ESPAGETIAK HIRUGIHAR ETA BROKOLI KREMATSUA

written by Errezetak

Barazki hau Mediterraneo Ekialdeko eta Ekialde Hurbileko kostaldekoa da, gaur egun Grezia, Turkia edo Siria dauden tokia. K.a. I. mendea baino lehen, erromatarrek barazki osasuntsu horretaz gozatzen 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 gozamena izango dena.

4Perts.

Osagaiak:

1/2 koilarakada gurina

- 1/2 koilarakada oliba olioa

- 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 burrzali saltsa emultsionatzen 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.