

Asturias

Denbora



75'

Errazioak



4

Egokia



Haurrentzat

Alergenoak



Esnekiak

Aukerak



Laktosarik



Azukrerik gabe

Arroz - esnea

Osagaiak

200 g arroz biribil

Litro bat esne

75 g azukre

2 kanela-zotz

Limoi baten azala

Kanela-hautsa

Udan, hotza jan ohi da, hozkailuan jalkitzen utzi eta gero. Udazken eta neguan, epela jaten da, egin berritan.

Arroz-esnea azkenburuko tradizionala da Espainian, baina bereziki tipikoa Asturiasen, non abetzaintza ekologiko garrantzitsua dagoen

Prestatzeko modua

1. Esnea aromatizatzeko, jarri lapiko batean su ertainean azukrearekin, kanela-zotzekin eta limoi-azalarekin, irakin arte.
2. Ipini arrosa iragazki batean ur hotzeko txorrotaren azpian eta eragin eskuez, almidoia askatzeko.
3. Esnea irakiten egondakoan, erantsi arrosa eta jarri su ertainean, 45 minutuz poliki-poliki egos dadin. Eragin noizean behin.
4. Egosketa amaitzeko 5 minutu faltatzean, eragin maizago, lapikoan itsatsita gera ez dadin. Gustukoen dugun testura lortzean, kendu sutatik eta utzi jalkitzen minutu batzuetan, epel dadin.
5. Erabat hoztu baino lehen, kendu kanela-zotzak eta limoi-azala, eta banatu arroz-esnea 6 ontzitan.
6. Hautseztatu kanela-hautsa nahierara. Zerbitzatu epel edo hotz.

*Prestatzeko hainbat modu dago, hala Estatuan
nola Europa, Amerika edo Asian*

Aukerak

Laktosarik gabeko bertsiorako, esnearen ordeztu, edari begetalen bat erabili daiteke, olozkoa edo beste.

Azukrerik gabeko bertsiorako, ez erabili, edo bestela, erabili ezta nahierara.