

Gatzetan jarritako *antxoak* gazta-kremaz, *rukula* entsaladaz eta *tomatez* goxatuak



Anoak 4
45 minutu

OSAGIAIK:

- 8 antxoak
- Gatza, 200 gramo
- Rukula
- Philadelphia gazta
- Gatza
- Piperbeltz zuria
- Pinaziak
- Ogi koskorrak
- Ardo beltza
- Azukrea, 50 gramo
- 3 tomate
- Ezkaia
- Oliba-olioa
- 2 baratxuri-ale
- Tipulin 1



El Txoko del Gourmet-ek eskainitako errezeta

Antxoei hezurrak kendu eta 20 minutuz utziko ditugu gatzetan, ur hotzetan garbitu eta oliotan gordeko ditugu.

Baratxuria fin-fin xehakatuko dugu, oliotan frijitu, baratxuria atera eta olio bera erabiliz ezkaia frijituko dugu, horretarako, hosto guztiak bertan uzten saiatuko gara eta, azkenik, gorde egingo dugu.

Philadelphia gazta eta baratxuri frijitua nahasiko ditugu eta gatza eta piperra erantsiko dizkiogu, gero, gorde egingo dugu.

Tomatea concasse eran prestatu eta moztu egingo dugu eta soberan geratzen den tomatea marratu egingo dugu.

Azukrea erabiliz karamelu bat egingo dugu eta ardo beltza isuriko dugu, modu horretan, karamelu likido bat prestatuz.

Bukaera eta aurkezpena.

Gazta-moussea platerean jarriko dugu; haren gainean concasse eran prestatutako tomateak dadotan moztuta, gainean rukula, tipulina, pinaziak eta koskorrak; azkenik, ardo beltza eta ezkaia erabiliko ditugu apaingarri gisa.

- Proteina askoko platera da. Proteina gehienak arrainak emango dizkigu eta arrainaren proteinak digestio errazekoak dira.
- Gantz mono eta poliinsaturatu asko ditu; horri esker, odoleko triglizerido eta kolesterol maila kontrolatu ahal izango dugu.
- Halaber, kaltzio ugariko platera da eta, horrez gain, A probitamina edo betakarotenoak emango dizkigu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbhidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
738	%24,37	39	%39-58	50,8	%45-68	34,1	%8-12