me nuda tierra

Kantabria

Denbora	Errazioak	Alergenoak
35'	4	Moluskua Arrainak Sulfitoak

Maganoak eta txipiroiak tipularekin Kantabriako kostaldeko taberna eta jatetxeetako tapa tipikoa dira

Maganoak tipularekin

Osagaiak

Kilo bat magano (txipiroi) garbi
3 tipula zuri
75 ml arrain-salda
Basokada bat ardo zuri lehor
Koilaratxokada bat piperrauts ketu
Oliba-olio birjina estra
Gatza
Ereinotz-hosto bat
Perrexil freskoa

Magano preziatuenak guadañetaz arrantzaturikoak dira (guadañeta txipiroiak eta beste molusku batzuk arrantzatzeko amu berezia da, berunaren azpian hainbat kako dituena). Santanderko badian sortu eta ugaltzen dira, uztaila osoan eta abuztuaren hasieran.

Prestatzeko modua

1. Moztu tipula juliana eran fin. Zartagin zabal edo kazola baxu batean, isuri bi koilarakada olio, eta erantsi tipula eta gatz-apur oparoa. Sueztitu su txikian, etengabe eraginez, 5 bat minutuz.

2. Erantsi arrain-salda pixka bat, eragin eta estali zartagina, tipula beste 15 minutuz su oso txikian kozinatzeko. Eragin noizean behin, tipula zartaginean itsats ez dadin.

3. Erantsi eraztunetan mozturiko maganoak eta ardo zuri lehorra. Kozinatu beste 5 minutuz su txikian, zartagina estali gabe.

4. Erantsi piperrautsa eta perrexil fresko xehatua, nahasi dena, estali eta kozinatu beste 2 minutuz. Utzi jalkitzen sutatik kanpo eta estalirik, beste 5 minutuz, zerbitzatu aurretik.

! Maganoak tipularekin plater tipikoa da Kantabriako iparraldean garizuma-garaian, Iberiar penintsulako beste erkidego batzuetan bezalaxe, haragiaren kontsumoa saihestea gomendatzen baitzen.

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