

# Hanburgesa begetala

## Osagaiak

- Babarrun beltzak  
200 gr
- Olo malutak 80 gr
- Piper gorri erreak
- Tipula 1
- 2 Azenario
- Perrexila
- Baratxuria
- Piper beltza
- Gatza

Errezeta goxoak, osasuntsuak  
eta ur birtual gutxikoak



1. Babarrun beltzak egosi eta xukatu.
2. Zartagin batean txikitutako baratxuria eta tipula frijitu oliba olioarekin, kolorea hartzen duenean azenario birrindua batu eta bueltak eman azenarioa bigundu arte.
3. Frijitutakoa babarrun beltzekin nahastu eta bizigarriak zuen gustura gaineratu, esku garbiekin osagai guztiak nahasi.
4. Pasta bat osatu ostean, olo malutak gehitu eta nahastu testura moldagarria lortu arte.
5. Nahasketa hozkailuan gorde finkatu dadin eta nahi dugun forma errazago emateko. Hotz dagoenean hanburgesak osatu.




**ON EGIN!**

# Hanburgesa begetala

## Osagaiak

- Babarrun beltzak 200 gr
- Olo malutak 80 gr
- Piper gorri erreak
- Tipula 1
- 2 Azenario
- Perrexila
- Baratxuria
- Piper beltza
- Gatza

Ba ahal dakizu zenbat ur jaten duzun hanburgesa batean?

Txahal  1 = 2400L ur birtual

Kalkulatu ezazu errezetaren osagaietan erabilitako Ur Birtuala



eta alderatu ezazu txahalez egindako hanburgesa bat jatean kontsumituko zenukeen ur kantitatearekin. Ez baduzu osagai baten datuak topatzen erabili ezazu ezaugarri antzekoak dituen osagai batena.

