

Errioxa

Denbora



30'

Errazioak



4

Egokia



Haurrentzat

Alergenoak



Zereal
glutendunak



Esnekiak



Fruitu lehorrak

Aukerak



Glutenik gabe



Beganoa

Kardua arbendol- saltsan

Osagaiak

400 g kardu, egosita eta zatituta

3 baratxuri-ale

50 g arbendol gordin, zurituta eta ehorik

50 g gurin

Tipula ertain bat

Mukuru betetako koilarakada bat gari-irin zuri

250 ml esne

Gatza nahierara

Eskutada bat arbendol gordin, osorik eta zurituri, amaierarako

Kardu freskoaren denboraldia negua da. Pazientzia apur batekin, zuritu, garbitu, irakin eta izoztu egin daitezke. Azkar herdoiltzen direnez, komeni da prestatu bitartean uretan uztea, limoi edo perrexilarekin batera.

Prestatzeko modua

1. Zartagin batean, urtu 30 g (koilarakada bat) gurin eta erantsi baratxuri-aleak, xerra finetan moztuta. Kozinatu su txikian gorritu arte; gero, kendu sutatik eta utzi geroko.
2. Zartagin horretan bertan jarri irina, arinki txigortzeko. Nahasi etengabe minutu pare batez, erretzen utzi gabe.
3. Erantsi arbendol ehoak, eragin eta kozinatu minutu batzuk.
4. Pixkanaka, eta eragiteari utzi gabe, erantsi esnea. Ondu gatzarekin, nahierara.
5. Arbendol-saltsa loditutakoan, erantsi hasieran prestatutako baratxuriak eta kozinatu segundo batzuk, eraginez, dena ondo nahasteko. Ondoren, irabiatu irabiagailu-ontzian, pikorrik gabeko krema leuna lortu arte.
6. Beste zartagin garbi batean, jarri beste 20 g irin eta arbendol osoak. Txigortu arinki, gorritu arte. Atera zartaginetik eta gorde geroko.
7. Zartagin berean, sartu tipula xehatua gurin apur bat gehiagorekin eta frijitu gatz pixka batekin, bigundu arte.
8. Erantsi karduz zatitu egosiak, ondo xukatuak, eragin eta kozinatu su ertain-txikian beste bi minutuz. Beharrezkoa bada, bota gatz gehiago.
9. Itzali sua eta bota arbendol-saltsa beroa gainera. Zerbitzatu aurretik, jarri arbendol gorrituak gainean.

*Errezeta hau ohikoa da Eguberrietako mahaietan,
Errioxan ez ezik, Madrilan, Aragoian, Gaztela
eta Leonen edo Euskal Herrian ere*

Aukerak

Bertsio beganorako, gurinaren ordeztan oliba-olio birjina leuna erabil daiteke, eta esnearen ordeztan, berriz, arbendol-edari begetala. Glutenik gabea egiteko, gari-irin zuria beharrean glutenik gabeko beste bat erabil daiteke, arroz, kinoa, artatxikiz edo oloz egindakoa, kasurako.