

Kanariar uharteak

Denbora



30'

Errazioak



6

Alergenoak



Esnekiak

Aukerak



Beganoa

Almogrotea

La almogrotea está viva gracias al queso que se suele utilizar para su elaboración, es decir, gracias al queso añejo y seco (tipo parmesano)

Osagaiak

300 g ahuntz- edo ardi-gazta ondu edo urtetsu eta lehor (tipikoa Gomerako edo La Palmako gazta erabiltzea da)

200 g tomate heldu

3 baratxuri-ale

Koilarakadatxo erdi piperbeltz gorri pikoia

30 ml oliba-olio birjina estra

Tiene una textura única, ya sea triturado hasta obtener una crema homogénea o grumos.

Prestatzeko modua

1. Aurretik, berotu labea 200 °C-tan, haizagailua goialdean eta behealdean jarrita. Garbitu tomatea, lehortu eta punta fineko laban batekin markatu gurutze bat oinarrian.
2. Jarri labe-paperez estalitako labeko erretilu egoki batean, baratxuri-aleekin batera.
3. Berotu labearen erdialdean 15 minutuz gutxi gorabehera edo tomateen azala zimurtuta egon arte. Itxaron dena giro-tenperaturan hoztu arte.
4. Birrintu gazta. Tomateak hoztutakoan, kendu azala eta pedunkulua. Zuritu baratxuri-aleak ere.
5. Irabiagailuan, irabiatu gazta, tomateak zatikatuta, baratxuri-aleak, piperbeltz gorria eta oliba-olioa.
6. Zerbitzatu mahairatzeko katilu batean. Normalean, almogrotea ogiarekin edo tostadekin laguntzen da.

Aukerak

Beganoa izan dadin, fruitu lehorrekin (arbendolak, adibidez) hartzitutako gazta beganoa erabil daiteke, legamia nutrizionalez, baratxuriz, gatzez, miso zuriz eta limoi-zukuz gogor onduta, eta deshidratatuta, lehorra izan dadin.