



# *d'elikatuz bizi* sukaldaritza osasuntsua



## Errezeta liburua

Ordiziako D'elikatuz Elikadura eta Gastronomia Guneak ondorengo sukaldaritza eskolen laguntzarekin garatutako liburua:

Aiala Sukaldaritza Eskola

Goierri Lanbide Eskola

Ostalaritzako Goi-eskola CEBANC-CDEA

El Txoko del Gourmet





Gure osasunaren oinarrietako bat elikadura egokia izatea da. Elikaduraren bidez lortzen ditu gure organismoak bizirauteko, egoki mantentzeko eta garatzeko beharrezkoak dituen substantziak. Elikadura egokirik gabe bizimodu osasuntsurik izango ez dugula esan dezakegu, beraz.



Argitalpen honekin gai horretan lagundu nahi du D'elikatuzek. Jarraibide eta ideia soilak eman nahi ditugu, baina oso garrantzizkoak izango dira elikadura-ohitura egokiak izan nahi baditugu. Osasun-arazoez aritzea eta eritasunen aurrean soluzioak eskaintzea baino, osasuntsu bizitzeko elikadura-ohitura osasuntsuak iradokitzea da gure helburua.



Liburuan topatuko dituzuen errezetek elikadura osasuntsua eta dieta orekatua izan ditzagun ideia batzuk besterik ez dizkigute emango (Elikadura-ohitura osasuntsua izateko zenbait jarraibide atala). Irizpide dietetiko osasuntsu batetik abiatuta gastronomian zer egin dezakegun adierazten zaigu errezeta horietan. Elikadura osasuntsua aspergarria, zaila, monotonoa eta zaporerik gabea denaren ustea oso errotua dago, eta uste hori gainditu nahi dugu argitalpen honekin. Izan ere, aurkakoa adierazi nahi diogu irakurleari: hain osasuntsuak ez diren irizpideak jarraituta janaria prestatzea bezain erraza edo zaila dela, gure eguneroko elikadura bezain anitza dela, gure plater gustokoenak bezain gozoak direla eta, nola ez, askoz ere osasuntsuagoak direla ikusiko du.



Hain zuzen ere gai hori izango da, sukaldaritza osasuntsuarena, seguruenik, datozen urteotan etxeetako nahiz jatetxeetako sukaldeen erronkarik handienetarikoa.



Horretan hasteko ordua iritsi da. On dagizuela!

