me nuda tierra!

Euskal Herria

Denbora

20'

Errazioak

4

Alergenoak

Fruitu lehorrak

Esnekiak

Aukerak

Laktosarik gabe

Intxaur-saltsa

Intxaur-saltsa Gaboretako azkenburuko tipiko eta tradizionaleretakoa da Euskal Herrian

Osagaiak

500 ml esne
500 ml esne-gain
2 kanela-zotz
200 g intxaur zuritu
200 g azukre
Amaierarako: 100 g intxaur zurituta, zatituta eta arinki txigortuta; kanela-hautsa

Prestatzeko modua

1. Jarri esnea eta esne-gaina lapiko altu batean, kanela-zotzekin batera, eta berotu irakin arte. Orduan, itzali sua eta utzi 10 minutuz estalita. Iragazi eta atera kanela-zotzak.

2. Xehatu ondo almaizean edo elikagaiak prozesatzeko gailu batean intxaur zurituak azukrearekin. Irakinarazi berriz esnea eta erantsi intxaur xehatuak azukrearekin.

3. Kozinatu su ertain-txikian 10 minutuz, etengabe eraginez, loditzeko.

4. Kendu sutatik eta utzi hozten, giro-tenperaturan egon arte. Nahasi berriro krema eta zerbitzatu banakako katilutan, intxaur txigortu zatitxoekin eta nahi beste kanela-hautsez batera.

Aukerak

Laktosarik gabea egiteko, esnearen ordez intxaur-edari begetala erabil daiteke, eta esne-gaina beharrean kozinatzeko krema begetalen bat, arbendolez, oloz, sojaz edota arrozez egindakoa, adibidez.

> Hotz zerbitza daiteke (krema ordu batzuk hozkailuan utzita), bai eta epel edo giro-tenperaturan ere. Hoztu ahala lodiegi geratzen bada, erantsi esne bero gehiago eta eragin ondo, nahi den testura lortu arte.

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