

Madrid

Denbora



1h 30'

Errazioak



4

Alergenoak



Zereal
glutendunak



Sulfitoak



Arrautzak

Aukerak



Glutenik
gabe



Beganoa

Orburuak azenario - saltsatan bustita

Osagaiak

2 orburu ertain
Limoia bat
3 arrautza
Irineztatzeko irina
Gatza nahierara
Zapore leuneko oliba-
olio birjina estra

Osagaiak saltsarako

Tipula bat
Porru bat
Azenario bat
Zopa-koilarakada bat irin
Baso erdi ardo zuri
Kolare argiko barazki-salda
Gatza

Saltsak haragi edo arrenei laguntzeko balio dezake, bai eta proteina begetalei ere, tofu, tempeh edo seitanari, esaterako.

Prestatzeko modua

1. Kendu orburuen kanpoaldeko hostoak, kolore berde argiagoa duten eta samurragoak diren geruzara iritsi arte. Zuritu enborra eta moztu pedunkuluaren muturra.
2. Moztu orburuak zeharka bi zatitan, eta, postre-koilaratxo baten laguntzaz, kendu erdiko zatia, hots, biloduna.
3. Sartu orburuak, garbituta, urez eta limoi erdiaren zukuaz betetako katilu batean, ez daitezen gehiegi herdoildu.
4. Bete kazola bat ur ugariz, erantsi gatz pixka bat eta limoi laurden bat, eta berotu irakin arte. Sartu orburuak eta irakin 10 minutuz, samur egon arte, baina ez bigunegi.
5. Kendu orburuak uretatik, xukatu ondo eta jarri sukaldeko paper xurgatzaile edo trapu garbi baten gainean, ondo lehor daitezen.
6. Prestatu arrautzaztatzeko nahaskia plater sakon batean: irabiatu arrautzak gatz pixka batez, bi koilarakada irinez eta koilarakada bat urez.
7. Arrautzaztatu orburuak nahaski horretan, gero irinez betetako plater batean eta berriro arrautza-nahaskian.
8. Jarri zartaginean zapore leuneko oliba-olio birjina estra eta berotu. Sartu arrautzaztaturiko orburuak banan-banan eta eman pare bat buelta, alde bietatik gorri daitezen. Orburuak atera ahala, kendu gehiegizko olio a sukaldeko paper xurgatzailez estalitako plater batean, eta, ondoren, jarri plater hotz batean. Gorde geroko.
9. Prestatu saltsa tipula xehatuz, olioaz eta gatz pixka batez hornitutako kazola batean bigunduz. Xehatu porrua eta azenarioa, eta sartu kazolan. Ondu. Barazkiak gorrituta daudenean, bota koilarakada bat irin eta sueztitu.

Orburuak prestatu bitartean ez daitezen gehiegi herdoildu, ura limoiarekin erabil daiteke, errezetan adierazi bezala; bestela, zapore zitrikoa saihestu nahi izanez gero, ura eta perrexila.

Prestatzeko modua

10. Gehitu ardoa eta utzi minutu batzuk, alkohola lurrun dadin, ardo-usaina izateari utzi arte. Erantsi baso erdi salda pixkanaka-pixkanaka. Eragin ondo eta, behar izanez gero, bota gatz gehiago.

11. Kozinatu 20 bat minutuz su ertainean, noizean behin eraginez. Birrindu irabiagailuan eta gorde geroko.

12. Jarri orburu arrautzaztatutak saltsa-oinarri baten gainean. Sobera dagoena ontzi bereizi batean zerbitzatzen da, nahi duenak gehiago hartzeko edo beste plater batzuei laguntzeko.

Madrilgo Erkidegoan, baita Iberiar penintsulako ia lurralde osoan ere, ohikoa eta tradizionala da orburuak osagai nagusi gisa prestatzea, hainbat modutan: egosita, erreta, arrautzaztatuta, frijituta, salteatuta edo melatuta

Aukerak

Glutenik gabea egiteko, saltsa loditzeko erabiltzen den irina glutenik gabea izan daiteke, arroz- edo arto-irina, adibidez.

Arrautzaztatze beganoa eta glutenik gabea prestatzeko, txitxirio-irinez, urez eta gatzez osaturiko nahaski oretsu samarra egin daiteke. Horrekin, orburuak arrautza irabiatuarekin bezala arrautzazta daitezke.