



SAGAR-FLANA MARRUBI- ZOPAZ PIPERBELTZ BERDETAN

Osagaiak:

- Litro bat esne gaingabetu
- Zuztarra kendutako 3 sagar
- 100 gramo azukre
- 8 arrautza
- Kanela
- Limoi-azala
- 500 gramo marrubi
- 50 gramo azukre beltza
- Modena-ozpina
- Piperbeltz berde lehorren 10 ale

anoak 8 - 45 minutu / CEBANC-CDEA Ostalaritza Goi-eskolak eskainitako errezeta

Irakin esnea kanela eta limoiarekin. Utzi jalkitzen. Bitartean, moldea karamelatu.

Zartagin itsasgaitz batean zatitutako sagarra paratu, su-motelean.

Ia egosita dagoenean, kanela-hauts pixka bat gaineratzen da. Utzi beratzen eta apartatu. Sagarra zenbat eta gehiago zatitu, orduan eta hobe.

Katilu batean ,arrautzak azukretan nahastu, esnea iragazi eta erregositako sagarra gaineratu.

Aparrik atera gabe nahastu, moldeak bete eta Maria bainuan egosi (160C) mamitu arte, 30 minutu inguruz.

Marrubiak garbitu, zurtoinak kendu eta xaflatan moztu. Utzi biguntzen katilu batean azukre beltzarekin eta modena-ozpin zurrusta batekin.

Era berean, piperbeltz berdearen ale zenbait gaineratuko ditugu. Beratu ostean (ahal dela ordubete), utzi irakiten apur bat eta hoztu.

Plater sakon batean flana paratuko dugu eta inguruan marrubi-zopa isuriko dugu. Aurkezpena amaitzeko izozki-bola bat jar dezakegu edo jogurt natural koilarakada bat (nahi bada edulkoratua).

→ **Fruitutik (batez ere, marrubietatik) jasotako C bitamina asko.**

→ **Arrautzak biologiaren ikuspegitik balio handiko proteinak barneratzen ditu.**

→ **Esneri esker, plater honek kaltzio dezente izango du. Horregatik, bereziki gomendagarria izango litzateke haurrentzat eta edoskitzean edo menopausian diren emakumeentzat.**

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
431	14-21%	17,5	2-3%	9	2-4%	74,6	9-14%