## Elikadura-ohitura osasuntsua izateko zenbait jarraibide

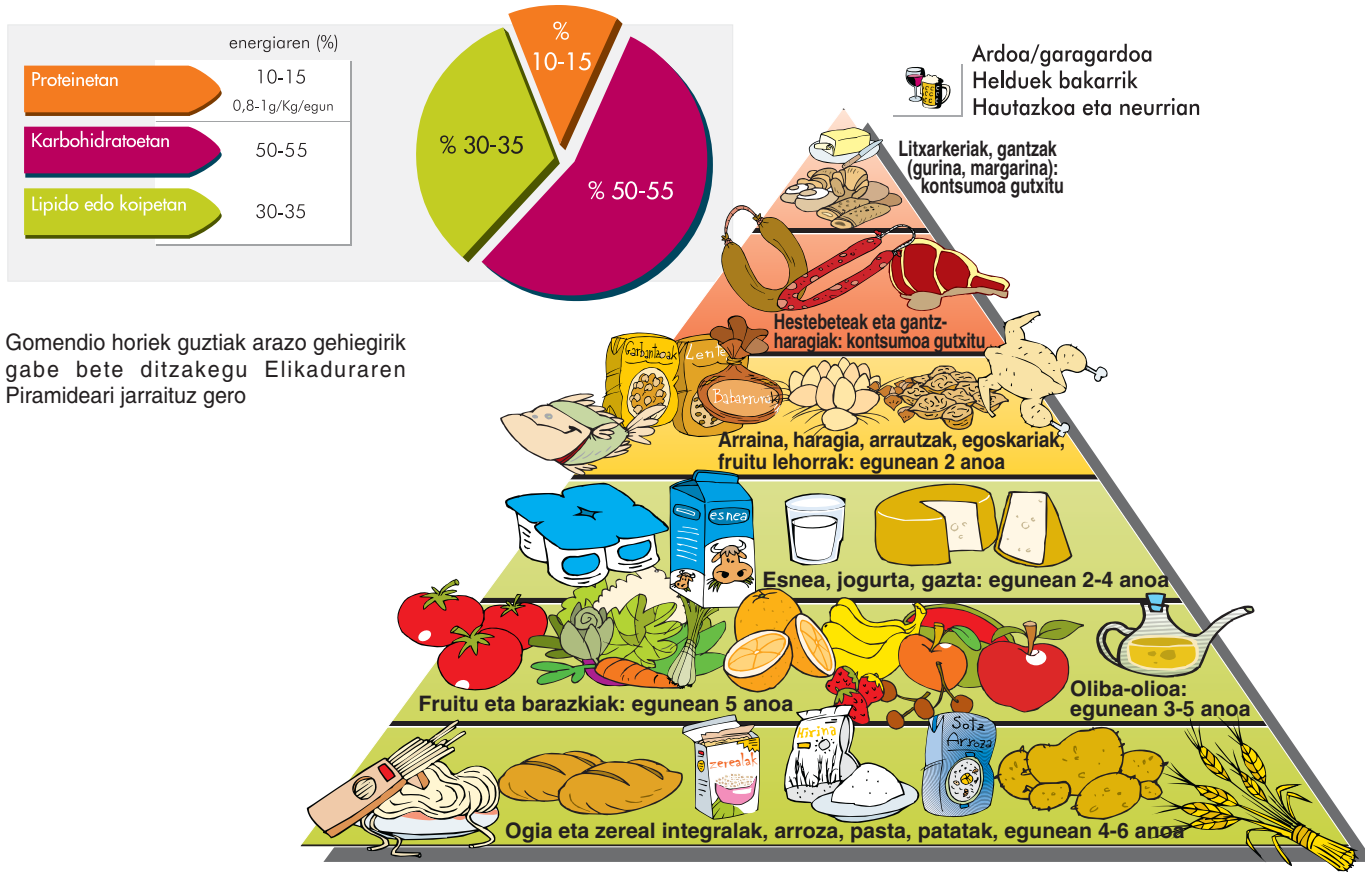
Elikadurak osasuntsua izateko honako ezaugarri hauek bete behar ditu:

**Nahikoa izan behar da:** nahikoarekin, bakoitzaren energi beharren arabera esan nahi dugu.

**Anitza:** hau da, jaki talde guztiak izan behar ditu, ez baitago jaki bat, osasuntsu egoteko behar ditugun elikagai guztiak ematen dizkigunik.

**Orekatua:** elikagai bakoitzetik behar dugun kantitatea lortzeko, jaki talde bakoitza kontsumo maiztasun eta kantitate zehatz batekin hartu beharko dugu eta elikagai guztiak ez ditugu kopuru berdinean behar.

**Egunean 4-5 janaldi egin behar dira:** gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria.



Gomendio horiek guztiak arazo gehiegirik gabe bete ditzakegu Elikaduraren Piramideari jarraituz gero



Egunero jarduera fisiko arina



1,5 - 2 | ur egunean

### Elikaduraren banaketa egunean zehar

Gure gorputzak energia eta elikagaiak behar ditu egun osoan. Horregatik, eta aurrez aipatu ditugun irizpide eta proportzioak mantentzen baditugu, energia eta elikagai horiek egunean zehar modu egokian banatuko ditugu. Era honetan, eguneko lehen erdian (gosaria, hamaiketakoa, bazkaria), bigarren goan (askaria, afaria) baino energia gehiago hartu behar dela esango dugu. Egun osoan zehar jaten dugunaren %60a lehen erdian eta %40a bigarren goan erdian.

