

LEGATZA COUS-COUS ETA BARAZKIEKIN

PARTE HARTZAILEAREN DATUAK

Izena eta abizenak: Naroa Elortegi Garcia

(IKERLAN)

OSAGAIAK	
KANTITATEAK	IZENA
1/3	Tipula
1/3	Piper berdea
1/3	Piper gorria
1/3	Tomatea
1	Azenarioa
60 gramo	Cous-cous
Pixka bat	Gatza
Zurrusta bi	Oliba olio
Pixka bat	Piperhauts gorri gozoa
Pixka bat	Piperbeltz beltza
Zurrusta bat	Soja saltsa
Edalontzi bete	Ura

ELABORATZE PROZESUA

Lehenik eta behin, azenarioa, piper berdea, piper gorria eta tipula txikitu behar dira. Jarraian, zartaginean oliba olio zurrusta jarri eta barazkiak bigundu. Ia-ia prest daudenean soja saltsa zurrusta gehitu eta sua indartu lurrundu dadin. Barazkiak prest daudenean tuperrean jarri.

Ondoren, ura irakin behar da. Bitartean cous-cousa katilu batean jarri. Urak irakin bezain laster katilura isuri cous-cousa guztiz estali arte, eta beratzen utzi.

Jarraian, tomatea zuritu eta txikitu. Cous-cousak ur guztia xurgatu duenean barazkientzat erabilitako zartaginetik pasatu gustua har dezan. Sutan dagoela tomatea, piperhauts gorria eta gatza gehitu. Minutu pare batez nahasi eta tuperrera atera.

Bukatzeko legatza oliba olio zurrusta batekin frijitu zartagin garbi batean. Prest dagoenean tuperrean jarri eta gehitu piperbeltz beltza eta gatz pixka bat.

ON EGIN!

IRUDIAK





BIDEOAREN LINK-A

<https://www.youtube.com/watch?v=TUjFR9duHs>