me nuda tierra!

Kantabria

Denbora

30'

Errazioak

6

Alergenoak

Zereal glutendunak

Arraina

Aukerak

Glutenik gabe

Hegaluze-Sorropotuna

Osagaiak

3 patata
Kilo bat hegaluze garbi xerratan
Tipula bat
Oliba-olio birjina estra
Piper berde italiar bat
2 xerra ogi biribil zuri
Arrain-salda
Perrexil freskoa
Koilarakada bat tomate frijitu saltsa (hautazkoa)

! Jatorrizko errezeta Kantauri itsasoko hegaluzearekin egiten da, baina Mediterraneokoarekin ere egin daiteke.

Sorropotuna tipikoa da Kantabrian, eta prestatzeko erari dagokionez Euskal Herriko marmitakoaren antzekoa da, baina beste osagai batznekin

Prestatzeko modua

1. Txikitu tipula, eta bigundu olio eta gatz apur batekin, su txikian, erre gabe karameliza dadin.

2. Zatitu piperra, bai eta patatak ere, puska irregularretan, baina tamaina bertsukoetan.

3. Nahasi piperra tipularekin eta arin frijitu. Erantsi patatak eta tomate-saltsa (hau aukeran), eta sueztitu. Estali arrain-saldarekin, pataten gainetik pare bat hatz, eta egosi su txikian 15 minutuz, patatak bigundu arte.

4. Zatitu hegaluze-xerrak takotan eta erantsi bi xerra ogi zuri birrindurekin batera. Kozinatu beste bi minutuz eta kendu sutatik. Hautseztatu perrexil freskoa gainean, utzi jalkitzen estalirik kozinatzen amaitzeko gutxienez 8 minutuz, sorropotuna bero zerbitzatu aurretik.

Hegaluzea Azoreetako (Portugal) uretan bizi da negunan, eta udaberri amaieran Kantauri itsasora leknaldatzen da

Alternativas

Glutenik gabea egiteko, ogi zuriaren ordez glutenik gabeko ogia erabil daiteke, edo, besterik gabe, ogirik ez.

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