### Elikaduraren asteko plana

Garrantzitsua da aipatutako irizpideak aintzat hartzea elikadura ohitura osasuntsuak hartzekoan eta asteko plana pentsatu eta antolatzerakoan, bereziki, elikadura piramidea.

Persona bakoitzaren gustu eta egoeraren arabera egokitzapen batzuk eginda, hau izan daiteke asteko plan eredu garri bat:

#### gosaria

Talde bakoitzeko elementu bat hautatu:

- Esnea, yogurta, gazta
- Zerealak: ogia, tostadak, gosariko zerealak
- Fruta osoa edo zuku naturalak

#### hamaiketakoa

Hautatu eta tartekatzeko:

- Fruta osoa
- Zuku naturalak
- Esnea, yogurta, gazta
- Barazki ogitarteko edo sandwicha

#### askaria

Hautatu eta tartekatzeko:

- Fruta osoa
- Zuku naturalak
- Esnea, yogurta, gazta
- Barazki ogitarteko edo sandwicha

	astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala	larunbata	igandea
bazkaria	Pasta + barazkia Haragi gihartsua Esnekia	Entsalada Egokaria Fruta	Barazkiak + patata Haragi gihartsua Esnekia	Egokaria + barazkia Fruta	Patatak + haragi zatiak Esnekia	Entsalada + pasta Arrautza Fruta	Barazkiak Arroza + arraina Fruta edo gozoa
afaria	Salda edo zopa Entsalada Fruta	Barazkiak Arraina Esnekia	Entsalada + pasta Fruta	Entsalada Arrautza Esnekia	Barazkiak Arraina Fruta	Salda edo zopa Barazkia + patata Esnekia	Entsalada Arrautza Esnekia edo fruta

Janaldi nagusi bakoitza ogi zati batekin laguntzea komeni da.

Kopuruak bakoitzaren energia premiaren arabera izaten dira eta kopuru horiek doitzea komeni da pisu osasuntsu bat eramateko.

Sasoiko produktuak aprobetxatu; kalitate, zapora eta prezio hobekoak izaten dira.

# Idiazabal eran prestatutako funghi *pastazko entsalada* epela fruitu-kimuz eta perrexil eta *intxaur* pistoan nahasitako ernamuinduz lagundua

anoak 4 - 35 minutu



Goierrri Lanbide Eskolak eskainitako errezeta

## OSAGIAIAK:

- Funghi pasta, 200 gramo
- Askotariko fruitu-kimuen poltsa 1
- Askotariko ernamuinduak (alpapa, tipula, soja, etab.), 200 gramo
- Onddo fresko edo izoztuak, 100 gramo

## Idiazabal saltsa egiteko:

- 3 tipulatx edo eskaloni
- Esne-gain likidoa, 150 ml
- 3 koilarakada koñak edo brandy
- Idiazabal marratu, 100 gramo
- Piperbeltz zuri marratua eta intxaur muskatua

## Perrexil eta intxaur pistoa prestatzeko:

- 8 koilarakada oliba-olio birjina estra
- 2 koilarakada Xerez ospina
- 5 perrexil aldaxka
- 2 intxaur zuritu
- Baratxuri-ale xehakatu bat

Lehenik eta behin Idiazabal saltsa eta perrexil eta intxaurren pistoa egingo ditugu; saltsa egiteko tipulatxak xehakatuko ditugu eta suezitzen utziko ditugu kolorerik hartu ez dezatela zainduz; koñaka isuriko dugu eta alkohola lurruntzen denean, esne-gain likidoa gaineratuko dugu, nahasi eta gazta arraspatua erantsiko dugu dena trinkotu arte; azkenik, piperbeltz eho berria eta intxaur muskatua botako ditugu, prestakin krematsua geratu arte.

Pistoa egiteko oliba-olioa eta Xerez ospina nahastuko ditugu; jarraian, fin-fin xehakaturako baratxuri-alea eta perrexila botako dizkiogu; azkenik, zuritu eta xehakaturako intxaurrek gaineratuko dizkiogu eta dena gorde.

