

# FRUTA BURRUNTZIA MELOI-IZOTZAREKIN

anoak: 4 | 30 minutu

## OSAGAIAK

- Meloi erdia
- 8 marrubi
- 2 kiwi
- 2 udare
- Platano bat
- Laranja bat
- 2 koilarakada azukre beltz
- Kanela xehatu apur bat
- 2 limoiren zukua
- Azukre koilarakada bat
- 2 orri gelatina
- 4 burrunzti makila

## EZAUGARRIAK

- Oso kaloria urriko platera, fruta aniztasun eta kolore ugaritakoa.
- Bitamina, antioxidatzaile eta zuntzetan oso aberatsa.
- Potasioan plater aberatsa eta beraz diuretikoa.
- Fruta jateko modu ezberdin eta oso erakargarria.

CEBANC-CDEA  
Ostalaritza Goi-eskolak  
eskainitako errezeta



Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak		Bitaminak	Mineralak	Bestelakoak
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	C, Az. fol.	K, Mg	Zuntza, Antioxidatzaileak, K.H. simpleak
193	%6-10	3,1	%0-1	1,0	%0	41,1	%5-8			

Lehenik eta behin meloia ireki eta haziak kentzen zaizkio. Jarraian, bolak egiteko gailu edo koilaratxo baten laguntzaz bolatxo batzuek atera eta gorde egiten dira.

Gainerako meloiarekin meloi-izotza egingo da. Horretarako meloia ongi zuritu, zukutu eta azukre beltza eta kanela apur bat gehitzen zaio dena ongi nahastuz. Lorturiko zukua erretilu batean zabaldu eta izozkailuan sartzen da.

Meloi zukua izozten den bitartean gainerako frutak prestatuko dira. Honela, fruta ezberdinak ongi garbitu, zuritu eta norberaren gustura ebakitzen dira kontutan izanik burrunztzia osatu behar dela. Udareak lamina borobilak eratzu fin-fin mozten dira.

Behin frutak garbi eta ebakita, makiltxoetan sartzen dira fruta ezberdinak tartekatuz eta forma eta kolore konbinazio erakargarriak bilatuz. Fruta zatiren batzuk udare laminetan bil daitezke.

Burruntzi guztiak osatutakoan hotzetan gordetzen dira.

Limoien zukuarekin platerari garratzasun puntua emango dion gelatina egingo da. Horretarako, limoi zukua zartagin itsasgait batera bota, azukre koilarakada bat gehitu eta erabat disolbatu arte berotzen da. Limoizuku hau iragazi eta bertan disolbatzen dira aurrez ongi ureztaturiko gelatina orriak. Gelatina epela erretilu batean zabaldu eta hozten uzte da. Gogortutakoan fin-fin txikitzen da.

Aurrez izozkailuan sarturiko meloi zukua irabiagailu edo xehetzaile baten laguntzaz txikituz meloi izotza egingo dugu.

Hau honela, platera osatze besterik ez da geratzen. Meloi-izotza plater sakon edo katilutxo batean jarri eta honen gainean fruta burrunztzia, gaineratik limoi gelatina zatiak botaz.



## OHARRAK ETA AHOLKUAK

- Errezetarako fruta jakin batzuek proposatu diren arren, bai burrunztiak baita izotz edaria ere garaian garaiko beste edozein frutarekin egin daiteke.
- Egiten denetik zerbitzatu bitartean denbora pasa behar bada, fruten oxidazioa ekiditeko komeni da limoi zukutan bustitzea.
- Burruntzien tamaina egokitzuz errezeta hau bera koktel edo lunchedarako interesgarria gerta daiteke.

## NORENTZAT

- Edozein adinetarako oso egokia.
- Bera erakargarritasun eta nutrizio balioagatik haurrentzat oso egokia.
- Gizentasun edo zirkulazio arazoak dituztenentzat oso egokia.
- Era berean egokia tentsio altua edo gorputzean likidoak atxikitzen dituztenentzat.