

Esnearen krema marrubi eta ozpinaren zukuz

Anoak 4 - 30 minutu



Aiala Sukaldaritza Eskolak eskaintako 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 zuku:

- 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 uztai. 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