

Urdaiazpiko eta parmentierre haragi-saldaz salteatutako ilarrak

Anoak 4 - 45 minutu



El Txoko del Gourmet-ek eskainitako errezeta

OSAGIAK:

- Ilarrak, 400 gramo
- 2 patata
- Arbekinareen oliba-olio birjina
- Gatza
- Urdaiazpiko iberikoaren hezur 1
- 4 arrautza
- 4 urdaiazpiko iberiko xerra
- 2 baratxuri-ale



Ilarrak egosi eta gorde egingo ditugu.

Urdaiazpikoaren hezurri gantza eta haragia kendu eta haragia gorde egingo dugu, hezurra uretan egosten utziko dugu 12 orduz, iragazi, gantza kendu eta gorde egingo dugu.

Patatak egosi eta zuritu egingo ditugu, oliba-oliotan txikitu eta pixka batean utziko ditugu.

Urdaiazpikoaren xerrak frijitu eta gorde egingo ditugu.

Bukaera eta aurkezpena.

Urdaiazpikoa eta baratxuria xehakatu eta olio pittin batekin frijitu egingo ditugu, ilarrak gatzitu eta platera bakoitzean gorringo bana jarriko dugu, ilarrekin estali eta patata-kremaz inguratuko dugu, urdaiazpiko frijitua eta haragi-salda apaingarri modura gaineratuko ditugu.

- Nagusiki proteinak ematen dituen platera; hala ere, gantz eta karbohidrato ugari ematen dituen platera ere bada.
- Nutrizioari so, entsalada bat litzateke jaki horren osagarri egokiena.
- B12, C, A eta D bitaminak eta azido pantotenikoa ere ematen dizkigu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
620	%20-31	39,5	%39-58	25,1	%22-34	63,6	%15-22