me nuda tierra!

Gaztela - Mantxa

Denbora	Errazioak	Egokia
45'	4	Haurrentzat

Aukerak

Beganoa

Dilistak txorizo, patata eta azenarioarekin

Espainiako lurralde osoan, dilistak txorizoarekin prestatzeko errezeta tradizionalaren bertsio anitz daude

Osagaiak

- 250 g pardina dilista lehor
- 100 g txorizo
- Tipula erdi
- Patata handi bat zurituta
- Azenario handi bat
- Tomate bat
- Ereinotza
- 2 piper lehor (ñorak)
- 3 baratxuri-ale
- Oliba-olio birjina estra
- Barazki-salda
- Gatza

Gaztela-Mantxako pardina dilistak dilista-barietate txikia dira, eta, normalean, prestatu bitartean ez dira desegiten. Horien ordez, beste dilista-barietate bat balia daiteke, baina jaki tradizionala pardina dilistekin egin ohi da.

Prestatzeko modua

1. Lapiko batean, sueztitu tipula xehatua eta hiru baratxuri-aleak, hauek ere xehatuta, olio pixka batean gatz apur batekin. Gorrituta daudenean, erantsi zatikaturiko piper lehorrak, tomate xehatua, ereinotza eta gatz pitin bat gehiago. Kozinatu su txikian eta gehitu salda pixka bat, ez itsasteko.

2. Bitartean, hautsi edo kraskatu patata eta zatitu azenarioa; garbitu, xukatu eta sartu eltzean pare bat minutuz, frijitzeko.

3. Sartu dilistak eta txorizoa lapikoan, eta estali saldaz. Irakiten hasten denean, kozinatu su txikian 30 bat minutuz, estalkia erdi itxita izanik.

4. Bukaeran, behar izanez gero, bota gatz gehiago, utzi jalkitzen 5 minutu inguru, eta zerbitzatu dilistak txorizo, patata eta azenarioarekin bero.

> Patatak kraskatu egin behar dira, ez moztu, saltsa lodi dezaten. Ez badakizu nola hausten diren, ikusi bideo hau.

Aukerak

Errezeta honen bertsio beganoa egiteko, nahi izanez gero, beharrezkoa izan ez arren, txorizoaren ordez txoribeganoa erabil daiteke; kasu honetan, ez da gainerako jakiekin sartzen lapikoan, ez desegiteko. Txoribeganoa xerratan moztu, eta zartaginean olio apur batekin gorritzen dira, ondoren dilisten gainean zabalduta zerbitzatzeko, patata eta azenarioarekin batera.

> Pardina dilistak errazago digeritzeko eta egosteko beharrezko denbora 10 minutu inguru murrizteko, dilista gordinak beratzen jar daitezke bezperan, gatz pixka batekin.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)