

Balearrak

Denbora




1h

Errazioak





8

Alergenoak

 Zereal
glutendunak

Aukerak

 Glutenik gabe
 Beganoa

Trempó - opila

Osagaiak Trempórako

3 tomate
2 piper berde
Tipula bat
20 ml oliba-olio birjina estra
Gatza
Piperbeltz beltz ehoa

Osagaiak Orerako

200 ml oliba-olio birjina estra
200 ml garagardo
Koilarakadatxo bat azukre
Koilarakadatxo bat gatz
100 g txerri-gantz giro-tenperaturan
Garizko indar-irina (sartzen dena, gutxi
gorabehera 700 g)

Trempó-opila Mallorcako plater tipikoa bada ere, gainerako uhartean ere dastatzen da

Prestatzeko modua

1. Berotu labea aldez aurretik 180 °C-tan, goialdean eta behealdean. Prestatu trempóa tomate zurituak, piperrak eta tipula brunoise eran moztuz. Utzi geroko.
2. Egin orea olioia, garagardoa, azukrea, gatzua eta txerri-gantza giro-tenperaturan nahasiz.
3. Erantsi irina pixkanaka, bola bat sortu eta erraz oratu ahal izan arte.
4. Egin bola bat eta jarri labeko erretiluaren gainean. Zabaldu oreka erretilu osoan zehar gutxi gorabehera 5 mm-ko lodierarekin.
5. Xukatu trempóaren (frijitua) gehiegizko likidua eta zabaldu ondo orearen gainean. Laberatu 45 minutuz 180 °C-tan. Itzali labea eta utzi opila labearen behealdean jalkitzen.
6. Atera labetik eta utzi erabat hozten. Zerbitzatu banakako puskatan zatituta.

Aukerak

Glutenik gabea egiteko, gari-irinaren ordez glutenik gabeko irina edo hainbat irinen nahaskia erabil daiteke. Beganoa egiteko, berriz, txerri-gantzaren ordez oliba-olio birjina estra.

Orea prestatzeko, garagardoaren ordez ur gasduna edo iragazia eta sodio bikarbonato pitin bat erabil daiteke.

Ore gazia trempóarekin estaltzen da, uharteko entsaladarik ezagunenarekin, alegia, zeina bereziki udaran jaten den eta tomatez, tipulaz eta piper berdez egina dagoen