

Murtzia

Denbora



1h

Errazioak



4

Egokia



Haurrentzat

Alergenoak

○ Arrautza

Aukerak

Ⓢ Beganoa

Extremadurako zorongolloa

Osagaiak

3 piper gorri handi

2 tomate heldu

Tipula beratz bat

3 arrautza egosi

2 baratxuri-ale

Oliba-olio birjina estra

Ardo zuri ozpina

Perrexil fresko txikitua

Piperbeltz xehatua

Gatza

Patata edo labore egosiak erants dakizkioke (arroza, adibidez), plater osoagoa egiteko eta plater nagusi gisa jateko.

Extremaduran bero handia egiten du udan eta zorongolloa plater freskagarria da, denboraldiko piper eta tomate piloak aprobetxatzeko egiten dena

Prestatzeko modua:

1. Berotu labea 200 °C-tan, goialdean, behealdean eta haizagailua piztuta, izanez gero. Garbitu tomateak eta piperrak, eta kendu txortanak. Jarri laberako ontzi batean eta igurtzi oliba-olio birjina estraz.
2. Erre 45 minutuz. 20-25 minutura, eman buelta. Atera labetik piperren azala kiskalitakoan. Itxaron epeldu arte.
3. Bitartean, zuritu eta moztu julianan tipula, zatitu arrautza egosiak eta egin txiki-txiki baratxuri-aleak eta perrexil-hosto freskoak.
4. Kendu piperren azala, haziak eta zati zuriak (zapore ketuko salda egiteko erabil ditzakezu). Moztu piperrak zerrendatan eta ondu oliba-olioarekin eta gatz pixka batekin.
5. Zuritu tomateak eta txikitu. Erantsi baratxuri txikitua eta gatz pixka bat.
6. Platerean, oinarrian piper-zerrendak jarriko ditugu, gero tomate- eta baratxuri-nahaskia, tipula beratza julianan moztua eta, azkenik, arrautza egosi zatikatuak.
7. Ondu nahierara olioarekin eta ozpinarekin. Erantsi perrexil fresko txikitua, bota gatz eta piperbeltza, eta utzi jalkitzen giro-tenperaturan edo hozkailuan 20 minutuz, zerbitzatu baino lehen.

Tradizioz, hasierako plater gisa edo haragi eta arrainen hornigai gisa kontsumitu izan da

Aukerak

Bertsio beganorako, arrautza egosien orde, proteina begetalen bat erabiliko dugu (lekale egosiak, tofu ketu dadoak edo tenpeh beratua, esaterako), zartaginetik pasatuta.