Ura irakiten jarri eta pasta egosiko dugu puntu-puntu, gero

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbhidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
672	%22-34	15,5	%15-23	48	%43-64	42	%10-15

bihurkatu.

Bestalde, baratxuri-ale bat xehakatuko dugu eta zatitu edo xerratutako onddoak salteatuko ditugu zartagin itsasgaitz batean; aurrez dugun pasta erantsi eta plater lau baten erdian kokatuko dugu; azkenik, Idiazabal gazta arraspatu berria erantsiko dugu.

Fruitu-kimua eta perrexil eta intxaur pistoan nahasitako ernamuinduak gaineratuko ditugu, pasta epelaren inguruan jarri.

- Gantz eta karbhidrato askoko platera, horren ondorioz, energia ugariko platera delarik.
- Pastaren eraginez karbhidrato kopuruak gora egiten du. Hori izango da lehenengo erabiliko dugun energia-iturria eta, horrenbestez, horixe izango da erreko dugun lehenengoa.
- Plater honetan bitaminak barazkien bidez jasoko ditugu, bereziki, C, B2 eta B3 bitaminak.

# Txerri-presa iberiko lakatua plantxan egindako zainzuriak eta kalabazin eta gazta prestatuko ravioli krematsuz lagunduta

anoak 4 - 45 minutu



Goierrri Lanbide Eskolak eskainitako errezeta

## OSAGIAK:

- Txerri-presa iberiko 1
- Zainzuri zuri freskoak, 400 gramo
- Ezkata-gatza
- Kimu fresko edo ernamuindu askotarikoak

## Lakatua egiteko:

- Azukrea, 80 gramo
- Eztia, 40 gramo
- Baltsamo-ozpina, 150 ml
- 4 koilarakada soja-saltsa

## Kalabazin eta gazta egindako ravioli krematsua prestatzeko:

- Xerratutako kalabazin bat
- Gazta krematsua (camembert edo bert erakoa, azalik gabe), 100 gramo



Lakatua egiteko karamelu hori bat baino ez dugu egin behar azukrea eta eztia erabiliz, ozpina eta soja-saltsa erabiliz bustiko dugu eta dentsitate krematsua hartu arte itxarongo dugu; orduan, plantxan erretako presaren azala brotxa batez gaineztatuko dugu.

Ravioliak egiteko kalabazinaren xerrak irakiten ditugun uretan egingo ditugu, bigun daitezen; gero, hoztu eta paper lehorraren gainean bihurkatuko ditugu. Xerrak hartuta gurutze bat egingo dugu eta barnean gazta krematsu zati bat sartuko dugu, ravioli eran itxi eta gorde egingo dugu, azken momentuan karameluz gaineztatzeko.

Zainzuriak ohiko moduan zurituko ditugu. Bestalde, ur asko utziko dugu irakiten eta irakiten dagoenean zainzuriak sartuko ditugu egos daitezen, karraskatsu geratu arte. Orduan, bihurkatu eta

plantxan egingo ditugu azala gorritu dadin, modu horretan, zainzuri gorri eta karraskatsuz osatutako oina osatuko dugu.

Bestalde, presa plantxa bero batean egingo dugu, zolda gorri bat agertzen duen arte. Orduan, plantxatik kendu eta labearen erretilu batean kokatuko dugu, lakatuarekin gaineztatu eta su indartsuan utziko dugu lakatuak eta presak bat egin dezaten.

Horrenbestez, presa tiratan zatitzea baino ez da geratuko eta ezkata-gatzaz gatzituko dugu zainzuriz osatutako oinarenean gainean jartzeko. Albo batean, kalabazinez egindako raviolia jarriko dugu, etxeko soplete bat erabiliz eta ohiko azukrez karamelutan busti ostean.

