

## Kanariar uharteak

Denbora



50'

Errazioak



4

Alergenoak

0 Huevos

Aukerak

🌱 Beganoa

# Millo - salda

*Artoari millo esaten diote  
Kanariar Uharteeta*

## Osagaiak

Piper bat

Tipula txiki bat

2 baratxuri-ale

3 tomate

4 arrautza

4 piña (artaburu)

2 patata

Martorri-sortatxo freskoa lotuta

Postre-koilarakadatxo bat piperrauts-hauts gorri gozo

Postre-koilarakadatxo bat kumino-hauts

Oliba-olio birjina estra

Gatza

## Prestatzeko modua

1. Zuritu tomateak eta txikitu. Xehatu tipula, piperra eta baratxuriak.
2. Sartu lapiko batean oliba-olio zurrusta oparoarekin eta sueztitu su ertainean gatz pitin batekin.
3. Zuritu, garbitu eta zatitu patatak, eta sartu lapikoan martorri-sortarekin, piperrautsarekin eta kuminoarekin batera. Nahasi.
4. Erantsi millo-aleak (artoa), zeinak piñak (artaburuak) zerra-laban batekin moztuz eta bereiziz eskuratzen diren.
5. Estali urez, eragin eta kozinatu surik bizienean lehen 10 minutuak; ondoren, su ertainean.
6. Patatak egosita daudenean egongo da eginda. Azkenik, hautsi arrautzak salda gainean eta estali lapikoa, zuringoa hondar-beroarekin gatza dadin. Zerbitzatu bero.

Kanarietan, millo-salda tradizionala bertako gazta-barietate baten puska batekin lagundu ohi da, majorero gaztarekin, Hierroko gaztarekin edo San Mateo gazta onduarekin, besteak beste.

## Aukerak

Millo-salda beganoa prestatu nahi izanez gero, baztertu arrautza.