



ZERBA BILKARIAK, UKONDOZ BETEAK

OSAGAIK

(4 pertsonarentzat)
1 sorta Zerba
1 Ukondo aurrekozinatu
2 atal Baratzuri
25 gr Irin
1 koilarakada Ur hotz
2 gr Bikarbonato
oliba-Olio (frijitzeke)

PRESTAKETA

Hostoak mamitik bereizi, eta ur irakinean galdarraztatuko ditugu. Ur izoztuan hoztu, eta gerorako utziko ditugu.

Ukondoa hezurretik bereiziko dugu, eta lauki xehetan txikituko dugu. Baratzuria fin-fin txikitu, eta zartagin batean jarriko dugu; ukondo-laukitxoak erantsiko ditugu minutu batez sueztitzeko. Hozten utziko dugu.

Zerbaren hostoa zabaldu, eta ukondo-betegarria jarriko diogu, bilkari gisa itxita. Gerorako utziko dugu.

Orri-mami bakoitza luzetara moztuko dugu, 8 zatitan. Irina ur hotzarekin eta bikarbonatoarekin nahastuko dugu tenpura egiteko. Orri-mamiak nahastura horretan bustiko ditugu eta oliba-olioan frijituko ditugu, kurruskari utzi arte.

Zerba-bilkariak oliba-olioarekin margotu, eta labean sartuko ditugu, 15 minutuz 140°C-tan. Behin eginda daudenean, plateran jarriko ditugu eta tenpura dauden orri-mamiekin apainduko dugu platera.



PREZIOA
ERTAINA



DENBORA
60´



ZAILTASUNA
6/10



OSASUNGARRIA
6/10