

Shiitake galettea

ENEKO RODRIGUEZ

MUSEO DEL ORGANNO

Azken egunotan etxean denbora asko pasatzen ari garenez, gure elikadura modu orekatuan inoiz baino gehiago zaindu behar dugu. Funtsezkoa da immunitate-sistema ona izatea, eta horren araberakoa da, neurri handi batean, erosteko eta elikatzeko dugun modua.

Museo del Organoko kideok, hain egoera berezian, inoiz baino gehiago tokian tokiko ekoizleen sarearen aldeko apustua egiten dugu. Ahal den guztietan, tokiko produktua, ekologikoa eta sasokoa erabiltzen baitugu gure etxeetako sukaldeetan.

Une aproposak dira sukaldean esperimentuak egiteko, beti erakargarriak iruditzen zaizkigun errezeta edo plater horiekin ausartzeko. Eta etxeko txikienak lehen elaborazioekin jolasten has daitezten ere bai.

Horretarako, errezeta begano eta dibertigarri bat proposatzen dizuegu hilabete honetan. Dirudien baino errezeta sinpleagoa eta konfinamendu egoeran gauden honetan arinago egiteko. ■■■



Osagaiak

- Artobeltza
- Shiitake perretxikoak
- Tipula
- Sarrazeno irina
- Oliba-olio estra birjina
- Soja-esnea

Prestaketa

1. 100 g artobeltz uretan jarri, gutxienez 3 orduz..
2. Artobeltza xukatu, garbitu eta 200 ml urekin birrindu, ore mehe eta homogeen bat lortu arte.
3. Tipula handi bat karamelizatzen jarri su motelean, betegarriaren parte izango den bexamel beganoa egiten dugun bitartean. Horretarako, 120 g oliba-olio birjina erabili (8 koilarakada inguru). Lapikoan berotu eta 120 g sarrazeno-irin gehitu.
4. Kolorea hartzen duenean, soja-esnea pixkanaka gehitu, nahi dugun testura lortu arte. Gure bexamela gatzarekin, piperbeltzarekin eta intxaur muskatuarekin osatu, zaporea indartzeko.
5. Tipulak, sutan denbora bat eman ondoren bere azukreak ateratzen duenean, zatituta ditugun shiitake perretxikoak zartaginean sartu, eta su ertainean salteatu, ondo eginda geratu arte.
6. Hasieran prestatutako ore erabiliz, krepea egin eta betegarriaren osagaien gainean muntatu. Krepea itxi, buelta eman, eta platera ernamuinekin apaindu. Cayenan infusionatutako olio erabil daiteke.

MUSEO
del ÓRGANO

RESTAURANTE VEGETARIANO
JATETXE BEGETARIANO

Manuel Iradier 80, 01005, Vitoria-Gasteiz (Araba) - 945264048 - museodelorgano.com - @museodelorgano