

ZEZEN ERREGOSIA

written by Errezetak



Erregosia gastronomiaren parte izan da urte askotan, eta European du jatorria. Erregosi teknika, hau da, haragia bere zukuan barazkiekin irakiteak Europa hegoaldeko mediterraneo itsasoak bustitako lurraldeetan erabili izan da duela mende batzuetatik hona. Espainian, XVII. mendean, ohikoa zen zezen- edo idi-haragia erabiltzea potajeetan edo gisatuetan. Zezenketen ondoren, animalien haragiarekin erregosita prestatzen ziren. Zenbait erregistrotan esaten da erretiratutako toreatzaile batzuek estofatuak prestatzen zituztela negozio gisa. Astiro eta leun egosteko teknika horri esker, haragia bigundu egiten zen eta barazki eta belar aromatikoek zapoz bustitzen zen.

4 Perts.

Osagaiak:

- 400 gr Zezen-haragi gisatzeko
- 2 Patata
- 1 Tipula
- 1 Piper berde
- 3 Azenario
- 2 Baratxuri ale
- 100 ml Tomate birrindua
- 1/4 Edalontzi koñak
- 1 Ogi frijitu xerra
- 2 koilaratxo piperrauts gozo
- 1 koilaratxo piperrauts min
- 1/2 koilaratxo kumino
- 3 Iltze
- 2 koilarakada oregano
- 2 Erramu orri
- Oliba-olio
- Gatza

- Piperbeltza

Denbora: 50 Minutu.

Prestaketa:

1. Haragia **gatz** eta **piperbeltzaz** ondu eta lapikoan **olio** pixka batekin gorritu. Gorde. **Tipula** eta **baratxuria** zuritu, **azenarioak** eta **piper** berdea, eta pika itzazu zati handietan. Haragia gorritu den lapiko berean gehitu barazki guztiak, lehendabizi baratxuria, ondoren azenarioa, bi minutuetara tipula eta piper zatiak gaineratu, gatzez ondu eta erregosi.



2. **Espeziak** gehitu, **erramu hostoak**, ogi frijitua eta **tomate birrindua**. Tomatea pittin bat murrizten denean, ondoren **koñak** gaineratu, 5 minutuz erregosi. Haragia gehitu eta ondoren ura, estali arte. Eltze azkarrari tapa jarritz estali, 30 minutuz egosi lurrina ateratzen hasten denetik. Denbora pasata, haragia biguna dagoen aztertu. Haragi zatiak eltzetik atera eta, irabiagailua erabiliz, barazkiak txikitu.



3. **Patatak** zuritu, moztu txatxamur eran (labanaren ahoa patatan sartu eta zati bat kentzen da, horrela, gisatuak trinkotasun handiagoz presta ditzakegu, patatak hobeto askatzen baitu almidoia egosten den bitartean). Lapikoa sutan jarri eta irakiten hasten denean, patata zatiak gehitu, 20 minutuz egosi.

Ondoren, haragi zatiak gaineratu eta berotzen direnean, zerbitzatu.

