



anoak 4 - 30 minutu

PATATA-ETA BARRENGORRI-KREMA SASOIKO BARAZKI SALTEATUZ ETA POTXE ERARA PRESTATUTAKO ARRAUTZAZ

Osagaiak:

Patata- eta barrengorri-krema egiteko:

- 400 gramo patata, egostekoak
- 250 gramo barrengorri fresko
- Tipuleta fresko bat
- Azalik gabeko kalabazin bat
- 2 baratxuri-ale
- Koilarakada bat oliba-olio birjina estra

Salteatutako barazkiak egiteko:

- Gari-zainzuri sorta bat
- Askotariko sasoiko perretxikoen 250 gramo
- 10 tomate txikitxo
- Brokoli bat mortxadatan
- 2 azenario ertain fresko
- 200 gramo leka

Besterik:

- Arrautza txiki bat
- Perrexil freskoa, xehatu berria

Goierri Lanbide Eskolak eskainitako errezeta

Lehenik eta behin, krema egingo dugu. Horretarako, tipuleta, azalik gabeko kalabazina eta baratxuri-aleak salteatuko ditugu. Erregosi ostean, xerratutako barrengorri batzuk eta patata karraskatsuak gaineratuko ditugu, ureztatu egingo ditugu eta hainbat minutuz egosten utziko ditugu, patatak bigunak egon arte. Jadanik guztia birrintzea baino ez da geratzen eta olio koilarakada bat gaineratzea. Gatz fin pixka bat eta piperbeltz zuria bota ontzeko eta gorde.

Barazkiak prest izango ditugu azken unean salteatzeko. Guztiek izango dute ebaki egokia behar bezala saltea daitezen eta, horietako zenbait, galdarratzatuta egongo dira gogorregi gera ez daitezen (brokolia, leka eta gari-zainzuriak). Azenariok tira finetan moztu behar dira, barazkiak zuritzeko gailu batekin.

Platerean aurkezteko unean su-bizian salteatuko ditugu behar bezala antolatutako barazkiak eta plateraren erdian paratuko ditugu. Haien inguruan patata- eta barrengorri-krema isuriko dugu eta salteatu berri diren barazkien gainean su irakinetan egindako (minutu gutxi, puntuan egon arte) arrautza gaineratuko dugu. Azkenik, perrexil xehatu berriarekin gaineztatuko dugu guztia.

- 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.
- Gainera, arrautzak **biologiaren ikuspegitik balio handiko proteinak** barneratzen ditu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
221	7-11%	12,1	1-2%	7	2-3%	29,1	3-5%