



TIPULA ZOPA MUSKUILUE- KIN ETA ALMENDREKIN

OSAGIAK

(4 pertsonarentzat)
500 gr Muskulu fresko
1 l Ur
100 ml Ardo zuri
3 Tipula
100 gr Almendra xerratu
6 ale Piperbeltz
1 Txalota
1 Tomate
oliba-Olio (sueztitzeko)

PRESTAKETA

Muskuluak garbitu, eta kazola batean sartuko ditugu piperbeltzarekin, ardoarekin eta txalota xehatuarekin. Estali, eta 5 minutuz egosten utziko ditugu, irekitzen diren arte. Oskola eta haragia bereiziko dugu, eta lortutako salda iragazi. Gerorako utziko dugu.

Tipula juliana erara moztu, eta olioan sueztitzen jarriko dugu, karamelizatu arte. Tomate urratua gehituko diogu, eta ura lurrundu arte utziko dugu.

Almendren erdia gehituko dugu. Beste erdia aparte erreko dugu labean. Ura eta muskuiluen salda gehituko diogu nahasturari, eta 30 minutuz egosten utziko dugu.

Muskuluak berotu, eta platerean jarriko ditugu. Labean erretako almendra gehituko dugu gainetik. Zopa bereizita aterako dugu.



PREZIOA
ERTAINA



DENBORA
50'



ZAILTASUNA
4/10



OSASUNGARRIA
6/10