

# LEKA ERREGOSIAK PATATA TXIKITU, "POCHE" ARRAUTZA ETA URDAIAZPIKOAREKIN

anoak: 4 | 45 minutu

## OSAGAIAK

- 400g leka
- 4 urdaiazpiko xerratxo
- 4 patata ertain
- 4 arrautza
- Oliba olioa
- Perrexil xehatua

## Saltsarako:

- Leken egoste salda
- 3 baratxuri ale
- Koilarakada bat irin
- Koilarakada bat oliba olio
- Perrexil olioa.

## EZAUGARRIAK

- Patataz lagundurik energia iturri gertatzen den barazki plater ona.
- Lekak edo beste edozein barazki "al dente" edo arin egosteak C bitamina eta az. folikoa hobeto gordetzen laguntzen du.
- Bitamina eta mineraletan plater aberatsa.
- Gantza gehienbat monoinsaturatua.

AIALA Ostalaritza Eskolak  
eskainitako errezeta



E  
R  
R  
E  
Z  
E  
T  
A  
K

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	Az. fol., Niaz., E, C	K, I	Zuntza, kolesterola, A.G.S. eta I.S.
288	%10-14	17,0	%2-3	14,0	%4-6	27,2	%4-5			

Lehenik eta behin lapiko batean lekak bere puntuan, "al dente", egosten dira. Izotzetan hoztu eta gorde.

Beste lapiko batean patatak. Ongi egositakoan sardexka batekin txikitu eta baratxuri eta perrexil olioarekin gozaten dira. Hauek ere gorde.

Jarraian, arrautza lurrinetan egosten da, 67°C-tan 35 minutuz.

Saltsa egiteko baratxuri txikitu pixka bat oliotan gorritzen da, irin apur bat gehitu eta labor frijitzen

da. Honi leka salda gehitu eta 5 minutuz egosi. Ongi gatzatu eta perrexil olioarekin gozaten da.

Azkenik, urdaiazpiko xerratxoak labean 160°C-tan 25 minutuz lehortzen dira eta platera osatu besterik ez dago.

Horretarako, plateraren erdian patata txikitu kokatzen da txondor moduan, erdian arrautza duelarik, aldamenean leka erregosiak bere saltsatan eta gainera urdaiazpiko karraskatsua osorik edo txikituta.



## OHARRAK ETA AHOLKUAK

- Aho dastamenerako garrantzitsua da lekak gehiegi egin gabe izatea, "al dente" alegia.
- Patatak norberaren gustura goza daitezke.
- "Poche" arrautza egiteko errezeta honetan agertzen den modua zaila gertatzen bada "pasta fresko eta barazki erre atabala" errezetan proposaturiko modua ere erabil daiteke.

## NORENTZAT

- Edozein adinetarako plater oso egokia.
- Arrautza izan arren gainerako osagaien gantza gehienbat monoinsaturatua izateak zirkulazio arazoak dituzten pertsonentzat ere egoki egiten du.