

# HEGALUZE FRIJITUA-NAFAR ERARA

written by Errezetak



Hegaluzearen denboraldian etxean afaltzen dugun errezeta bikaina.

## Osagaiak:

4 perts.

Hegaluzea 660gr.

Tomate birrindua 250gr.

2 Tipula

Baratxuri 1

Perrexila

Olio

3 Piper berdea

2 Pikillo piper

Gatza

## Prestaketa:



Zartagina batean olia eta tipula bat gehitu (hau txikituta edo brunoise eran). Kolorea hartzen duenean tomate birrindua erantsi.



Egosi 15-20 min.





Buztin lapiko bat hartuta olio ipini, bero dagoenean baratxuria gehitu.



Baratxuriak `dantzan´ hasten direnean tipula eta piper berdeak txikituta gehitu eta erregosi (samurra egoteko 5 min falta direnean pikillo piperrak gehitu).



Behin piper berdeak bigunak daudenean, pikillo piperrak gehitu, eskuekin zatiturik.





Sutik alderatu ,[\\_hegaluzea](#) zatitua gehitu, arantza eta azalik gabe, tomatea birrindua (tomatea egosi ondoren irabiagailutik pasa), ongi nahastu, gatza eta perrexila gehitu eta su bigunean 5min edukiko dugu eta jalki 15 min.