

Albaka beganesaz beteriko boniatoak

ENEKO RODRIGUEZ

MUSEO DEL ORGANNO

Exteratze-aginduarekin jarraitzen dugu, eta denbora hori aprobeztatzen ari gara gauza berriak ikasteko eta gure familiekin denbora gehiago pasatzeko. Zalantzarik gabe, aitzakia ona da gure sukaldeetako elaborazio berriekin esperimentatu ahal izateko. Oraingo honetan, plater erraz bat prestatuko dugu, nahi adina aldiz egin ahal izango duguna, eta emaitza desberdinak izango dituen, aukeratzen ditugun barazkien arabera. Inoiz baino gehiago, gure etxeetako sukaldeetan eta jatetxeko sukaldean, hurbileko produktu ekologikoaren alde egiten jarraitzen dugu. Horretarako, Bionekazaritza Araba ekoizle ekologikoen sarean oinarritzen gara beti. ■■■

Osagaiak (4 pertonarentzat)

- Bi boniato handi
- Tipula bat
- Kale hostoak
- Mingrana bat
- Beganesa prestatzeko: 80 ml soja-esne, 240 ml ekilore olio, modena ozpin txorrotadatxo bat, albaka hostoak, gatza eta piperbeltza.

Prestaketa

1. Boniatoak garbitu eta erditik moztu. Erretilu bat koipeztatu eta boniatoak jarri; erretilua labean sartu 30 minutuz 180 gradutara. Batataren lodieraren arabera, denbora gehiago behar izango du. Laban baten laguntzaz, bigun daudela egiaztatu.
2. Tipula zuritu eta zatitu, zartagin batean frijitu su ertainean. Kalea edo gure gustokoak diren barazkiak aukeratu, garbitu eta moztu. Tipula erregosiari gehitu eta, egindakoan, zartagina sutik kendu.
3. Saltsa prestatzeko, irabiagailuan soja-esnea, olio eta ozpin-txorrotada jarriko ditugu. Beganesa mamitzen hasten denean, irabiagailuren abiadura handituz joango gara. Gatza, piperbeltza eta zurtoinik gabeko albaka-hostoak gehitu. Aukeran, limoi tanta batzuk bota, gure gustukoa izanez gero.
4. Boniatoak labetik atera. Koilara baten laguntzaz, barruko haragia atera eta tipula eta kale frijituarekin nahastu. Gatza eta piperra bota.
5. Platerera! Boniatoak egindako nahasketarekin beteko ditugu. Mingrana-haziak gehitu, eta bukatzeko albaka-beganesarekin lagundu.



MUSEO
del ÓRGANO

RESTAURANTE VEGETARIANO
JATETXE BEGETARIANO

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