

IZOKIN URINEZTATUA PISTOZ LAGUNDUTA

anoak: 4 | 45 minutu

OSAGAIAK

- 4 izokin solomo bakoitza 150g-koa (hezurrik gabe baina azalarekin)
- Oliba olioa
- Ezkai adaxkatxo bat
- Erromero adaxkatxo bat
- Gatza

Pistoa egiteko:

- Tipulin bat
- 2 kalabazin
- 2 piper morro gorri
- 8 baratxuri ale
- 2 tomate fresko
- Koilarakadatxo bat baratxuri txikitu
- Koilarakada bat perrexil olio
- Albahaka fresko pixka bat

EZAUGARRIAK

- Oso balio biologiko oneko eta digestio errazeko proteinadun platera.
- Plater nagusietan barazkia sartzeko beste modu interesgarri bat.
- Arrain koipetsua baina koipe asegabeetan aberatsa.
- Berritri ere barazki ezberdintasunak zuntz ugari eta bitamina eta mineralen aniztasuna eskaintzen du.



AIALA Ostalaritza Eskolak
eskaintako errezeta

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbhidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	Az. fol., A Niaz.	P, K	Zuntza, A.G.P.I.S.
279	%9-14	28,8	%4-6	19,6	%6-9	8,6	%1-2			

Lehenik eta behin pistoa prestatzea komeni da. Horretarako, tipula txikitu eta lapiko handi batean 3 koilarakada oliorekin su ahuletan frijitzen jartzen da. 3 baratxuri ale zuritu gabe gehitu, gatzatu eta 15 minutuz uzten da.

Beste zartagin batean eta banaka, zati handitan ebakitako piper gorriak eta berdeak erregosten dira 5 bat minutuz karraskatsu geratuz. Era berean kalbazina. Olioia ongi kendu eta gatzatu ondoren aurreko lapikora gehitzen dira. Concasse tomateak ere zartaginetik pasa eta gainerako barazkiei gehitzen zaizkie.

Barazki guztiak lapiko berean sutan jarrita baratxuri koilarakadatxo bat eta perrexil olioia botatzen zaie eta ez kai eta albahakaz gozatzen dira. Probatu, gatzaz egokitu eta gorde.

Izokina urineztatzeko oliba olio ugari jartzen da su ahuletan eta ez kai eta erromero adaxkatxoak botatzen zaizkie. Olioia 80°C-tan dagoenean izokin solomoak azala gorantz oliotan sartzen dira ia estali arte. 6 edo 8 minutuz urineztatzen uzten dira izokin barrua ongi egosia baina mamitsua geratuz.

Izokinari olioia ongi kendu, gatzatu eta platerean jartzea besterik ez da geratzen, aldamenean pistoaz lagundurik. Nahi izanez gero platera perrexil txikitu eta tomate mamiekin apaindu daiteke.



OHARRAK ETA AHOLKUAK

- Urineztatzeko olioia, norberaren gustura, bestelako belar eta espeziekin goza daiteke.
- Urineztatzeko garrantzitsua da olioia beroegia ez egotea, gainerakoan solomoak lehortu eta kiskali egingo baitira.

NORENTZAT

- Edonorentzat oso egokia.
- Zirkulazio arazo eta odoleko koipe eta kolesterol maila altuak dituztenentzat gomendagarria.
- Hipotiroidismo arazoak dituztenentzat egokia.