

Galizia

Denbora



35'

Errazioak



4

Alergenoak

 Arraina

 sulfitoak

Xouba itsas gisatua

Errezeta erraz eta ekonomikoa da, baina oso gozoa, eta proteinaz eta Omega 3 gantz-azidoz betea

Osagaiak

500 g xouba (sardinak)

Egosteko 4 patata handi

Tomate heldu bat

2 baratxuri-ale

Baso bat ardo zuri (200 ml)

Koilaratxokada bat piperrauts gozo edo min (5 g inguru)

250 ml ur edo arrain-salda

4 koilarakada tomate-saltsa

Ereinotz-hosto bat

Oliba-olio birjina estra

Gatza nahierara

Galizian, sardinei xouba edo parrocha esaten zaie.

Prestatzeko modua

1. Moztu tipula julianan eta txikitu baratxuria. Zuritu aurrez irakindako tomatea eta moztu dadotan.
2. Bota kazolan koilarakada bat oliba-olio birjina estra, eta frijitu tipula eta baratxuria. Erantsi tomatea, nahasi eta utzi 5 minutuz su ertainean. Bota gatza nahierara.
3. Isuri ardoa, indartu sua eta utzi pare bat minutuz gehiago, alkohola lurruntzeko. Jarri berriz su ertainean. Erantsi piperrautsa (gozoa edo mina), tomate-saltsa eta ereinotz-hostoa. Nahasi eta utzi sutan beste 5 minutuz.
4. Zuritu patatak eta moztu zentimetro erdiko lodierako xerratan. Isuri ura edo arrain-salda kazolan. Erantsi patatak eta begiratu ea gatz gehiago behar duen. Saiatu patatak likidoarekin erabat estaliak egon daitezen. Kozinatu ia prest izan arte (ziztatu sardexkaz, egiaztatzeko).
5. Patatak egin bitartean, prestatu xoubak edo sardinak. Erauzi burua eta erraiak. Kendu ezkatak eta tripa-hondarrak.
6. Jarri sardina garbiak biribilean kazolan, pataten gainetik. Isuri egosketako salda pixka bat, estali eta kozinatu 5 minutuz.
7. Zerbitzatu bero artisau ogiarekin, salda busti ahal izateko.

Errezeta osatzeko, perrexil fresko txikitua erants dakioke gainean, zurrusta bat oliba-olio birjina estrarekin.

Tradizioz, Ipar Atlantikoko sardina-garaian prestatzen da, maiatz eta urri bitartean