



Galette Ruáin le Spionáiste & Harissa

Lón éadrom do cheathrar

Comhábhair

Galette

200g plúr lus na gcearc*

500ml uisce súilíneach**

Salann de réir mar is mian leat

Ola don fhriochtán

Le cur chun boird

3 spbh iógart soighe

Gréigeach****

1 spbh maonáis veigeanach

Sú líomóide amháin

Líonadh

Beagáinín ola

Spbh lán spíosra nó taos harissa***

1 duilleog labhrais

longa gairleoige, mionaithe

Canna sicphiseánach

50g purée trátaí

25g sabhdánaigh

Spbh lán tahini Spbh lán capras

Cúpla braon rósuisce

Ola seasamain

100g spionáiste nite

Modh

Déan an fuidreamh ar dtús: criathraigh an plúr agus an salann isteach i mias, measc leis an t-uisce súilíneach le greadtóir, agus fág ar leataobh é ar feadh 20 nóiméad ar a laghad.

Réitigh an líonadh agus an fuidreamh ag fanacht. Téigh beagáinín ola i bhfriochtán ar mheánteas agus cuir isteach an ghairleog mhionaithe, an taos nó an púdar harissa agus an duilleog labhrais. Measc go sciobtha iad ar feadh cúpla soicind leis an dea-bholadh a scaoileadh amach. Ansin cuir isteach sa bhfriochtán na sicphiseánaigh chomh maith leis an leacht ón gcanna [oibríonn an aquafaba mar chineál d'eiblitheoir] agus ansin an purée trátaí agus na sabhdánaigh. Ísligh an teas agus fág á chócaireacht é ar feadh thart ar 2 nóiméad. Ansin cuir isteach an tahini, na caprais, an rósuisce agus an t-ola seasamain. Múch an teas agus fág an friochtán ar leataobh, clúdaithe le claibín.

Téigh beagáinín ola i bhfriochtán crepe réamhthéite. Cuir isteach beagáinín den fhuidreamh, suaith thart é leis an bhfriochtán a chlúdach agus déan é a chócaireacht ar mheánteas go bhfeice tú bolgáin bheaga. Ansin, iompaigh an crepe go cúramach agus cócaráil an taobh eile ar feadh nóiméad eile nó mar sin, ansin fág ar phláta é. Déan an rud céanna leis na galettes ar fad, is féidir iad a choinneáil te san oigheann ar theas íseal. B'fhéidir go mbeidh níos mó galettes agat ná a theastaíonn uait ach is iondúil nach dtagann an chéad cheann amach go maith - íosfaidh tú an dara nó an tríú ceann is dóigh.

Téigh arís an meascán sicphiseánach agus cuir leis an spionáiste le sleabhacadh agus beagáinín blastanas. Chun an t-uachtar líomóide a réiteach níl le déanamh ach na comhábhair ar fad a mheascadh le chéile. Le cur chun boird, cuir galette ar phláta agus cuir $\frac{1}{4}$ den mheascán isteach sa lár, tarraing isteach na taobhanna le cearnóg oscailte a dhéanamh agus cuir an t-uachtar líomóide ar a bharr.

Pointí Eolais

Tá an-tóir ar an galette - nó an galette Briotánach - i gceantar na Briotáine i dtuaisceart na Fraince. Go hiondúil cuirtear liamhás, cáis agus ubh air agus go traidisiúnta itear é le gloine leanna úll áitiúil.

Ón tSín ó thús a tháinig lus na gcearc, ach úsáidtear ánois é ar fad an cruinne - mar shampla i núdail soba sa tSeapáin agus in blinis sa Rúis. De bharr a acmhainne táthaithe tá sé thar a bheith úsáideach mar rogha mhalartach shaor ó ghlútan.

Spíosra harissa: faightear an meascán spíosraí seo ar fud an Neasoirthir, go háirithe sa Túinéis, an áit is mó ina ndéantar é. Bíonn éagsúlacht bheag san oideas ach go hiondúil is éard a bhíonn ann ná spíosra te piobair le cuimín, cearbhas, lus an choiré, gairleog, citreas agus, in amanna, rudaí eile ar nós rósanna nó oinniúin choipthe.

Caprais; tá blas láidir ar na sméara beaga seo. Is éard atá iontu ná bachlóga ón tor Capparis Spinoza a fhásann i Réigiún na Meánmhara.