

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 ernamuinduk (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 ozpina
- 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 xehakatu 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 ozpina nahastuko ditugu; jarraian, fin-fin xehakatu bat baratxuri-alea eta perrexila botako dizkiogu; azkenik, zuritu eta xehakatu ditugu intxaurren 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 xehakatu ditugu dugu eta zatitu edo xerratutako onddoak salteatu ditugu zartagin itsasgaitz batean; aurrez egosi dugun pasta erantsi eta plater lau baten erdian kokatu ditugu; azkenik, Idiazabal gazta arraspatu berria erantsiko dugu.

Fruitu-kimua eta perrexil eta intxaur pistoan nahasitako ernamuinduk 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.