

Errioxa

Denbora



30'

Errazioak



4

Egokia



Haurrentzat

Alergenoak

 Esnekiak

Aukerak

 Beganoa

Azalore - krema

Errioxako azalorea kalitate bikainekoa da, eta Adierazpen Geografiko Babestua dauka, Errioxa Behereko eskualdeko "Calahorrako azalorea", zehazki

Ingredientes

800 g azalore (azalore bat)

150 g tipula (tipula ertain bat)

30 ml ur iragazi edo kolore argiko barazki-salda

30 ml esne

Erromero-hosto freskoak

Piperbeltz zuri apur bat

Oliba-olio birjina estra

! Azalorea kruziferoen familiako barazkia da, eta sulforafanoa (konposatu sufreduna) dauka, zeinak propietate antioxidatzaileak, antiinflamatorioak eta zelula kantzerigenoen kontrako eragin babeslea ematen dizkion.

Elaboración

1. Zaitu azalorea sortatxotan, enberrari eutsita, baina zati oso gogor eta lehorrak baztertuta. Garbitu eta xukatu azalore-sortatxoak.
2. Gorde azalore-arbolatxo gutxi batzuk olioiz eta gatzez salteatzeko, horrela kurruskari egongo dira eta crema gainean puskatan zerbitzatuko ditugu.
3. Zuritu tipula eta moztu zati handitan. Jarri eltzean azalorearekin, ur edo barazki-salda argiarekin, gatzarekin eta piperbeltzarekin batera.
4. Egosi su ertain-leunean 12 bat minutuz, azalorea bigundu arte, baina ez gehiegi.
5. Erantsi esnea eta birrindu crema nahi bezala egon arte, hau da, lodiago ala meheago.
6. Xehatu aurretik garbitu eta lehorturiko erromero-hosto freskoak. Jarri crema gainean azalore-arbolatxo salteatu batzuk eta xehaturiko erromero-hosto fresko apur bat, eta gozatu guztia oliba-olio birjina estra pixka batekin.

! Egosi bitartean darion usain sulfurosoa ekiditeko, tradizionalki esnea, zitrikoen azala edo ereinotz-hosto bat erabili izan da, baina puntu-puntuan kozinatuz ere saihets daiteke, gehiegi egostea eragozten baita.

Aukerak

Errezeta beganoa egiteko, esnea baztertu edo arroz-, olo- edo arbendol- edari batekin ordezkatu daiteke.