

BAKAILAOA LABEAN PIPER ETA TIPULAREKIN

written by Errezetak



Bakailao-arrantzaren lehen arrastoak 1000. urtekoak dira, garai haietan bikingoek arrantzatzen baitzuten Eskandinaviako kostaldean. Luzaro gabe, euskal arrantzaleak Bizkaiko golkoa utzi eta Europako uretan barneratu ziren bakailaoari jarraituz. Euskal Herrian, oso plater ohikoa eta tradizionala da. Hemendik kanpo, Portugalen ere guztiz gustukoa dute. Bakailao errezeta hau labean egitea oso erraza izango zaizue. Gainera, osagai guztiak aurkitzen errazak dira.

4 Perts.

Osagaiak:

- 4 bakailao solomo freskoa (bakoitza 120-140 g ingurukoa)
- 1 tipula handi
- 2-4 italiar motako piper berde (tamainaren arabera)
- Oliba-olio
- 2 baratxuri ale

Denbora: 30 minutu

Prestaketa:

1. Tipula zuritu eta juliana eran moztu, garbitu piperrak eta moztu 1 '5 cm-ko zabalerako makiletan gutxi gorabehera. Zartagin batean oliba olio pixka bat jarri eta tipula eta piper berdeak erregosi. Biguntzen hasten direnean, sutik aldendu eta gorde.



2. Berotu labea 200°C-tan, goian eta behean beroarekin. Zartagin bat sutan jarri eta olio pittin bat jarri, markatu bakailaoa soilik larruazalaren aldetik, kurruskaria gera dadin, behar bada, gatzez ondu. Jarri arraina labeko erretiluan azala gorantz duela. Jarri erretilua labean eta jaitsi temperatura 180° ra, laberatu 6-7 minutuz, eta labean haizagailua baduzue jarri.



3. Ondoren, bakailuari bira heman eta zartaginean dugun piper eta tipula multzoa gainetik jarri, 5-6 minutuz laberatu. Kontutan hartu bakailaoaren lodiera.

