

ESPAGETIAK HIRUGIHAR ETA BROKOLI KREMATSUA

written by Errezetak



Barazki hau Mediterraneo Ekialdeko eta Ekialde Hurbileko kostaldekua da, gaur egun Grezia, Turkia edo Siria dauden tokia. K.a. I. mendea baino lehen, erromatarrek barazki osasuntsu horretaz gozaten zuten, eta brokolia basa-aza barietate onenen hautaketaren eta gurutzaketa artifizialaren emaitza zela. XVI. mendean Europan ezarri zenetik, kontsumoa, funtsean, herrikoia izan da, baina, zalantzarik gabe, azken urteotan – osasunerako propietate bikainei esker – brokolia modan jarri da jatetxe gastronomiko onenetan. Familientzako arazoa izaten da barazki horrek ez du erakarmen handirik txikienetan. Hona hemen errezeta bat, pastarekin adostua, haurren gozamina izango dena.

4Perts.

Osagaiak:

1/2 koilarakada gurina

- 1/2 koilarakada oliba olio

- 6 Hirugiharra, xerratan
- 1 Tipula marroi
- 1 Koilarakada baratxuri hautsa
- 1 Koilarakada tipula hautsa
- 1 Koilarakada piperrautsa
- 1/2 Koilarakada chili malutak
- Gatza
- 2 Ereinotz hosto
- 270gr. Tomate lehortuak
- 4 Baratxuri ale
- 2 Koilarakada krema gazta
- 150 ml Krema loditua
- 1 Brokoli
- 250gr. Espageti
- Parmesano Marratua

Denbora: 45 min.

Prestaketa:

1.Ur lapiko handi bat urez bete, gatza eta **erenoitza** gehitu eta sutan jarri. Zartagin batean su ertainean **gurina** eta **olioa** geitu, gurina urtzean, **hirugiharra** erregosi. Kurruskaria egotean, aldendu.



2.Urak irakiten egon behar du honezkero, gehitu **brokolia** eta egosi 4 minutuz. Denbora pasata, egosia dagoen ikusi eta aldendu. Berriro irakiten hasten denean, **espagetiak** gaineratu, egosi. Baztertu zartagineko urdaiaren gantz pixka bat. **Baratxuri** aleak xafletan zatiturik gehitu. Dantzan hasten direnean, **tipula** brunoise eran zatitutik gehitu eta espeziak, integratru, tipula bigundutakoan, **tomate** lehorrak gehitu. Gehitu **gazta krema** eta **esnegaina** eta ondo nahastu. Gehitu egositako brokolia eta hirugiharra erdia eta nahastu konbinatzeko. Gehitu pasta-ur 2 burzali saltsa emulSIONATZEN laguntzeko, ondoren. Espagetiak xukatu eta gaineratu.



3. Gehitu **parmesanoa** saltsa loditzen laguntzeko. Saltsa lodiegia bada, gehitu pasta ur gehiago. Bilatu bien oreka. Zerbitzatu gainontzeko hirugiharra, parmesanoa eta **perrexil** txikitua.