

Gaztela - Mantxa

Denbora




15'

Errazioak




6

Alergenoak

 Zereal
glutendunak

Aukerak

 Glutenik
gabe

Baratxuri- zopa

Gaztelako baratxuri-zoparen jatorria artzain transhumanteen artean dago; bi goi-ordokiak zeharkatzen zituztenez, ezin izaten zuten jan-edan askorik eramanez.

Osagaiak

6 baratxuri-ale laminatu
Koilarakada bat piperrauts gozo
8 ogi-xerra gogor txigortu
2 l ur iragazi
75 ml oliba-olio birjina estra
Gatza

Ogi gogorra aprobetxatzeko errezeta da, eta, bertsio batzuetan, zopari arrautza eskalfatua eranstean zaio.

Prestatzeko modua

1. Lapiko batean, berotu olioia eta frijitu baratxuriak arinki. Gorritutakoan, kendu oliotatik eta gorde geroko.
2. Erantsi piperrautsa olioari eta, gero, gehitu baratxuriak eta nahasi.
3. Gehitu ura. Irakiten hasten denean, erantsi ogi-xerrak.
4. Kozinatu su ertain-txikian 4-5 minutuz eta zerbitzatu bero.

Baratxuri-zoparen beste bertsioen batean, urdaiazpiko- eta/edo txorizo-takoak eranstean dira.

Aukerak

Glutenik gabea egiteko, erabili glutenik gabeko ogia.