

Gaztela eta Leon

Denbora



45'

Errazioak



4

Alergenoak



Zereal
glutendunak

○ Arrautzak



Esnekiak

Aukerak



Glutenik gabe



Laktosarik gabe

Torradak

Torradak oso ezagunak eta tipikoak dira Iberiar penintsula osoan, baina gehienbat Madrileko, Andaluziako, Gaztela-Mantxako eta Gaztela eta Leongo Erkidegoetan kontsumitzen da, garizuma eta Aste Santuan

Osagaiak

Litro bat esne

Aurreko eguneko ogi-barra bat

Kanela-zotz bat

3 arrautza

Limoi baten azala

3 koilarakada ezti

Zapore leuneko oliba-olio birjina estra

Amaierarako: ezti eta kanela-hautsa

Bertsio batzuetan, eztiaren ordez azukrea erabiltzen da.

Prestatzeko modua

1. Moztu ogi-barra gogorra xerra loditan. Irabiatu arrautzak katilu batean eta gorde geroko.
2. Kazola batean, nahasi esnea, eztia, limoi-azala eta kanela-zotza. Jarri su handian eta, irakiten hasten denean, kendu berehala.
3. Busti ondo-ondo ogi-xerrak esne epelean.
4. Bota oliba-olio pixka bat zartagin zabal batean eta berotu ogi-xerrak frijitu baino lehen.
5. Arrautzaztatu esnetan bustitako ogi-xerrak, banan-banan, irabiatutako arrautzetan eta frijitu olio beroan bi aldeetatik.
6. Jarri xerrak sukaldeko paperez estalitako plater batean, soberako olio xurgatzeko, eta igurtzi kanela-hautsetan. Zerbitzatu gainean ezti pixka bat zabaldua.

Aukerak

Glutenik gabea egiteko, glutenik gabeko ogia erabil daiteke.

Laktosarik gabea egiteko, ostera, esnearen ordeaz erabili arbendolez, oloz edo antzekoren batez eginiko edari begetala.