Menestra

Nafarroa

Denbora

1h

Errazioak

4

Alergenoak

Zereal glutendunak

Aukerak

Laktosarik gabe

Glutenik gabe

Menestra Nafarroako plater tipikoa da, eta bertako nekazaritzaren oparotasunaren adierazgarria

Osagaiak

- 400 g ilar
- 400 g kardu
- 400 g leka
- 12 orburu
- Azenario bat
- 16 zainzuri zuri fresko
- Oliba-olio birjina estra
- Gatza
- Hegazti-salda
- Baratxuri bat
- Tipula samur erdia
- Koilarakada erdi azukre
- Irina
- 4 xerra urdaiazpiko iberiko

! Menestraren hainbat bertsio daude. Batzuetan, ez da urdaiazpikorik eransten; beste batzuetan, txirlekin batera prestatzen da.

Prestatzeko modua

1. Moztu leken muturrak labanaz eta kendu alboetako hariak azala kentzekoaz. Moztu erditik luzeran. Garbitu eta xukatu. Gorde geroko.

2. Zuritu zainzuriak, muturra izan ezik. Kendu zainzurien mutur zurkara eta moztu tamaina bertsuan. Garbitu eta xukatu. Gorde geroko.

3. Kendu karduen kanpoko hostoak, gogorregiak direnak, eta utzi barruko zuriak bakarrik. Garbitu goitik behera eta kendu ahalik eta hari gehien. Gero, moztu 4 bat zentimetroko takotan eta gorde geroko.

4. Kendu orburuen kanpoko hostoak. Moztu zurtoinak eta gorde bihotzak ontzi batean geroko, ura eta limoiarekin edo perrexilarekin, ez herdoiltzeko.

5. Jarri lapiko batean ura eta gatza, eta, irakiten hasten denean, bota lekak. Kozinatu 5 minutuz. Atera lapikotik bitsaderaz eta sartu ontzi batean urarekin eta jelatxoekin, egosketa mozteko. Xukatu eta gorde geroko.

6. Lekak irakindako lapiko berean, kozinatu kardua 20 minutuz eta egin lekekin egindakoa.

7. Zuritu azenarioak eta moztu makilatan. Irakin gainerako barazkiak bezala, 8 minutuz. Halaber, irakin orburu-bihotzak 10 minutuz. Freskatu eta gorde geroko.

8. Egin gauza bera ilarrekin 5 minutuz. Barazkien egosketako likidoa beste prestaketa batzuetarako gorde daiteke.

9. Jarri beste lapiko batean litro erdi ur eta koilarakada erdi azukre irakiten, zainzuri zuriak 10 minutuz kozinatzeko. Itzali sua eta utzi zainzuriak egosketako likidoan bertan hozten. Xukatu eta gorde geroko.

10. Saltsa prestatzeko: zuritu baratxuria eta moztu xaflatan. Jarri zartagin batean zurrusta bat olio, gorritu baratxuria eta nahasi koilarakada bat irinekin eta 400 ml hegazti-saldarekin batera. Utzi irakiten 10 minutuz.

Prestatzeko modua

11. Jarri urdaiazpiko-xerrak bi paper sulfurizaturen artean eta laberatu 20 minutuz 140 ºC-tan, kurruskari geratu arte.

12. Jarri menestra platerean barazkiak bereizirik, bata bestearen ondoan. Zerbitzatu aurretik, bota saltsa gainera eta apaindu urdaiazpiko kurruskariarekin.

"Garaian garaiko menestra" Nafarroako esaera bat da, eta garaiaren arabera menestra egiteko barazkiak aldatu egiten direla esan nahi du

Aukerak

Bertsio beganorako, hegazti-saldaren ordez barazki-salda erabil daiteke, eta urdaiazpiko kurruskaririk ez. Glutenik gabea egiteko, berriz, glutenik gabeko irinen bat erabil daiteke, arroz-irina, kasu.

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