

ASTE HONETAKO ELIKAGAIA: ESKAROLA



NOLA KENDU ESKAROLARI ZAPORE MIKATZA

Pertsona askok ez du gustuko eskarolaren zapore mikatza. Horregatik, zapore hori kentzeko aholku txiki bat emango dugu. Zapore mikatza kentzeko, eskarola ordu erdiz esnetan beratzen utzi behar dugu. Hau egin ondoren, beste edozein barazkiekin egiten den moduan, urarekin garbitu beharko dugu. Metodo honekin, bi helburu lortuko ditugu; alde batetik, zapore mikatza desagertuko da eta bestalde, ehundura ere aldatu egingo zaio, hots, gehienetan zurtoinak gogor xamarrak ere izaten dira eta.

ESKAROLA ENTSALADA, INTXAUR ETS KABRSLES GAZTAKIN

Osagai nagusiak

Eskarola bat
Kabrales edo rokefort gazta
Intxaurreak
Serrano urdaiazpikoa
Oliba olio
Modena eta ozpin zuria
Oreganoa

PRESTAKETA

Eskarola garbitu, lehortu eta moztu. intxaurreak eta gazta gehitu. Urdaiazpikoa zartaginetik pasa eta entsaladari gehitu. Oliba eta ozpinak gehitu eta amaieran, oregano pixka bat bota gainera. On egin.