me nuda tierra!

Asturias

Denbora	Jalkitzen	Errazioak
1h 15'	4h	4

Alergenoak

- Arraina
- Arrautza
- Esnekiak

Aukerak

- Laktosarik gabe

Krabarroka - pastela

Osagaiak

Amuko krabarroka bat (300 g haragi)
3 arrautza
80 ml esne-gain
40 ml tomate-saltsa (3-4 koilarakada)
Porru bat
2 azenario
Tipula bat
Ereinotz-hosto bat
Piperbeltza
Gatza

Krabarrokaren ordez, garaian garaiko eta tokian tokiko beste edozein arrain zuri (arrokako edo ez) erabil daiteke, esaterako, legatza, zapoa edo lupia basa zein ekologikoa.

Krabarroka-pastela hasierako gisa edo aperitibo moduan zerbitzatu ohi da, ogi txigortuarekin eta maionesarekin

Prestatzeko modua

1. Garbitu krabarrokaren barnealdea, kendu ezkatak eta moztu hegalak zein isatsa. Edo eskatu horrela arrandegian.

2. Garbitu eta zuritu barazkiak. Zatikatu barazkiak eta bota ur asko duen lapikora, ereinotz-hostoarekin eta apur bat gatzekin. Kozinatu su ertain-handitan, 10 minutuz.

3. Erantsi krabarroka eta egosi beste 10 minutuz. Atera krabarroka eta utzi pixka bat hozten, izpitzeko eta hezurtxoak ongi erauzteko.

4. Salda gorde daiteke, beste errezeta batzuk prestatzeko (esaterako, zopak, arrozak, gisatuak...). Barazkiak ere aprobetxa daitezke hornigai gisa, edo txikitu eta krema baterako.

5. Ipini krabarroka-haragi hotz eta izpitua irabiagailuaren ontzian, arrautzekin, esne-gainarekin eta tomate-saltsarekin batera. Bota gatza eta piperbeltza nahierara.

6. Xehatu ongi nahasi arte, baina krematsuegi utzi gabe, eta jarri pastelaren nahaskia aurrez oliba-olio birjina estraz koipeztaturiko molde batean.

7. Laberatu marian ordubetez 180 ºC-tan, beroa goialdean eta behealdean duela. 50 minutura, ziztatu burruntziaz erdialdean eta, garbi irtenez gero, labetik atera daiteke.

8. Utzi hozten giro-tenperaturara iritsi arte eta gero hozkailuan, gutxienez ordubetez.

9. Hoztu eta solido bihurtutakoan, atera moldetik kontuz eta zerbitzatu giro-tenperaturan.

Alternativas

Esnekirik gabeko bertsiorako, esne-gaina beharrean, arroz esne-gaina edo antzeko beste krema begetalen bat erabil daiteke.

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