



## LEGATZA, SALTSA BERDEAN, TXIPIROI ELTZEKOAREKIN

### OSAGAIAK

(4 pertsona)  
**180 g-ko 4 legatz puska**  
**Koilarakada 1 irin**  
**Legatz hezurrak**  
**125 g fumet**  
**3 tipula**  
**Txipiroi ertain 1**  
**Baratxuri atal 1**  
**Perrexila**

### NOLA EGIN

- Fumeta egiteko, jarri lapiko garai batean legatz hezurrak, eta estali urez. Utzi urari irakiten, kendu sortutako aparra, iragazi eta gorde.
- Txikitu baratxuri atala eta gorritu olio pixka batekin. Gehitu irina, eta ondoren, fumeta. Utzi irakiten. Bota gatza legatzari, eta prestatu saltsan.
- Amaieran, bota perrexila txiki-txiki eginda, herdoildu ez dadin.
- Bestalde, txikitu tipulak, eta sueztitu, kolorea hartzen duten arte. Garrantzitsua da lapi-koaren ipurdian pixka bat itsastea. Ondoren, pixkanaka, joan ura gehitzen, erre kolorea lortu arte. Horrek zapore handiagoa emango dio eltzekoari. Tipula nahiko ilun dagoenean, gehitu zatituta daukagun txipiroia, eta utzi utan. Segi pixkana ura botatzen, harik eta biguntzen den arte.



# MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISO DE CALAMAR

## INGREDIENTES

(4 personas)

4 tacos de merluza de 180 gr  
1 cucharada de harina  
Espinás de merluza  
125 gr de fumet  
3 cebollas  
1 calamar mediano  
1 diente de ajo  
Perejil  
Espinás de merluza

## ELABORACIÓN

- Para el fumet, en una cazuela alta colocar las espinas de la merluza y cubrir con agua. Llevar a ebullición, quitar la espuma que produce, colar y reservar.
- Picar el diente de ajo y dorarlo con un poco de aceite. Añadir la harina y después el fumet. Hervir. Salar la merluza y cocinarla en la salsa.
- Añadir el perejil picado al final para que no se oxide.
- Por otro lado, picar las cebollas y pocharlas hasta que obtengan mucho color. Es importante dejar que se agarre un poco en el fondo de la cazuela e ir añadiendo un poco de agua para sacar el color tostado; eso nos dará más sabor al guiso. Añadir el calamar picado en dados cuando la cebolla esté bastante oscura y cocinar añadiendo poco a poco algo de agua hasta que esté tierno.



TIEMPO  
30'



DIFICULTAD  
FACIL

REALZALE  
PROGRAMA