



osagaiak:

- Arroz erdi-integrala
- Zapoa
- Porrva
- Azenarioa
- Kuiatxoa
- Tomatea
- oliba olioa

• Arroza zapoarekin (3 urtetik aurrera)

• Porrva, azenarioa eta kuiatxoa

• zaitiv eta frijitu, ondoren tomatea

• zaitiv eta gehitu.

• Arroza gehitu, zapo salda bota eta

• 20 minutuz egosi, ondoren zapoa

• gehitu eta beste 15 minutuz egosi.

tripa-zorra