

Azenario eta txiribi humusa

Osagaiak

- 5 Azenario
- 5 Txiribi
- Tipula 1
- Piper beltza
- Oliba Olio
- Gatza

Errezeta goxoak, osasuntsuak eta ur birtual gutxikoak



1. Su eztitu itzazu azenarioak, txiribiak eta tipula aldi berean su baxuaz.
2. Gatza eta piper beltza gehitu zure gustura eta eragin.
3. Kolorea hartzen dutenean eta usain gozoa nabari duzunean gaineratu ezazu ura, osagaiak guztiz estali gabe.
4. Egoketa puntura heltzerakoan, gehitu ezazu oliba olio txorrota bat eta irabiatu ezazu humusaren ehundura lortu arte.
5. Behin humusa amaitzean bero jan dezakegu edo hozkailuan sartu.
6. Mahaian zerbitzatzerakoan, barazki makilatxoekin aurkeztu dezakezu.



ON EGIN!

Azenario eta txiribi humusa

Osagaiak

- 5 Azenario
- 5 Txiribi
- Tipula 1
- Piper beltza
- Oliba Olia
- Gatza

Ezagutzen ahal duzu Aztarna Hidrikoaren kontzeptua?

Gure egunerokotasunean erabiltzen dugun uraren adierazlea da; gure janaria ekoizteko, industrial prozesuetan, energia ekoizpenean erabiltzen dugun ura eta prozesu horietan kutsatzen dugun ura adierazten du.

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.

