me nuda tierra!

Asturias

Denbora	Errazioak	Egokia
1h 10'	4	Haurrentzat

Aukerak

Beganoa

Asturiasko eltzekaria

Plater nagusi bakarra da, ogiarekin batera jan ohi dena, nahiz eta beharrezkoa ez izan

Osagaiak

350 g babarrun zuri txiki
Aza-sorta bat
300 g patata
300 g hirugihar edo urdai
Txorizo bat
Odolki bat
Baratxuri-ale bat
Koilaratxokada bat piperrauts ketu
Gatza nahierara

Asturiasen eta Espainiako iparraldeko beste erkidego batzuetan, babarrun zuriei fabes esaten zaie. Oso ohikoak dira plater tradizionaletan, hala nola Asturiasko fabada edo babarrunak txirlekin.

Prestatzeko modua

1. Jarri babarrunak beratzen bezperan, gatz pika batekin, digestiboagoak egiteko. Garbitu, xukatu eta jarri txorizoarekin, odolkiarekin eta urdai edo hirugiharrarekin lapikoan.

2. Estali urez, osagaien gainetik 2-3 behatz izateraino.

3. Kozinatu lapikoa estalirik, su ertainean, ordubetez (30 ' presio-eltzean).

4. Garbitu aza-hostoak eta bota lapikora zatitu ondoren (zurtoinik gabe eta erdiko nerbiorik gabe, oso lodia bada).

5. Zuritu eta klaskatu patatak. Garbitu ongi eta bota kazolara, gatz pixka batekin. Kozinatu beste 25 minutuz.

6. Bestalde, prestatu olio errea tipula, baratxuri eta piperrauts ketuarekin. Bota potera (lapikora) eta egiaztatu gatz gehiago behar duen.

7. Babarrunak samur egondakoan, kendu sutatik eta utzi egonean gutxienez 5 minutuz, bero zerbitzatzeko. Atera odolkia eta txorizoa, eta moztu xerratan; gero, sartu berriz eltzean. Erantsi zurrusta bat oliba-olio birjina estra eta zerbitzatu.

Antzina, gisatu hanek asteburnan prestatu ohi ziren, astean zehar jateko. Goxoago geratzen dira prestatu eta egun batetik besterako uzten badira

Aukerak

Bertsio beganorako, aurrez egositako babarrunak (kontserba) erabil daitezke. Lehenik, baratxuria eta tipula frijitu behar dira. Gero, erantsi patatak eta 600 ml perretxiko-salda. Kozinatu 15 minutuz, su ertainean, lapikoa estalirik. Gero, erantsi aza, babarrun egosiak eta piperrauts ketua. Nahasi ongi osagai guztiak eta kozinatu su txikian, lapikoa estalirik, beste 10 minutuz.

Haragia ordezkatzeko, odolki beganoa eta txorizo beganoa erabil daitezke. Moztu biak xerra loditan eta markatu zartaginean olio pixka batekin. Zerbitzatu xerrok eltzekariaren gainean eta ondu oliba-olio birjina estrarekin.

Patatak Espainiara iritsi baino lehen, hotz egiten duenean gustura jaten den Asturiasko eltzekaria gaztainekin, ezkurrekin eta/edo arbiekin prestatzen zen

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