

TXERRI MASAIL ETA KALABAZIN TXALOTA BAINILA SAGAR KONPOTAREKIN

anoak: 4 | 45 minutu

OSAGAIAK

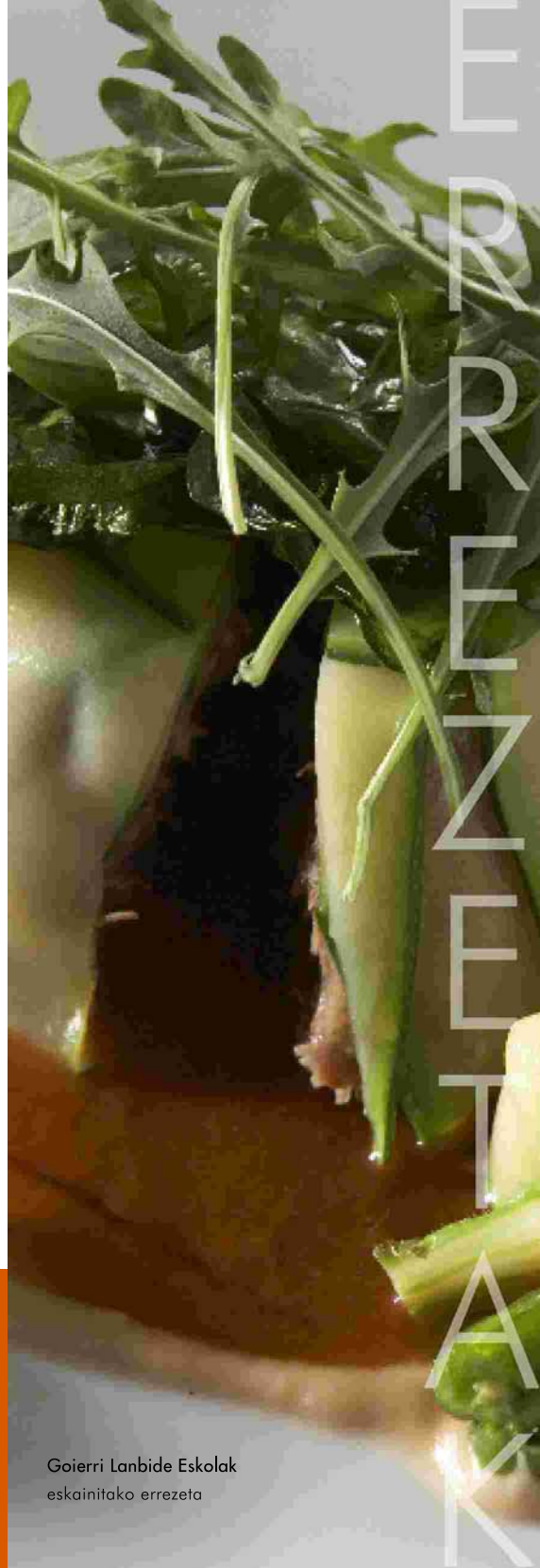
- 8 txerri masail
- 2 tipula
- 4 azenario
- 2 piper berde
- 2 porru
- 300 ml ardo beltz
- 3 baratxuri ale
- 2 kalabazin
- 100 g perretxiko
- Garaiko espinaka eskukada bat

Sagar konpotarako:

- 3 errezil sagar
- 20 g gurin edo oliba olio
- 15 g azukre
- Leka erdi bat bainila natural

EZAUGARRIAK

- Barazkiz lagundurik proteinatan aberatsa den platera.
- Oso balio biologiko oneko proteinak.
- Barazkiak plater nagusietan sartzeko modu bat.
- Barazki ezberdinak bateratzeak zuntz ugari eta bitamina eta mineral aniztasuna dakar.



Goierri Lanbide Eskolak
eskainitako errezeta

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	B2,B12, A, Az. fol., Niaz.	Fe, K	A.G.S eta M.I.S, Zuntza
378	%13-19	11,6	%2	26,6	%8-12	25,5	%3-5			

Lehenik eta behin txerri masailak erregosten dira era tradizionallean.

Horretarako, aurrez ongi garbituriko txerri masailak lapiko batean frijitzen dira gorritu arte. Gorritutakoan lapikotik atera eta geratzen den koipetan "mirepoix" eran ebakitako barazkiak erregosi. Hauek ongi egindakoan aurrez frijituriko masailak bota eta ardo beltza gehitzen zaio alkohol guztia ongi lurrundu bitartean sutan edukiz. Haragi salda edo ura txerri masailak estaltzeraino gehitu eta haragia ongi egin eta xamur-xamurra egon arte egosi.

Txerri masailak egosten diren bitartean kalabazinak luzetara ebakitzen dira oso mehe. Lorturiko kalabazin lamina hauek ur irakinetan galdarraztatzen dira txalotak egiteko behar hainbateko elastikotasuna lortu arte. Budina egiteko moldeen laguntzat txalotak egiten dira paretetan kalabazin laminak jarriaz.

Txaloten betegarria egiteko baratzuriak, perretxikoak eta kalabazin soberakinak txikitu eta olio tanta batekin frijitzen dira. Honi txerri masail txikituak gehitzen zaizkio eta dena ongi nahasten da. Betegarri honekin aurrez prestaturiko txalotak betetzen dira eta azken momentuan berotzeko gordetzen dira.

Konpota egiteko sagarrak zuritu eta gurin edo olio tanto bat, azukre apur bat eta bainila leka erdiarekin erretzen dira. Jarraian txikitu eta beharrezko balitz ur apur batekin arindu.

Bestalde, espinakak ongi garbitu eta lehortuta olio ugari eta berotan frijitzen dira karraskatsua eta deigarri geratuz.

Platera osatzea besterik ez da geratzen, horretarako txalota erdian jarritz, aldamenean konpota koilarakada bat eta espinakak lagungarri dituelarik.



OHARRAK ETA AHOLKUAK

- Txerri masailak presio lapikoa ere egin daitezke 20 bat minututan.
- Txalotak egiteko teknika hau beste plater batzuk egiteko ere baliagarri gerta daiteke. Betegarria aldatuz osagai eta zapore ezberdinetako plater berriak egin daitezke.

NORENTZAT

- Edonorentzat egokia.
- Bihotzeko edo zirkulazio arazoak dituztenek betegarria koipe gutxiago edo osasuntsuagoa duten bestelako haragi, arrain, pasta, arroz edo lekariengatik alda dezakete. Era berean, gurina oliba edo bestelako hazi olioengatik ordezka dezakete.