

Aragoi

Denbora





45'

Errazioak




4

Alergenoak

-  Zereal
glutendunak
-  Arrautzak

Aukerak

-  Glutenik gabe

Borraja - salda

Osagaiak

Kilo bat borraja
Tipula bat
2 arrautza
Oliba-olio birjina estra
Gatza

Xehatzekoak

Iltze usaintsu bat
70 g arbendola txigortu
Postre-koilarakadatxo erdi kanela-hauts
20 azafrai-hari, gutxi gorabehera
Ogi-xerra txigortu bat zatikatuta

Landare oso iraunkorra da, eta, neguko baratzean topa dezakegun arren, gehienak udaberrian biltzen dira.

Prestatzeko modua

1. Garbitu borrajak ondo, zuritu (behar izanez gero) eta zatikatu. Jarri ontzi batean ur hotzez estalita gatz pixka batekin, berotu irakin arte eta kozinatu su ertainean 10 bat minutuz. Ondoren, atera borrajak eta gorde likidoa saltsarako. Xukatu borrajak.
2. Xehatu tipula eta sueztitu olio eta gatz pixka batekin eltze batean. Gorritutakoan, sartu borraja egosiak eta salteatu minutu pare batez; gero, erantsi borrajak egosteko erabilitako likidoa eta kozinatu su ertain-txikian, xehatzekoak prestatu bitartean.
3. Jarri xehatzeko osagai guztiak almaizean eta eho. Erantsi birrindura hori zopari eta eragin. Kozinatu su leunean.
4. Irabiatu arrautzak eta isuri zopari, kendu sutatik eta eragin etengabe, zuringoak hondar-beroarekin gatza daitezen. Behar izanez gero, bota gatz gehiago.
5. Zerbitzatu zopa bero.

Aukerak

~~Glutenik gabea~~ egiteko, glutenik gabeko ogi-xerra txigortua erabil daiteke.

Borrajak Espainiako lurralde osoan gozatzen badira ere, Aragoi landatzen eta jaten dira gehien