- Proteina askoko platera da, izan ere, proteinadun jaki ugari erabili dira, esate baterako, presa eta gazta.
- Zuntz eta bitaminak barazkietatik iritsiko zaizkigu, bereziki C eta A bitaminak eta azido folikoa.
- Txerri iberikoaren haragiari esker, gantz monoinsaturatu asko ahoratuko dugu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
400	%13-20	48,4	%48-72	10	%9-13	31,1	%7-11

# Arroz integralez betetako hanburgesak barazki goxoz lagunduak, etxeko tomatearen gainean

Anoak 4  
Ordu 1

CEBANC-CDEA  
Ostalaritza Goi-  
eskolak eskainitako  
erezeta



## OSAGIAIAK:

- Arroz integrala, 200 gramo
- 2 tipula
- 2 baratxuri-ale
- 2 azenario
- 2 piper berde
- 3 pikillo-piper
- Barrengorriak, 200 gramo
- Tomate heldua, 500 gramo
- Martorri apur bat
- Albaka aldaxka bat
- Askotariko uraza
- Litro bat barazki- edo hegazti-salda
- Gatza, piperbeltza,
- oliba-olioa

Arroz integrala egosten utzi barazki- edo hegazti-saldaz. Salda hori egiteko hainbat barazki eta hegazti-hezur erabiliko ditugu eta 30-45 minutu utziko dugu egosten. Arroz integrala 40 minutuz utziko dugu egosten. Egosi ostean, uretan hoztuko dugu eta ongi bihurtuko dugu. Arroz hotza gordeko dugu eta baita egosi ostean geratu den salda ere.

Bestalde baratxuri-ale bat eta tipula bat xehakatuko ditugu brunoise eran. Suetitzen jarri eta gatz pittin bat botako dugu. Aurrez garbitutako barrengorriak gaineratuko ditugu xerratan moztu ondoren. Barrengorriak suetzitzen utziko ditugu lehor samarrak geratzen diren arte. Txikitu eta geratzen den pasta gorde egingo dugu.

Gainerako barazkiak brunoise eran xehakatuko ditugu. Baita martorria eta pikilloak ere. Barazki horiek hautazkoak dira, nahi diren barazkiak erabil daitezke. Ongi xehakatu baditugu gordinik utziko ditugu. Nahi badugu zati handiagoak utz ditzakegu; pixka bat suetzitzen utziko ditugu.

Egositako arroz integralarekin nahastu brunoise eran moztutako barazkiak eta barrengorrien pasta. Behar den adina gatz erantsiko dugu. Masa solte samar geratzen bada, arrautza bat eta ogi-mami pixka bat gaineratuko dugu sendotu dadin.

Hanburgesa forma eman eta plantxan egingo dugu horretarako oso olio gutxi erabiliko dugu, forma zainduz eta ez daitezela apurtu. Kolore polita hartzen dutenean gorde egingo ditugu.

Goxagarri gisa etxeko tomatea egingo dugu. Tipula bat xehakatu eta suetzitzen utziko dugu. Zuritutako tomatea dadotan moztu eta tipularekin nahastuko dugu. Berehala gatza bota eta pixka batean utziko dugu. Xehakaturako albaka erantsi eta gorde egingo dugu.

Jaterako hanburgesak mikrouhinean edo labean berotuko dugu. Tomate beroz bustitako plater baten gainean jarriko ditugu. Alde batean apailatutako uraza-buketa jar dezakegu.

- Barazki plater interesgarria da bitamina asko duelako, bereziki, ortuari freskoei dagokienez (C, Az. Folihoa, A).
- Era berezi batean barazki anitz jateko modu egokia.
- Zuntz askoko platera da barazkiek nahiz arroz integralak emanda.
- Gantz monoinsaturatua soilik.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbhidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
335	%11-16	5	%5-7	13	%12-17	51,2	%12-18

# Marrubi eta anana kopa jogurt-kremaz eta mandarina sorbetea



Anoak 4  
30 minutu

CEBANC-CDEA  
Ostalaritza Goi-  
eskolak eskainitako  
errezeta

## OSAGIAIAK:

- Marrubi, 200 gramo
- Anana 1
- Laranja 1
- 2 jogurt natural
- Azukre beltza, 50 gramo
- Eztia
- Moldeko ogi xerra (2)
- 6 mandarina
- Izotza



Marrubiak garbitu zurtoin berdea kendu ostean. Zatitu eta gorde bol batean. Laranja erdiaren zuku erantsiko diogu, ugertu ez daitezen.

