



ANTXOA TORTILLA

OSAGAIAK

(4 pertsonarentzat)

400 g Antxoa

4 Arrautza

2 Baratxuri-ale txikituta

2 Kaiena

oliba-Olio birjina estra

Perrexila

Tomate 1

Gatza

PRESTATZEA

Antxoa-solomoak aterako ditugu. Isatsa eta erdiko hezurra kenduko ditugu.

Baratxuriak txikituko ditugu eta zartaginean jarriko ditugu kaienarekin. Tomate txikitua eta antxoa-solomo garbiak gehituko ditugu.

Arrautzak irabiatuko ditugu eta antxoa-frijitukiarekin nahastuko dugu.

Tortilla kontuz egingo dugu, barrutik ez du lehortu beharko. Alde bakoitzetik minutu batez eginda nahikoa da



PREZIOA
BAXUA



DENBORA
60'



ZAILTASUNA
7/10



OSASUNGARRIA
8/10