

# Arroz integralez betetako hanburgesak barazki goxoz lagunduak, etxeko tomatearen gainean

Anoak 4  
Ordu 1

CEBANC-CDEA  
Ostalaritza Goi-  
eskolak eskainitako  
errezeta



## OSAGIAIAK:

- Arroz integrala, 200 gramo
- 2 tipula
- 2 baratxuri-ale
- 2 azenario
- 2 piper berde
- 3 pikillo-piper
- Barrengorriak, 200 gramo
- Tomate heldua, 500 gramo
- Martorri apur bat
- Albaka aldaxka bat
- Askotariko uraza
- Litro bat barazki- edo hegazti-salda
- Gatza, piperbeltza,
- oliba-olioa

Arroz integrala egosten utzi barazki- edo hegazti-saldaz. Salda hori egiteko hainbat barazki eta hegazti-hezur erabiliko ditugu eta 30-45 minutu utziko dugu egosten. Arroz integrala 40 minutuz utziko dugu egosten. Egosi ostean, uretan hoztuko dugu eta ongi bihurtuko dugu. Arroz hotza gordeko dugu eta baita egosi ostean geratu den salda ere.

Bestalde baratxuri-ale bat eta tipula bat xehakatuko ditugu brunoise eran. Suetitzen jarri eta gatz pittin bat botako dugu. Aurrez garbitutako barrengorriak gaineratuko ditugu xerratan moztu ondoren. Barrengorriak suetzitzen utziko ditugu lehor samarrak geratzen diren arte. Txikitu eta geratzen den pasta gorde egingo dugu.

Gainerako barazkiak brunoise eran xehakatuko ditugu. Baita martorria eta pikilloak ere. Barazki horiek hautazkoak dira, nahi diren barazkiak erabil daitezke. Ongi xehakatu baditugu gordinik utziko ditugu. Nahi badugu zati handiagoak utz ditzakegu; pixka bat suetzitzen utziko ditugu.

Egositako arroz integralarekin nahastu brunoise eran moztutako barazkiak eta barrengorrien pasta. Behar den adina gatz erantsiko dugu. Masa solte samar geratzen bada, arrautza bat eta ogi-mami pixka bat gaineratuko dugu sendotu dadin.

Hanburgesa forma eman eta plantxan egingo dugu horretarako oso olio gutxi erabiliko dugu, forma zainduz eta ez daitezela apurtu. Kolore polita hartzen dutenean gorde egingo ditugu.

Goxagarri gisa etxeko tomatea egingo dugu. Tipula bat xehakatu eta suetzitzen utziko dugu. Zuritutako tomatea dadotan moztu eta tipularekin nahastuko dugu. Berehala gatza bota eta pixka batean utziko dugu. Xehakatutako albaka erantsi eta gorde egingo dugu.

Jaterako hanburgesak mikrouhinean edo labean berotuko dugu. Tomate beroz bustitako plater baten gainean jarriko ditugu. Alde batean apailatutako uraza-buketa jar dezakegu.

- Barazki plater interesgarria da bitamina asko duelako, bereziki, ortuari freskoei dagokienez (C, Az. Folihoa, A).
- Era berezi batean barazki anitz jateko modu egokia.
- Zuntz askoko platera da barazkiek nahiz arroz integralak emanda.
- Gantz monoinsaturatua soilik.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
335	%11-16	5	%5-7	13	%12-17	51,2	%12-18