Anana zuritu eta xafra oso finetan moztu. Gorde.

Krema egiteko jogurtak azukretan nahastuko ditugu.

Moldeko ogia arrabol batekin zanpatu eta tiratan moztuko dugu. Tira horiek labean sartuko ditugu apur bat beltz daitezen.

Sorbetea egiteko ongi zuritutako mandarina-atalak birrinduko ditugu eta izotza gaineratuko diogu. Birrintzeko irabiagailua erabiliko dugu eta sorbete krematsua izan arte eragingo diogu.

Kopa prestatzeko beratzen utzitako marrubiak jarriko ditugu laranja-zukuaren hondoan. Gainean, jogurt azukretua jarriko dugu. Kremaren gainean, mandarina-sorbete bola bat ezarriko dugu eta hori bere baitan bildutako bi anana-xerrez estaliko dugu. Azkenik, moldeko ogi makilatxo batzuk, kopatik muturra irtenaz. Eztiarekin, lerro batzuk marraztuko ditugu prestakinaren gainean.

- Fruitu-plater interesgarria bitamina asko dituelako, bereziki C eta A bitaminak eta azido folikoa.
- Bitamina horiek onak dira ugerraren aurka, hori dela eta, plater egokia da bihotz-hodietako gaixotasunak, minbizia edo zahartzea prebenitzeko.
- Era berezi batean fruitu anitz jateko modu egokia.
- Zuntz ugarikoa.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbhidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
245	%8-12	5,3	%5-8	2,5	%2-3	53,6	%12-19



# Urdaiazpiko eta parmentierre haragi-saldaz salteatutako ilarrak

Anoak 4 - 45 minutu



El Txoko del Gourmet-ek eskainitako errezeta

## OSAGIAK:

- Ilarrak, 400 gramo
- 2 patata
- Arbekinareen oliba-olio birjina
- Gatza
- Urdaiazpiko iberikoaren hezur 1
- 4 arrautza
- 4 urdaiazpiko iberiko xerra
- 2 baratxuri-ale



Ilarrak egosi eta gorde egingo ditugu.

Urdaiazpikoaren hezurari gantza eta haragia kendu eta haragia gorde egingo dugu, hezurra uretan egosten utziko dugu 12 orduz, iragazi, gantza kendu eta gorde egingo dugu.

Patatak egosi eta zuritu egingo ditugu, oliba-oliotan txikitu eta pixka batean utziko ditugu.

Urdaiazpikoaren xerrak frijitu eta gorde egingo ditugu.

Bukaera eta aurkezpena.

Urdaiazpikoa eta baratxuria xehakatu eta olio pittin batekin frijitu egingo ditugu, ilarrak gatzitu eta platera bakoitzean gorringo bana jarriko dugu, ilarrekin estali eta patata-kremaz inguratuko dugu, urdaiazpiko frijitua eta haragi-salda apaingarri modura gaineratuko ditugu.

- Nagusiki proteinak ematen dituen platera; hala ere, gantz eta karbohidrato ugariak ematen dituen platera ere bada.
- Nutrizioari so, entsalada bat litzateke jaki horren osagarri egokiena.
- B12, C, A eta D bitaminak eta azido pantotenikoa ere ematen dizkigu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
620	%20-31	39,5	%39-58	25,1	%22-34	63,6	%15-22

# Gatzetan jarritako *antxoak* gazta-kremaz, *rukula* entsaladaz eta *tomatez* goxatuak



Anoak 4  
45 minutu



## OSAGIAIK:

- 8 antxoak
- Gatza, 200 gramo
- Rukula
- Philadelphia gazta
- Gatza
- Piperbeltz zuria
- Pinaziak
- Ogi koskorrak
- Ardo beltza
- Azukrea, 50 gramo
- 3 tomate
- Ezkaia
- Oliba-olioa
- 2 baratxuri-ale
- Tipulin 1

El Txoko del Gourmet-ek eskainitako errezeta

Antxoei hezurak kendu eta 20 minutuz utziko ditugu gatzetan, ur hotzetan garbitu eta oliotan gordeko ditugu.

