

Andaluzia

Denbora



30'

Jalkitzen



24h

Errazioak



6

Alergenoak

 Arraina



Bokartak ozpinetan

Osagaiak

- Kg bat bokarta fresko
- 500 ml ardo zuri ozpin
- Oliba-olio birjina estra
- 2 koilarakada perrexil txikitu
- 3 baratxuri-ale fin txikiturik
- Gatza

Bokarta arrain urdina da, Omega 3 ugarikoa, eta oso ohikoa da gatzetan, ozpinetan edo eskabetxaturik kontserbatzea, betiere, kalitate oso oneko oliba-olioak erabiliz.

Bokartak kontserbatzeko ozpinetan edo gatzetan jartzea Mediterraneoan jada duela 3.000 urte egiten zen kontua da

Prestatzeko modua:

1. Bokartak garbitzeko, kendu burua, erdiko hezurra, erraiak eta isatsa. Garbitu ongi-ongi. Bestela, arrandegian eska dezakezu garbitzeko.
2. Ongi garbitutakoan, sartu bokartak katilu batean, ura eta izotzarekin ordu pare batez, zuritzeko.
3. Xukatu ongi eta moztu bokarta bakoitza bi xerratan. Lehortu zapi garbiaz. Jarri ontzi batean estalki eta guzti, eta izoztu gutxienez 24 orduz, -20 °C-tan.
4. Atera izozkailutik eta desizoztu bokartak hozkailuan. Sartu beste ontzi sakon batean eta estali ozpinez. Utzi ozpinetan 8 orduz.
5. Atera bokartak ozpinetatik, eta bota gatza eta ozpin pixka bat gainean. Erantsi baratxuri eta perrexil txikitua, eta ondu oliba-olioz.
6. Nahasi ongi dena, bokartak bustirik geratzeko, eta zerbitzatu.

! Aperitibo edo hasierako gisa kontsumitu ohi dira, baina entsaladetan, ogitartekoetan edo plater orekatu baten osagarri gisa ere erabil daitezke.