



ILAR HUMUSA

OSAGAIK

(4 pertsonarentzat)

200 g Ilar

50 g Sesamo-hazi

Ardo zuri ozpin tanta batzuk

25 ml oliba-Olio

Xerretarako:

moldeko Ogiaren 4 xerra

Piperrauts mina

PRESTATZEA

Ilarrak su handian egosiko ditugu, gatz pixka bat duen uretan, ilarraren tamainaren arabera. Denbora bakoitzak nahi duenaren arabera izango da. Proba genezake prest dauden edo oraindik guztiz egosi gabe dauden jakiteko. Sutatik kendu eta irabiagailu elektrikoarekin txikituko dugu. Sesamo-haziak, ozpin-tanta batzuk eta oliba-olioa gehituko ditugu, baita egostean erabilitako ur pixka bat ere (beharrezkoa balitz). Gorde.

Xerrak egiteko:

Ogiari azala kenduko diogu eta ogi-xerra labean, bi paperen artean ipiniko dugu. Arrabolarekin zapalduko dugu, xerra oso fina lortu arte. 170 gradutan sartuko dugu labean 10 minutuz. Labetik ateratzean, piperhauts minarekin hautseztatuko dugu.

Humusa ontzietan ipiniko dugu, eta ogi-txigortuak alboan.



PREZIOA
BAXUA



DENBORA
40'



ZAILTASUNA
5/10



OSASUNGARRIA
10/10