menuda tierra!

Galizia

Denbora	Errazioak	Egokia
30'	2	Haurrentzat

Alergenoak
Arrautza

Aukerak
Beganoa

Aza galiziar erar patata eta arrautzarekin

Errezeta erraza da, egiten azkarra eta indargarria. Hasierako plater edo plater nagusi gisa balio du

Osagaiak

Aza erdi
2 patata txiki edo handi bat
Gatza
2 baratxuri-ale
Koilarakada bat piperrauts ketu
4 koilarakada oliba-olio birjina estra
2 arrautza
Koilarakada bat sagardo-ozpin
Gatz beltz ezkatak (hautazkoa)

! Aza beharrean, beste edozein aza-mota edo zerba erabil daiteke. Patataren ordez, batata edo kuia erabil daiteke.

Elaboración

1. Moztu aza zerrendatan. Zuritu eta zatitu patata(k). Estali urez, bota koilaratxokada bat gatz eta irakin lapikoan 15 bat minutuz.

2. Zuritu eta birrindu baratxuri-aleak. Bota zurrusta bat olio zartaginean eta frijitu baratxuria, gehiegi gorritu gabe. Kendu sutatik, eta erantsi piperrauts ketua eta koilaratxokada bat ozpin. Nahasi.

3. Aza eta patata egositakoan, kendu sutatik eta xukatu, baina gorde koilaratxokada pare bat salda. Birrindu sardexkaz.

4. Bota patata eta aza birrindua baratxuria dagoen zartaginera. Erantsi salda eta salteatu dena 3 minutuz.

5. Frijitu oliba-olio birjina estratan arrautza bana platereko.

6. Zerbitzatu aza galiziar erara arrautza frijitua gainean duela, eta hautseztatu piperrauts ketu pixka bat eta gatz-ezkatak.

Tradizioz, aza-garaian prestatzen da: udazken eta neguan

Aukerak

Bertsio beganorako, arrautza frijitua kendu behar da, besterik ez.

> Platera proteina begetalarekin osatu nahi bada, lekale salteatuak erants daitezke gainean: babarrunak edo txitxirioak.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)