Arnadía

me nuda tierra!

Valentzia

Denbora	Errazioak	Egokia
45'	8	Haurrentzat

Alergenoak

- Arrautzak
- Fruitu lehorrak

Aukerak

- Beganoa

Arnadía Valentziako Erkidegoko azkenburuko tradizionala da, jatorri andalustarrekoa, eta garizuma eta Aste Santuan kontsumitu ohi da

Osagaiak

Kilo bat kuia
4 arrautza
6 koilarakada ezti
100 g arbendol txikitu edo eho
Laranja-lorearen ura
Arbendol oso txigortuak
Kanela-hautsa (hautazkoa)

! Arnadíaren bertsio asko dago, eskualdearen arabera, eta batzuetan, kuiaren ordez, batata erabiltzen da, edo biak batera.

Prestatzeko modua

1. Berotu labea 175 ºC-tan. Bitartean, garbitu kuia eta moztu erditik, eta egin zati gehiago, tamainaren arabera.

2. Erre kuia labean. Erretakoan, atera mamia eta birrindu sardexka baten laguntzaz.

3. Erantsi arbendol xehatua, arrautzak, eztia eta laranja-lorearen ur-tanta batzuk, eta nahasi ondo, ore bihurtu arte.

4. Jarri orea buztinezko kazola batean eta laberatu 15-20 minutuz, edo goiko aldea gorritu arte.

5. Utzi hozten giro-tenperaturara iritsi arte eta zerbitzatu arbendol txigortu batzuekin eta kanela-hautsarekin gainean.

Aukerak

Aukera beganorako, arrautzak erabili behar izan gabe budinaren testura bera lor daiteke. Ez dago zertan eztia erabili, kuia errea nahiko gozoa baita; bestela, haren ordez sagar-konpota erabil liteke.

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