

Barazki lasagna

Osagaiak

- Kuiatxo 1
- Alberjina 1
- Tipula 1
- 4 Azenario
- Tomate saltsa
- Esne begetala (Oloa, soja...)
- Arto irina
- Pasta xaflak
- Oliba Olio
- Loraingoa
- Intxaur muskatua
- Piper beltza

Errezeta goxoak, osasuntsuak eta ur birtual gutxikoak

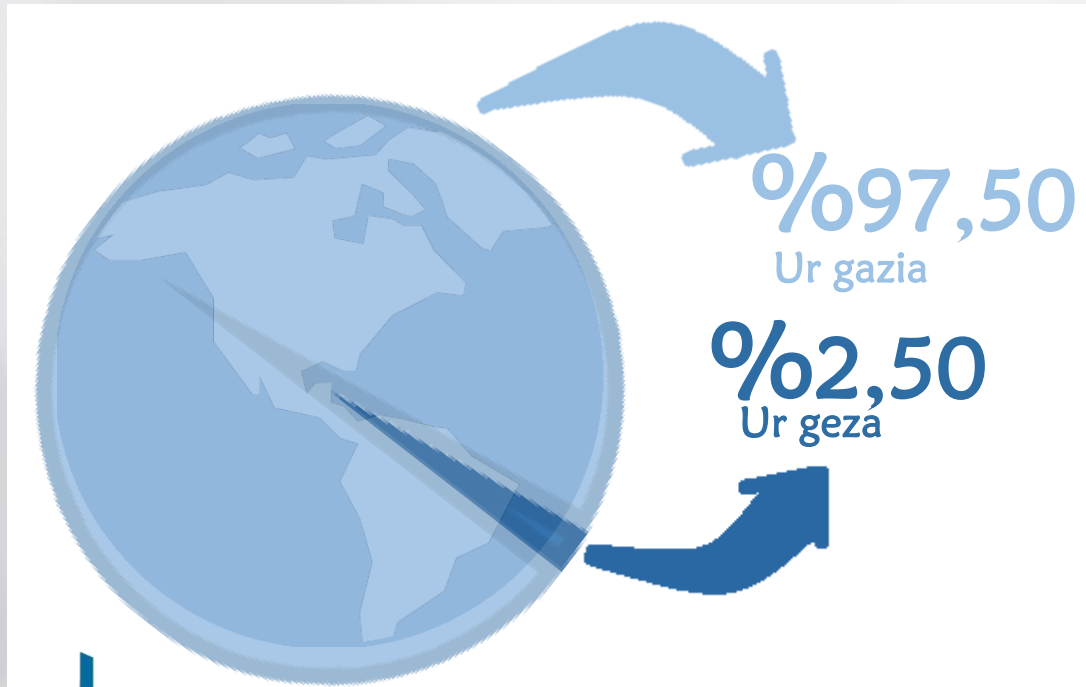


1. Barazkiak laukitxoetan moztu eta su ertainarekin sukaldatu gorritu arte.
2. Tomate saltsa gehitu, Loraingoa, gatza eta piper beltzarekin, irabiatu eta egosi du ertainarekin 10 minututan zehar.
3. Bexamela egiteko, olio berotu, irina gehitu eta maneatu 2 minututan zehar pixka bat gorritu arte.
4. Esnea gehitu eta hagaxka batzuekin eragin. Saltsak bexamelaren ehundura lortzen duenean, gatza, intxaur muskatua eta piper beltza gehitu.
5. Lasagna muntatzeko, labe erretilu batean bexamel estaldura bat jarri, horren gainean pasta xaflak eransteko. Ondoren barazkiak tomate saltsarekin gainean jarri eta berriro pasta xaflak. Muntaia zuen gustura egin dezakezue.
6. Lasagna laberatu 30 minututan zehar 200°C edo 390°F etan.



Ezagutzen duzu ur erabilgarriaren kontzeptua?

Ia Lur gehiena urez estalita dago, baina gehiena ur gazia da, eta ezin dugu kontsumitu. Planetako uraren %2,50 baino ez da ur geza, lur azpian (arroken poroetan), ur izoztua (glaziarretan) eta azaleko uretan (ibaiak eta lakuak) banatua, baina ezin dugu da guztia ustiatu:



%69,70
Izoztutako ura



%30
Lur azpiko ura



%0,30
Gainazaleko ura



Ba ahal zenekien?

Lurraren gainazalaren



2/3

Uraz estalita daude

eta...



Bakarrik

%0,77

ur erabilgarria da