

Katalunia

Denbora



1h 30'

Errazioak



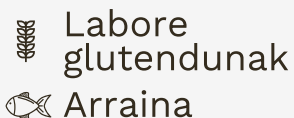
4

Egokia



Haurrentzat

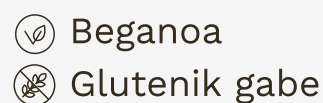
Alergenoak



Labore
glutendunak

Arraina

Aukerak



Beganoa

Glutenik gabe

Coca de recapte sardinekin

Osagaiak ^{kokaren} orerako

150 ml ur

50 ml oliba-olio birjina estra

Apur bat gatz

300 g gari-irin

Betegarrirako soilik eskalibada (piper gorri, tipula eta alberjina erreak) erabil daiteke, baina bertsio batzuetan sardinak, butifarra, saltxitxak, lukainka, antxoak edo gazta eransten dira.

Osagaiak betegarrirako

2 piper gorri

2 tipula

2 alberjina

Gatza

Sardinatxoak kontserban oliba-olioarekin

Perrexil fresko txikitua (hautazkoa)

Prestatzeko modua

1. Prestatu kokaren' betegarria: berotu labea 200 °C-tan, goialdean eta behealdean. Jarri laberako erretilu batean piper gorriak, alberjiniak eta tipula. Igurtzi olio eta gatzez, eta laberatu 50 minutuz gutxi gorabehera, ongi erreak egon arte. Bitartean, egin kokaren ore.
2. Erreak egondakoan, atera barazkiak labetik eta utzi hozten, eskuz zuritu ahal izateko. Kendu piperren haziak, moztu zurituriko barazki guztiak zerrendatan eta gorde.
3. Opil gazirako ore egiteko: jarri katilu batean irina, olio eta gatz. Isuri ura pixkanaka eta oratu eskuz, ore erraz askatu arte (ur gehiago behar izanez gero, isuri pixkanaka, nahi den testura lortu arte).
4. Oratu 10 bat minutuz, egin bola bat eta utzi jalkitzen 10 minutuz, zapiaz estalirik.
5. Zabaldu ore arrabolaz forma emateko (Kataluniako coca de recapte tradizionalak itxura laukizuzena izan ohi du). Jarri laberako papera labeko erretilu batean eta ipini ore gainean.
6. Jarri ore gainean piper, alberjini eta tipula erre zerrendak, ore estali arte. Bota oliba-olioa eta hautsez tatu gatz pixka bat.
7. Sartu alde zurretik 200 °C-tan beroturiko labean, beroa goialdean eta behealdean duela, ore gorritu arte. Atera labetik eta utzi hozten tarte batez moztu aurretik. Zerbitzatu kontserbako sardinatxoekin gainean.

Jatorrian, koka landa-eremuko herritarren plater tipikoa zen. Andreak garaian garaiko barazkiak eramaten zizkioten okinari, kokak egur-labean egiteko

Aukerak

Glutenik gabeko bertsiorako, gari-irinaren ordeztu, artobeltz-irina erabiliko dugu, edota glutenik gabeko besteren bat.

Bertsio beganorako, sardinen ordeztu, tofu-ketua o tempeh beratua plantxan erabil daiteke.

Recapte hitzak, katalanez, "baratzetik ateratako elikagaiak" esan nahi du. Hartara, garaian garaiko baratzkien arabera, errezeta honen bertsio ezberdinak daude