

PASTA FRESKO ETA BARAZKI ERRE ATABALA, ARRAUTZA ETA FRUITU LEHOR OLIO-OZPIRAREKIN

anoak: 4 | 30 minutu

OSAGIAK

- 160 g pasta fresko
- 3 baratxuri ale
- Berenjena bat
- Kalabazin bat
- 2 tomate
- 100 g perretxiko
- 2 piper berde
- 4 arrautza fresko
- Kalonje eskukada bat

Fruitu lehor olio-azpinetarako:

- 50 g fruitu lehor ezberdin
- 100 ml oliba olio
- 25 ml modena ozpin

EZAUGARRIAK

- Pasta eta barazkiak batzen dituen plater interesgarria. Beraz energia, bitamina eta zuntz iturri ona.
- Pasta beste modu ezberdinetara, barazkiz lagunduta, jateko modua bat
- Gantza gehienbat monoinsaturatua.



Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	Az. fol., Niaz., A, E.	K, Mg	Zuntza, A.G.M.I.S., K.H. komplexuak
420	%14-21	20,1	%3-4	25,6	%8-12	43,5	%6-9			

Errezeta hau, osatzen duten parte ezberdinak bere gisara egin eta bukaeran denak batuaz prestatzen da.

Hasteko, pasta freskoa egosi ahal izateko behar hainbat ur berotzen jarzen da behar bezala gazituta. "Al dente" geratu eta gehiegi egin ez dadin zainduz pasta egosiko da. Egositakoan uretatik atera, hoztu, erants ez dadin oliotan pasa eta gorde.

Barazkiak erretzeko berenjena, kalabazina, tomateak, perretxikoak eta piperrak garbitu, labe plaka batean ongi kokatu, olio txorrotara bat eta gatz lodia bota eta 180°C-tan labean egiten dira. Behin erreta, ebaki eta gorde.

Olio-ozpina egitea ez da zaila, izan ere fruitu lehorrak xigortu, txikitu eta oliba olioarekin nahastea besterik ez da.

Behin plateraren parte guztiak prest izanda, osatzea besterik ez da geratzen.

Horretarako, baratxuri aleak txiki-txiki egin eta olio tanta batekin gorritzen dira, gainera pasta bota eta erregosiz. Pasta erregosi hau haril

moduan plateran jartzen da eta aldamenean barazki erreak kabi forman.

Barazki gainean "poche" arrautza jarri daiteke. Horretarako ur bero ugaritan arrautza oso fresko bat apurtu eta irakin oso arinean 3 minutuz egosten da. Jarraian kontuz atera eta barazki atabal gainean jartzea besterik ez da.

Fruitu lehor olio-ozpinarekin prestatu eta kalonje orritxo batzuekin kolore apur bat emanez platera prest dago.



OHARRAK ETA AHOLKUAK

- Arrautzaren egoste puntua oso garrantzitsua da, izan ere honen arabera gorringoa hausterakoan gainerako osagaiak busti eta platerari puntu berezia emango baitio.

NORENTZAT

- Edozein pertsonentzat oso plater egokia.
- Karbohidrato konplexuek eskaintzen duten energia dela eta haur, nerabe edo kirolarientzat platera interesgarria.