menuda tierra!

## Aragoi

| Denbora | Errazioa |
| --- | --- |
| 1h 30' | 4 |

*Recao hitzak "otordu osoa" esan nahi du aragoieraz*

# Binéfarreko recaoa

## Osagaiak

300 g babarrun zuri
200 g arroz
3 patata handi
Koilarakadatxo bat piperrauts min
Baratxuri-buru txiki bat
Basotxo bat oliba-olio birjina estra
Tipula bat
Ereinotz-hosto bat
Ura
Gatza

Mendiko gisatua da, eta batzuetan, ahal zenean, haragiak, urdaia, urdaiazpikoa edo beste hestebeteren bat gehitzen zitzaion.

# Prestatzeko modua

1. Kazola ertain batean, estali urez babarrun zuriak (bezperatik gatz pitin batekin beratu ondoren). Lehenengo irakinaldian, kendu lapikoa sutatik eta utzi 5 minutuz estalita, babarrunak eltzearen hondora jaitsi arte.

2. Xukatu babarrunak, sartu ur hotzetan eta jarri berriz sutan. Erantsi olioa, baratxuri-burua eta tipula zatikatua, bai eta ereinotz-hosto bat eta piperrauts min apur bat ere.

3. Kozinatu ordubetez (30 minutux presio-eltzean) su ertainean eta lapikoa estalita. Gehitu beharrezko gatza eta patata zurituak dadotan moztuta.

4. 5 minutu igarotakoan, erantsi arroza.

5. Kozinatu dena batera beste 20 minutuz, arroza eta patatak egosita egon arte; behar izanez gero, bota gatz gehiago.

6. Utzi 5 minutu inguru lapikoan jalkitzen, bero zerbitzatu aurretik.

> ! Plater hau ez da zerbitzatzen ez saldatsuegi ez lehorregi. Koilaraz jateko plater nagusia da, tenperatura baxua dagoenean jaki nagusi ezin hobea.

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