

SUUTEI TSAI

Suutei Tsai Mongolian edaten den tea da.

Osagaiak
te berdea
hura
eznea
gatza

Tresnak
kaxola
düte-ontzia
irazkeia
taza
golare

Errezeta
✧hur hotza ixuri kaxolan
✧gatz amiñi bat gehitü (familia zonbaitetan ez da batere ezarten)
✧tea eta eznea gehitü. Egosarazi
✧irazkeia te-ontziaren gainean pausatü eta tea ixuri te-ontziaren barnen
✧taza batetan ixuri eta edan !

ZOULUTORTUT

Zoulutortut Laponian jaten diren tartak dira. Üsantxa da egüberryiz jatea, desertarentako.

Osagaiak
250 g gurin
250 g irin
godalet hur hotz bat
aran erreximenta inkaü bat
arraultze gorrinkoa

Tresnak
oregailüa
entsalada ontzi bat
nabela bat
godalet gradüatüa

Errezeta
✧gurina hotzgailütik elki
✧entsalada-ontzian, irina ezarri eta pützü bat egin. Hura xiloan ixuri eta gurina gehitü.
✧Esküekin lantü, orea oren batez pausatzera ützi.
✧labea 230 gradoetan beroarazi
✧orea hedatü. Hiruretan plegatü, laurden batez ungüratü, berriz hedatü eta ürrentzeko hiruretan plegatü.
✧orea hedatü eta laukiak moztü.
✧aran-erreximenta gehitü eta oreari izarraren itxüra eman.
✧arraultze gorrinkoaren argiarazi
✧20-25 minütaz errearazi.

KUZKUZ

kuzkuza Afrikan jaten da.

Osagaiak

hur botilla bat

2 kilo ertirin

600 gr ñabo

2 unho

1,5 kilo oilasko

600 gr küiatto

godalet bat olio

200 g garbantzu

Errezeta

✧ garbantzuk 12 orenez hurean üt

✧ tipiñan, oilaskoa, olio, unhoa, garbantzuk, hura, gatz eta piper beltza ezar.

✧ oren batez üt errearaztera

✧ ertirina gehitü eta egosaraz

✧ ñaboak xurit eta küiattoak motz. Tipiñan ezar

✧ 15 minütaz errearaz, dena boti.

✧ ontzi batetan ezar.

CHAPATI

Chapatia Indian jaten den ohizko janaria da.

Osagaiak

240 gr irin
gatz inkaü bat
hura

Tresnak

ontzi bat
zartegiña bat
godalet gradüatü bat

Errezeta

✧irina ontzian ezar
✧gatza ezar
✧biak nahas
✧emekinñi hura ixur
✧oro ontsa nahas
✧hura ezar oreka mardo izan artino
✧biribil txipiak egin eta ontsa heda chapati-a
✧zartegiñan errearaz bedera aldeetarik mehe izan dadin

Eüskal herriko pastetxak bezalaxka dira !