menuda tierra!

Katalunia

Denbora	Errazioak	Egokia
50'	2	Haurrentzat

Eskalibada

Osagaiak

2 alberjinia
2 piper gorri
2 tipula txiki
3 baratxuri-ale
Gatza
Oliba-olio birjina estra
Jerez-ozpina
Piperbeltza

! Txingarretan erretako udako barazkien errezeta tradizional honen bertsio batzuetan, tomate erreak eransten dira.

Eskalibada hasierako gisa kontsumitu ohi da, ogi txigortuan zabalduta; batzuetan, gaztarekin, bakailaoarekin edo antxoa gaziekin ere bai

Prestatzeko modua

1. Berotu labea 200 ºC-tan. Garbitu alberjiniak eta piperrak, lehortu eta igurtzi oliba-olioz eta gatzez. Garbitu tipulak osorik, azal eta guzti. Saiatu txikiak izan daitezen, piperrekin eta alberjiniekin batera erre daitezen.

2. Jarri barazkiak erretilu batean baratxuriekin, azal eta guzti. Hautseztatu gatz pixka bat. Laberatu 200 ºC-tan 45 minutuz.

3. Barazkiak hoztutakoan, zuritu eta kendu haziak piperrei eta alberjiniei. Moztu zerrendatan.

4. Zuritu tipulak eta moztu laurdenetan.

5. Gorde barazkiek askaturiko salda eta ipini barazkiak aparteko erretilu batean.

6. Zuritu baratxuri egosiak, birrindu eta nahasi barazki-saldarekin, 4 koilarakada oliba-olio birjinarekin eta koilarakada bat ozpinekin eta gatzarekin, nahierara.

7. Ondu eskalibada eta zerbitzatu.

Oso tipikoa da Katalunian, baina Valentzian, murtzian eta Aragoin ere prestatu ohi da

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