

# Barazki marinatu eta lasto erako *patataren entsalada tapenade* olio z gaineztatua



Anoak 4  
45 minutu

## OSAGAIAK:

- Azenarioa, 250 gramo
- Kalabazinak (txikiak), 400 gramo
- Barrengorri zuriak, 250 gramo
- Tomateak, 300 gramo
- Perrexil xehatua, koilarakada bat
- Sagardo-ozpina, 2 koilarakada
- Limoi bat
- Kalonje poltsa txiki bat
- Patatak, 800 gramo
- Oliba-olio birjina estra, 40 gramo
- Tapenadea, 4 koilarakada
- Koipakia prestatzeko ekilore-olioa, 250 ml
- Gatz lodia, gatz fina

Aiala Sukaldaritza Eskolak  
eskainitako errezeta

Jarri patata erdiak egosten (azala zuritu gabe) ur gatzitutan sartuta. Azenarioak zuritu eta kalabazinak garbitu. Azal-kentzekoa erabiliz xingolak egin. Marinatzen utzi sagardo-ozpin eta gatz loditan. Utzi 30 minutuz. Denbora hori igarotzen denean, uretan pasa eta ongi xukatu sukaldeko papera erabiliz. Barrengorriak garbitu eta zuritu. Xafra finetan moztu eta beratzen utzi limoi baten zukuari. Perrexil xehatua gaineratu eta gorde. Tomateak galdarraztatu, zuritu eta dado txikitatu moztu.

Egositako patatak zuritu eta xaflatan moztu (4-5mm). Patatak zuritu eta mandolina erabiliz lasto erara moztu. Garbitu eta ongi lehortu sukaldeko papera baliatuz. 160 gradutara frijitu. Xukatu eta gatz bota.

Barazki guztiak apailatu, horretarako, oliba-olio estra eta gatz erabiliz.

Muntaketa: Plater lau baten erdian 8 zentimetroko diametroa eta 5 zentimetroko altuera duen uztai bat kokatu. Hasteko patata xaffen

geruza bat ipini, gero tomate-dadoen geruza bat, barrengorrien geruza bat ondoren, kalonjeen geruza batekin jarraitu eta amaitzeko barazkien xingola geruza kokatu. Tapenadea oliba-olio apur batekin nahastu eta uztaian zehar zabaldu. Kendu uztaia eta lasto erara moztutako patatak uraza gainean lekutu.

Tapenadea: birrindu irabiagailu elektriko batekin.: 250 gramo oliba beltz, 2 koilarakada kaparrondo, baratxuri-ale bat, 3 koilarakada limoi-zuku, 5 cl oliba-olio, ezkaia freskoaren aldaxka bat; ongi irabiatu masa fina lortu arte.

Oharra: barazkiak ozpina eta gatz erabiliz marinatzen dira, hori dela eta, soilik oliba-olioaz egingo dugu apailatzea.

- Barazki-plater interesgarria bitamina asko dituelako, bereziki betakarotenoak, C bitamina eta azido folikoa.
- Patatak energia berehala jasotzeko beharrezkoa den karbohidrato kopurua ematen digu.
- Bestalde, koipakiari esker, energia areagotu egiten da, hura egiteko erabilitako olio kopurua dela eta.
- Gantza monoinsaturatua da eskusiboki, eta oliotik eta olibaren gantzetik jasoko dugu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
514	%17-26	9,8	%10-14	37,5	%34-50	41,9	%10-15