Baratxuria fin-fin xehakatuko dugu, oliotan frijitu, baratxuria atera eta olio bera erabiliz ezkaia frijituko dugu, horretarako, hosto guztiak bertan uzten saiatuko gara eta, azkenik, gorde egingo dugu.

Philadelphia gazta eta baratxuri frijitua nahasiko ditugu eta gatza eta piperra erantsiko dizkiogu, gero, gorde egingo dugu.

Tomatea concasse eran prestatu eta moztu egingo dugu eta soberan geratzen den tomatea marratu egingo dugu.

Azukrea erabiliz karamelu bat egingo dugu eta ardo beltza isuriko dugu, modu horretan, karamelu likido bat prestatuz.

Bukaera eta aurkezpena.

Gazta-moussea platerean jarriko dugu; haren gainean concasse eran prestatutako tomateak dadotan moztuta, gainean rukula, tipulina, pinaziak eta koskorrak; azkenik, ardo beltza eta ezkaia erabiliko ditugu apaingarri gisa.

- Proteina askoko platera da. Proteina gehienak arrainak emango dizkigu eta arrainaren proteinak digestio errazekoak dira.
- Gantz mono eta poliinsaturatu asko ditu; horri esker, odoleko triglizerido eta kolesterol maila kontrolatu ahal izango dugu.
- Halaber, kaltzio ugariko platera da eta, horrez gain, A probitamina edo betakarotenoak emango dizkigu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbhidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
738	%24,37	39	%39-58	50,8	%45-68	34,1	%8-12

# Barazki marinatu eta lasto erako *patataren entsalada tapenade* olio z gaineztatua



Anoak 4  
45 minutu

## OSAGAIAK:

- Azenarioa, 250 gramo
- Kalabazinak (txikiak), 400 gramo
- Barrengorri zuriak, 250 gramo
- Tomateak, 300 gramo
- Perrexil xehatua, koilarakada bat
- Sagardo-ozpina, 2 koilarakada
- Limoi bat
- Kalonje poltsa txiki bat
- Patatak, 800 gramo
- Oliba-olio birjina estra, 40 gramo
- Tapenadea, 4 koilarakada
- Koipakia prestatzeko ekilore-olioa, 250 ml
- Gatz lodia, gatz fina

Aiala Sukaldaritza Eskolak  
eskainitako errezeta

Jarri patata erdiak egosten (azala zuritu gabe) ur gatzitutan sartuta. Azenarioak zuritu eta kalabazinak garbitu. Azal-kentzekoa erabiliz xingolak egin. Marinatzen utzi sagardo-ozpin eta gatz loditan. Utzi 30 minutuz. Denbora hori igarotzen denean, uretan pasa eta ongi xukatu sukaldeko papera erabiliz. Barrengorriak garbitu eta zuritu. Xafra finetan moztu eta beratzen utzi limoi baten zukuari. Perrexil xehatua gaineratu eta gorde. Tomateak galdarraztatu, zuritu eta dado txikitatu moztu.

Egositako patatak zuritu eta xaflatan moztu (4-5mm). Patatak zuritu eta mandolina erabiliz lasto erara moztu. Garbitu eta ongi lehortu sukaldeko papera baliatuz. 160 gradutara frijitu. Xukatu eta gatz bota.

Barazki guztiak apailatu, horretarako, oliba-olio estra eta gatz erabiliz.

