

POTXAK NAFAR ERARA

written by Errezetak



Potxak Nafarroan jatorria duten lekaleak dira. Mota honetako babarrun zuriak oso preziatuak dira gastronomian, zapore fina dutelako eta krematsua dutelako. Era askotara landuak eta kontsumituak izan dira, eta haien berezitasun nagusia da potxak oraindik heldugabe uzten direla. Uda hasieran erein ohi dira, eta, eremuaren eta potxa motaren arabera, uztailean edo abuztuaren edo irailaren amaieran biltzen dira.

Izan ere, potxak, lekale gehienak ez bezala, freskoak kontsumitzen dira, landare mota horietan hain ohikoa den lehortze eta deshidratazio fasetik igaro gabe. Horregatik, kasu askotan, barazkiak balira bezala lantzen dira sukaldean, ohiko lekaleak baino gehiago.

4 Perts.

Osagaiak:

- Potxak 500gr
- 2 Piper berdea
- 1 Tomate
- 2 Koilaratxo Piper txorizero mamia
- 3 Baratxuri alea
- 1 Tipula
- Gatza
- Olio

Denbora: 45 minutu.

Prestaketa:

1. **Baratxuri** aleak eta **tipula** zuritu. **Piper** berdea garbitu, ondore zati

txikitan txikitu. **Tomatea** garbitu eta lau zati egin, handia izanez gero, zati gehiagotan.



2.Kazola batean **olioa** dugula sutan jarriko dugu. Baratxuri txikitua gehitu eta dantzan hasten denean, tipula eta piperra, gatzez ondu, su motelean erregosi bi minutuz. Ondoren tomatea gaineratu eta **piper txorizeroaren** mamia, irabiatu eta beste bi minutuz erregosi. Ondoren **potxak** sartu eta ur hotzez estali, zentimetro pare bat gaindituz.



3.Suaren indarra igo, ura borborka hasi arte, suaren intentsitatea jaitsi, uretan borborka mantenduz, baina irakiten utzi gabe, potxak apurtu ez dakizkigun. 30 minutuz egosi. Tomateak, piperrak eta potxa batzuk atera salda pixka batekin, irabiagailuan birrindu eta, ondoren, saldan jarri, trabatuago gera dadin. Amaitzeko, mugitu, probatu eta gatza arteztuko dugu, ondoren prest dago platera mahaira eramateko.

