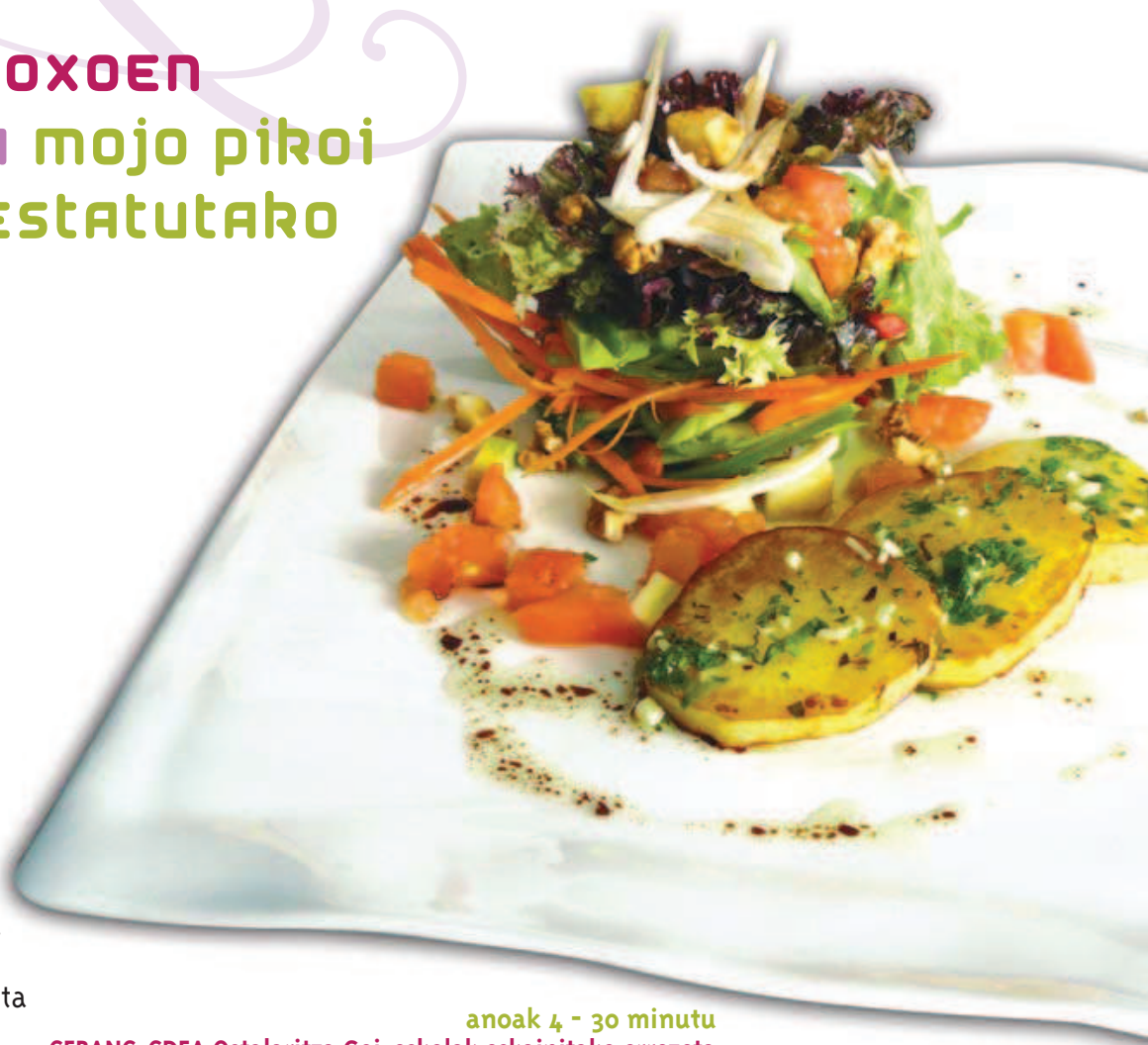


# BARAZKI GOXOEN ENTSALADA MOJO PIKOI ERARA PRESTATUTAKO PATATEKIN



- Osagaiak:**
- 2 patata ertain
  - 400 gramo uraza
  - 100 gramo ziazerba
  - 100 gramo luzoker
  - 4 gari-zainzuri
  - 100 gramo tomate
  - 2 azenario
  - Tipulin bat
  - Piper gorri bat
  - Piper berde bat
  - Ahuakate bat
  - Sagar bat
  - 50 gramo intxaur
  - Baratxuria, perrexila, martorria, kuminoa.
  - Oliba-olioa, ozpina eta gatza.

anoak 4 - 30 minutu

CEBANC-CDEA Ostalaritza Goi-eskolak eskainitako errezeta

Lehenik eta behin patatak egosten jarriko ditugu, zuritu gabe, aurrez garbituta. Ur hotzez betetako lapikoan egosiko ditugu, gazituta. Gutxi gorabehera 20 minutuz utzi eta egosita daudela behatu ondoren, uretatik atera eta epeltzen utziko ditugu. Zuritu eta zentimetro erdiko xaflatan moztuko ditugu. Gorde.

Bestalde, barazkiak arraspatuko ditugu. Azenarioa, tira finetan. Zainzuria oso xafla finetan, nahi bada zuritu ostean. Luzokerra ilargierdi eran moztuko dugu, ahukatea bezalaxe. Bi piper motak eta tipuleta juliana era finean.

Mojoa prestatuko dugu. Horretarako, baratxuri gordina, perrexila, kumino pixka bat eta martorria birrinduko ditugu. Ur pixka bat eta olio pittin bat gaineratuko dugu. Zenbait minutuz jalkitzen utzi.

Uraza eta ziazerbaren orri guztiak nahasi. Zartagin itsasgaitz batean, patata-xaflak gorrituko

ditugu. Buelta ematean, mojo pixka bat botako dugu gainetik. Gatza nahieran.

Barazkiak aurrez uztai eran moztu ostean platerean aurkeztuko ditugu. Gainetik urazaz, intxaurrez eta dado txikitant moztutako sagarrez egindako nahasketa botako dugu. Alde batean, dadotan moztutako tomateak eta patata-xaflak zartaginetik atera berriak Entsalada olioaz, ozpin edo limoiez eta gatzaz maneatu. Patatei mojo gehixeago isuri eta amaitu dugu.

- Barazki plater interesgarria da **bitamina asko** duelako, bereziki, ortuari freskoei dagokienez (C, Az. Folikoa, A).
- Era berezi batean barazki anitz jateko **modu egokia**.
- **Zuntz** ugarikoa.
- **Gantz monoinsaturatua** soilik, oliba-oliotik nahiz intxaurretatik jasotzen dena.
- Patatari esker, janaldi guztietan beharrezkoak diren **karbohidratoak** jasotzen ditugu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
403	13-20%	7,8	1-2%	31,9	9-14%	22,8	2-4%