



ERREBOILO-ZERRENDAK PISTO-KREMA MINAREKIN

OSAGAIAK

(4 pertsonarentzat)

Lau erreboilo-trontzo, 70 gramokoak

Irina, 100 gr

AÑANA MINERAL gatza, koilarakada bat

KOIKE olio, koilarakada bat

Pistoa egiteko:

Bi kalabazin ertain

Bi piper gorri

Piper berde bat

Tomate naturala, 400 gr.

Tipula, 100 gr

Bi baratxuri-atal

URZANTE oliba-olio birjina, koilarakada bat

Gatza, koilarakada bat

ACOR azukre-pixka bat

DUCROS kaiena bat

ELABORAZIOA

Pistoa egiteko:

Tipulak, baratxuria, kalabazinak eta piperrak zati txikietan moztuko ditugu. Tomateak birrinduko ditugu.

Zartagin batean, oliba-olio pixka bat jarriko dugu, eta tipula. Tipula biguntzen hasten denean, gainerako osagaiak botako ditugu.

Ondoren, tomate birrindua bota eta azukre-pixka bat jarriko dugu. Gatz-puntua zuzenduko dugu, beharrezkoa izango balitz.

Erreboilo-zerrendak egiteko, irineztatu, gatz-pixka batekin ondu eta olio berotan frijituko dugu. Olio-kantitate handia erabili beharko dugu.

Pistoarekin batera zerbitzatuko dugu.



PREZIOA
ALTUA



DENBORA
35'



ZAILTASUNA
6/10



OSASUNGARRIA
9/10