

## Kanariar uharteak

Denbora



15'

Errazioak



4

Aukerak

 Begetarianoa



# Gofio galdarraztatua

*Gari- edo arto-gofio edo biekin egindako  
gofio galdarraztatua Kanarietako  
gastronomiaren erakusgarri handia da*

## Osagaiak

250 g arto-gofio

Litro bat arrain-salda

Hainbat mendafin-hosto (Kanarietan baratze-belar izendatua)

Tipula gorri erdi

## Prestatzeko modua

1. Garbitu eta xehatu mendafina.
2. Sartu katilu handi batean gofioarekin batera.
3. Berotu arrain-salda irakiten hasi arte.
4. Nahasi gofioa saldarekin, kontuz, pikorrik sor ez dadin.
5. Zerbitzatu tipula gorriarekin, luma eran moztuta, eta mendafin-hosto batzuekin.

Gofioa errezeta gozo eta gazi askotan baliatzen da, hala nola gofio-pellan, sancochoan, gofio-escaldónean eta Kanariar Uharteetako hainbat azkenburukotan.

## Aukerak

Begetarianoa izateko, arrain-saldaren ordeztu landare-salda balia daiteke.