

untxi errearen rablea, kinoaaz goxatutako zerba-popieta eta erremolatxa-zukua



anoak 4 -ordu 1

Aiala Sukaldaritza Eskolak eskaintako errezeta

Osagaiak:

- Untxiaren rablea: 2 pieza
- Oliba-olioa: koilarakada bat
- Gatza, piperbeltza
- Zerbak: 4 pieza
- Kinoa: 100 g
- Barazki-salda edo ura: 240 g
- Azenarioa: 2 pieza
- Tipula: pieza bat
- Barrengorriak: 200 g
- Perrexil xehatua: koilarakada bat
- Oliba-olioa: 2 koilarakada
- Untxi-saltsa: 20 cl
- Erremolatxa freskoa: pieza bat
- Tipulatxa: 2 pieza
- Ardo beltzaren ozpina: 2 cl
- Erremolatxa-kimuak: pakete bat

Rablea hezurgabetu bi bizkar-gainak bereizi gabe. Bere bi azpizun eta giltzurrunez bete. Lotu eta gorde.

Zerbak garbitu; orri-mamiak bereizi, hariak kendu eta gorde. Orriak osorik gorde, uretan garbitu eta ur irakinetan egin. Freskatu eta gorde.

Kinoa egosi; arin frijitu eta barazki-saldatan busti (kinoa bolumen bakoitzeko 1,5 salda bolumen). Gazitu eta egosten utzi 15 minutuz, likidoa xurgatzen den arte.

Brunoise eran xehatu azenarioak, tipula eta barrengorriak. Oliba-olio koilarakada batekin suetzitzen utzi. Egosketaren amaieran, perrexil xehatua gaineratu. Behar bezala ondu.

Nahastu kinoa barazkitan. Zerba-orri bat hartu, erdiko nerbioa kendu eta kinoa eta barazkiz nahasitako koilarakada batekin bete. Orria tolestu popieta forma eman. Gauza bera egin beste zerba-orriekin.

Saltsa: azkenik, tipulatxak xehatu; olio koilarakada batekin suetzitu. Ozpina gaineratu eta beratzen

utzi. Untxiaren saltsa gaineratu eta beratzen utzi su-laurdenean.

Erremolatxa likidotu eta zukua saltsara isuri. Berrito beratzen utzi eta behar bezala ondu.

Salteatu batean, gatz eta piperrez ondutako rablea oliba-olio pittin batekin busti behin eta berriz birak eman, alde guztietatik gorritu dadin. Erreketa labean amaitu (180°C), 10 minutuz. Lehortu eta jalkitzen utzi aluminio-paperetan, 10 minutuz. Salteatua saltsarekin busti eta, ondoren, bahetu.

Zerba-popietak lurruntan berotu. Rablea xerratan moztu.

Moztutako rablea aurkeztu zerba-popieta alboan duela, haragia bere saltsatan ito eta erremolatxaren ernamuinekin hautsezatu.

→ Oinarrizko osagaia untxia duen proteinadun platera, balio biologiko altuko proteinak eta oso gantz gutxi dituena.

→ Platerean gaineratutako barazkiek bitaminak eta minerala gaineratzen dituzte. Kasu honetan B taldeko bitaminak eta folatoak izango ditugu eta baita nahikoa iodo ere.

→ Azkenik, kinoari esker, karbohidratoz aberasten da platera eta burdina eta zuntz gehiago gaineratzen dira.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
357	12-18%	22,6	3-4%	17,9	5-8%	28,5	3-5%