

Asturias

Denbora



75'

Errazioak



10

Egokia



Haurrentzat

Alergenoak



Esnekiak



Labore
glutendunak

Aukerak



Laktosarik gabe



Glutenik gabe



Azukrerik gabe

Frixueloak eztiarekin eta ahabiekin

*Oso ohikoak dira Asturiasko hainbat jaitan,
batez ere inauterietan*

Osagaiak

500 ml esne oso

4 arrautza

200 g gari-irin

30 g azukre zuri

Limoi baten birrindura

Apur bat gatz

Gurina

Eztia

Ahabia freskoak

Azukrerik gabe presta daitezke,
betegarri gazietarako.

Prestatzeko modua

1. Irabiatu arrautzak azukrearekin eta limoi-birrindurarekin. Erantsi irina pixkanaka eta nahasi ongi.
2. Erantsi esnea eta nahasi hagaxkaz, pikorrik ez geratzeko.
3. Berotu zartagina su ertainean, olioarekin edo gurinarekin.
4. Bota zartaginera burruntzali erdi nahaski, lodiegi gera ez dadin.
5. Kozinatu bi aldeetatik. Zerbitzatu bero, gainean ezti pixka bat eta ahabia freskoak dituela.

Asturiako filloak eta Frantziako krepeak antzekoak dira. Frixuelo edo faguelo ere esaten zaie Asturiasen. Bertan, limoi-birrinduraz gain, anisa edo beste likoreren bat eranstean da

Aukerak

Laktosarik gabeko bertsiorako, esnearen ordeztu, edari begetalen bat erabiliko dugu Glutenik gabeko bertsiorako, gari-irina beharrean, oloa, artobeltza, arrosa eta abar erabil daitezke.

Azukrerik gabeko bertsiorako, ez erabili.

Frixueloak egin berritan jan ohi dira, bero eta azukre pixka batekin gainean. Halere, ezti, ziropa begetalak, konpota, marmelada, esne-gain harrotua, frutak... ere erabil daitezke.