me nuda tierra!

Andaluzia

Denbora	Jalkitzen	Errazioak
45'	24h	6

Marokoko errezeta tipikoa ere bada; horregatik esaten zaie, batzuetan, "azenario mairuak"

Azenario onduak

Osagaiak

500 g azenario
Baratxuri-ale bat
Koilarakada bat kumino-ale
Koilaratxokada bat gatz
Koilaratxokada laurden piperbeltz zuri hauts
Koilaratxokada erdi piperrauts gozo (edo min, edo bien arteko nahasketa)
Oreganoa nahierara
4 koilarakada oliba-olio birjina estra
2 koilarakada jerez-ozpin

Aperitibo edo hasierako plater gisa zerbitza daiteke, baina baita haragi, arrain eta proteina begetalen hornigai gisa ere.

Prestatzeko modua:

1. Zuritu azenarioak eta garbitu. Kozinatu lurrunetan 10 minutuz.

2. Bitartean, prestatu bizigarria: zuritu baratxuria eta xehatu almaizean. Xehatu kumino-aleak ere. Bota almaizera bizigarriaren gainerako osagaiak eta nahasi ongi.

3. Azenarioak samur baina sendo egondakoan, atera lurrunetik eta moztu xerra ez oso finetan.

4. Isuri bizigarria azenario oraindik epelen gainean eta utzi jalkitzen hoztu arte. Beratu hozkailuan ordu pare batez, zaporea har dezaten. Hotz zein giro-tenperaturan zerbitza daiteke.

> Andaluziako errezeta tradizionalean, azenarioak irakin egiten dira, lurrunetan kozinatu beharrean.

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