

ONDDO RISOTTOA AZA GORRI ETA KALABAZIN GAINEAN

anoak: 4 | 45 minutu

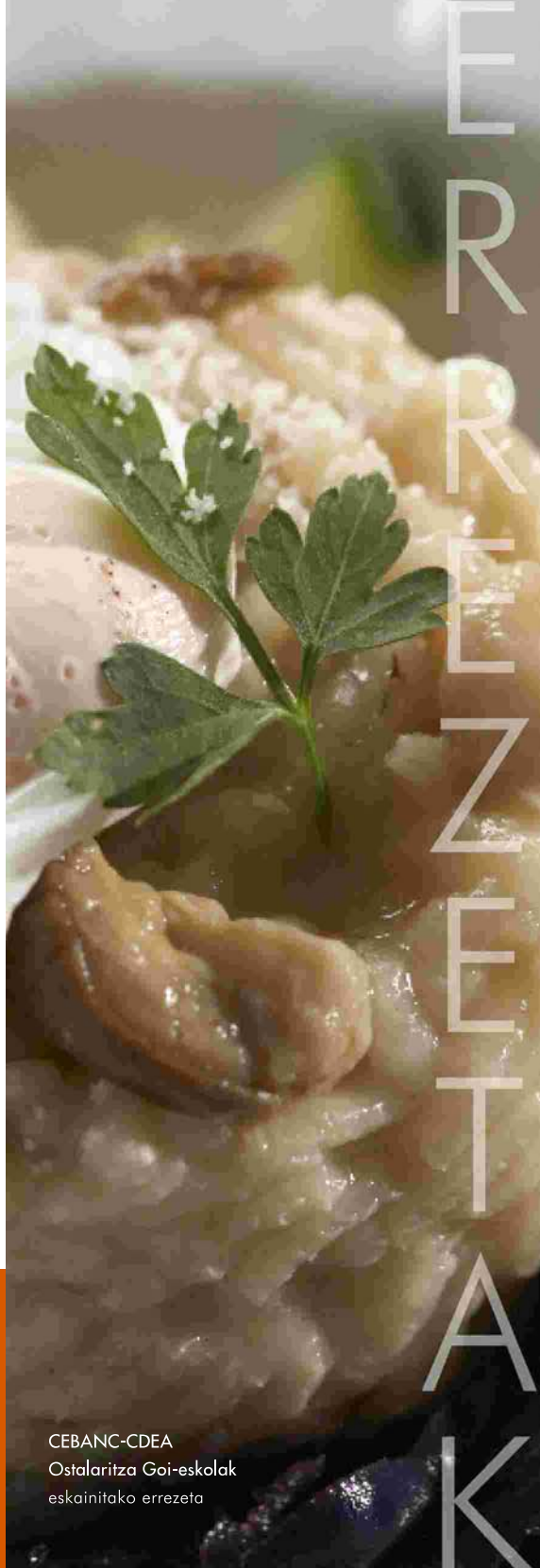
OSAGIAK

- 240 g arroz borobil
- 150 g onddo
- Tipula erdi bat
- Baratxuri ale bat
- 25 g gazta xehatu
- 20 ml oliba olio
- Barazki salda
- Oilo salda edo ura (hirutan arroz bolumena)
- 50 g tipula gorri
- 200 g aza gorri
- Kalabazin bat
- Gatza
- Piper beltza
- Perrexila

EZAUGARRIAK

- Karbohidrato konplexu (arroza), bitamina eta zuntza eskaintzen duen plater interesgarria.
- Arroza era ezberdin batean jateko modu atsegina eta interesgarria.
- Gantz monoinsaturatua soilik.

CEBANC-CDEA
Ostalaritza Goi-eskolak
eskainitako errezeta



E
R
R
E
Z
E
T
A
K

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	Niaz., Az. fol., C, D	K, Ca	K.H. komplexuak, Zuntza, A.G.M.I.S.
349	%12-17	9,2	%1-2	9,8	%3-4	59,1	%8-12			

Risottoa egiteko baratxuria eta tipula txiki-txiki egiten dira eta olio tanta batekin arinki frijitu. Honi onddo txikituak gehitzen zaizkio eta zaporeak askatzen hasterakoan arroza. Arrozari sutan pare bat buelta eman ondoren pixkanaka salda edo ura gehitzen zaizkio egoki gatzatuz. Risottoa krematsu gerta dadin ez zaio salda edo ur guztia batera bota behar, salda agortu ahala eta pixkanaka baizik eta aldiro irabiatuz.

Arroza prest izango da behin salda agorturik aleak "al dente" daudenean eta arroza krematsu. Honela bada, gazta zehatua bota eta gorde.

Lagungarri moduan aza gorria eta kalabazina erabiltzen dira.

Aza gorria luzetara fin-fin ebaki eta tipula txikituarekin batera sutan gorritzen da. Kalabazina berriz makiltxo antzekoetan ebaki eta minutu

batez egosten dira.

Zerbitzatzeko, aza gorria oinarri jarri, gainean kalabazin makiltxoak eta azkenik risottoa perrexil orri batez apaindurik. Aza gorriak askatzen duen saldak platerean marraren batzuk marrazteko aukera ere ematen du.



OHARRAK ETA AHOLKUAK

- Arrozaren egoste puntua oso garrantzitsua da. Aleek "al dente" behar dute eta arroza krematsu. Horretarako salda pixkanaka bota eta sarritan irabiatzea funtsezkoa da.
- Risottoaren oinarria edozein barazki edota egosi luzea desegin gabe jasaten duen edozein jaki izan daiteke.
- Lagungarri gerta daitezkeen barazkiak garaia araberak alda daitezke.
- Plater honi galeper arrautza galdarraztatu bat edota piper saltsaren bat ere gehi dakioko.

NORENTZAT

- Edozein pertsonentzat oso plater egokia.
- Karbohidrato konplexuek eskaintzen duten energia dela eta haur, nerabe edo kirolarientzat platera interesgarria.
- Plater hau lehenengo nahiz bigarren platera izan daiteke, baita plater bakarra ere.