Galet - eta pilote-zopa

Katalunia

Iraupena
3h

Errazioak
4

Alergenoak
- Apioa
- Labore glutendunak
- Arrautza
- Esnekiak

Aukerak
- Beganoa

Osagaiak

2 porru
2 apio-zotz
3 azenario
Tipula bat
2 arbi
2 txiribi
Oilasko-karkasa bat
Oilo-izter bat
200 g txahal-aztal
Urdai-masail erdi
Ur iragazia
150 g galet (pasta)
Arrautza bat
Ogi-xerra busti bat
Esnea

Escudella deritzon zopa hau egiteko 3 ordu behar dira gutxienez. Gomendagarria da kantitateak handitzea, saldaren zati bat izozteko eta beste zopa edo gisaturen baten erabiltzeko.

Prestatzeko modua

1. Zuritu barazkiak eta zatikatu. Markatu plantxan oilo-izterra, eta jarri barazki guztiak eta haragiak lapiko handi eta altu batean ur iragaziarekin, bolumenaren halako hirutan.

2. Irakinarazi, kendu aparra eta kozinatu su txikian, lapikoa estali gabe, 3 bat orduz. Kendu aparra, behar bestetan. Bota gatza egosketa erdian. Iragazi eta gorde.

3. Hezurgabetu haragia, eta txikitu baratxuriarekin eta perrexilarekin batera. Erantsi arrautza irabiatua eta esnetan bustitako ogi-mamia, eta bota gatza eta piperbeltza. Nahasi dena ongi.

4. Egin bolatxoak eskuz, koilarakada baten tamainakoak. Irakin haragi-bolak (piloteak) 5 minutuz saldan eta atera.

5.Bota pasta (galetak) eta utzi irakiten, egosi arte. Erantsi piloteak zopari eta zerbitzatu.

Galet- eta pilote-zopa tipikoa da Eguberrietan Katalunian. Hainbat bertsio dago, sinpleago edo konplexuago, eta hau bertsio sinplifikatua da, osagai gutxiagorekin eta egiten azkarragoa

Aukerak

Bertsio beganorako, haragiaren ordez, bezperan ur eta gatzetan beratzen utzitako txitxirioak erabil daitezke, baita saldari patata parea erantsi ere. Erabili perretxikoak eta 3 g inguru konbu alga deshidratatu, zaporea areagotzeko.

Bolak, haragiarekin egin beharrean, seitanarekin, tofu ketuarekin edo txitxirio birrinduz eginiko tenpeharekin egin daitezke. Erantsi oreari piperrauts ketu pixka bat eta beste espezia batzuk, zapore eta lurrinak areagotzeko.

Esnearen ordez, edozein edari begetal erabil daiteke.

Ohikoa da zopatik sobraturiko haragia aprobetxatzea gainerako osagaiekin batera egosten diren patata eta txitxirioekin, Kataluniako Eguberrietako plater nagusia prestatzeko: "carn d'olla".

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