Ajoblancoa

me nuda tierra!

Andaluzia

Denbora

15'

Errazioak

4

Alergenoak

- Fruitu lehorrak
- Zereal glutendunak
- Sulfitoak

Alternativas

- Glutenik gabe

Ajoblancoa jatorrizko gazpatxo gisa da ezaguna

Osagaiak

150 g ogi-mami, aurreko egunekoa
500 ml ur iragazi hotz
100 ml oliba-olio birjina estra
100 g arbendol gordin
Baratxuri-ale bat
2 koilarakada ardo zuri ozpin
Gatza
Hornigaia (hautazkoa): mahats zuriak eta meloi-zatitxoak

! Bertsio batzuetan, fruta freskoa eransten da hornigai gisa, mahatsa edo meloia, kasurako; halere, badago besteren bat eranstea, edo ezer ez.

Prestatzeko modua

1. Busti ogi-mami zatitua ur hotzetan minutu batzuk, ondo melatu arte. Gorde geroko. Neurtu olioa pitxer batean eta utzi geroko hori ere.

2. Sartu irabiagailu-ontzian melaturiko mamia, ura, arbendol gordina, baratxuri-alea, ozpina eta gatza, eta txikitu fin-fin geratu arte.

3. Irabiagailua martxan dela, erantsi olioa pixkanaka, ondo emultsionatzeko. Ondu, beharrezkoa bada.

4. Gorde hozkailuan, hotz zerbitzatzeko. Moztu mahats pare bat erditik errazioko, kendu haziak eta jarri gainean. Aukeran, meloi-zatitxoak ere jar daitezke gainean. Gozatu oliba-olio birjina estraz.

Aukerak

Glutenik gabea egiteko, nahikoa da aurreko eguneko glutenik gabeko ogiaren mamia erabiltzea.

> ! Ajoblancoa fresko zerbitzatzen da, hozkailutik atera berritan, eta tenperatura altua denean primerako hasierakoa da.

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