tipula

Piper berde 1

Baratxuri-ale 1

Ardo txuri kopa 1

Ozpin koilarakada 1

oliba-Olio birjina estra koilarakada 1

PRESTATZEA

Tipulak, piperra eta baratxuriak txikituko eta oliotan sueztituko ditugu bigundu arte (10 minutu inguru).

Ontzi biribilean aurreko nahasketaren koilarakada bat ipiniko dugu, eta horren gainean jarriko ditugu antxoak. Horrela behin eta berriz, frijitukia eta arraina amaitzen den arte.

Kazola su handian jarriko dugu eta berotzen denean ozpina eta ardoa gehituko ditugu. Tapatu eta sua jaitsi egingo dugu. Beste 5 minutu utziko dizkiogu guztiz egin arte.



PREZIOA
BAXUA



DENBORA
30'



ZAILTASUNA
5/10



OSASUNGARRIA
8/10