Muntaketa: Plater lau baten erdian 8 zentimetroko diametroa eta 5 zentimetroko altuera duen uzta bat kokatu. Hasteko patata xafren

geruza bat ipini, gero tomate-dadoen geruza bat, barrengorrien geruza bat ondoren, kalonjeen geruza batekin jarraitu eta amaitzeko barazkien xingola geruza kokatu. Tapenadea oliba-olio apur batekin nahastu eta uztaian zehar zabaldu. Kendu uztaia eta lasto erara moztutako patatak uraza gainean lekutu.

Tapenadea: birrindu irabiagailu elektriko batekin.: 250 gramo oliba beltz, 2 koilarakada kaparrondo, baratxuri-ale bat, 3 koilarakada limoi-zuku, 5 cl oliba-olio, ezkaia freskoaren aldaxka bat; ongi irabiatu masa fina lortu arte.

Oharra: barazkiak ozpina eta gatz erabiliz marinatzen dira, hori dela eta, soilik oliba-olioaz egingo dugu apailatzea.

- Barazki-plater interesgarria bitamina asko dituelako, bereziki betakarotenoak, C bitamina eta azido folikoa.
- Patatak energia berehala jasotzeko beharrezkoa den karbohidrato kopurua ematen digu.
- Bestalde, koipakiari esker, energia areagotu egiten da, hura egiteko erabilitako olio kopurua dela eta.
- Gantza monoinsaturatua da eskusiboki, eta oliotik eta olibaren gantzetik jasoko digu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
514	%17-26	9,8	%10-14	37,5	%34-50	41,9	%10-15

# Esnearen krema marrubi eta ozpinaren zukuz

Anoak 4 - 30 minutu



Aiala Sukaldaritza Eskolak eskainitako errezeta

## OSAGIAIK:

### Esnearen krema:

- Esne osoa, litro erdia
- Arto-irina, 40 gramo
- Azukrea, 60 gramo
- Laranja erdiaren azala
- Limoi erdiaren azala
- Lima erdiaren azala
- Kardamomoa, 5 unitate
- Banilla-landarea, laurden bat
- Kanela aldaxkaren laurdena

### Ozpinaren zukua:

- Azukrea, 80 gramo
- Ura, 80 gramo
- Marrubi-purea, 160 gramo
- Modena ozpina, 40 ml
- Agar-agar, gramo 1
- Marrubiak, 400 gramo
- Azukrea, 100 gramo
- Menda-hosto batzuk

Egin almibarra ura eta azukrea erabiliz. Gaineratu marrubi-purea, utzi egosten 2 minutuz. Gaineratu Modena ozpina eta agar-agarra eta utzi irakiten minutu batez. Iragazi eta hozten utzi.

Jarri 15 cl esne 50 gramo azukre eta elementu lurrintsuz infusiotan, 160 gradutara eta 15 minutuz. Bestalde, arto-irina eta geratzen den azukrea disolbatu sobratu zaigun esnetan (10 cl). Esnea iragazi eta irakiten jarri; disolbatutako arto-irina gaineratu eta utzi egosten 2 minutuz.

Jarri film plastikoz babestutako erretilu baten gainean 8 zentimetroko

diametroa eta 2 zentimetroko altuera duten 4 uzta. Banatu krema 4 uztaietan eta estali film plastiko batekin. Hozten utzi. Marrubiak garbitu eta 4 zatitan moztu. Azukrea gaineratu eta utzi ordu erdiz beratzen.

Aurkezpena:

Kokatu esne hotzaren krema plater sakon batean. Lekutu beratutako marrubien aldamenean, ozpinaren zukuz gaineztatu eta dekoratu menda-hostoak erabiliz.

- C bitamina asko duen platera, gehienbat osagai nagusia den marrubiari esker.
- Karbohidrato kopurua era handia da, nagusiki, funtsean adizioakoak diren azukreei esker.
- Esnari esker proteinak jasoko ditugu eta, batez ere, kaltzioa, gure hezurren osasunerako interesgarria dena.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
372	%12-19	6,12	%6-9	5,35	%5-7	82,6	%19-29