



RAVIOLI FALTSUAK ONDDO ETA GARI- BERDANTZAZ

Osagaiak:

- Wanton pasta: 8 orri
- Onddoak (merkatuaren arabera): 400 g
- Tipulatxak: 2 pieza
- Perrexil xehatua: 2 koilarakada
- Oliba-olioa: 2 koilarakada
- Bexamela (100g) 2ocl
- Gari-zainzuri: 20 pieza

anoak 4 - 40 minutu

Aiala Sukaldaritza Eskolak eskainitako errezeta

Wanton pasta ur irakinetan egosi 2 minutuz. Hoztu eta olioaz bustitako plaka gainean gorde.

Onddoak garbitu eta dado txikitatu moztu. Tipulatxak zuritu eta brunoise eran moztu.

Txipulatx xehatua su moteleko oliotan sueztitzen utzi. Onddoak gaineratu eta dena 5 minutuz salteatu. Perrexil xehatua gaineratu eta bexamelarekin loditu. Gorde.

Gari-berdantzen zati gogorra kendu. 16 gari-berdantza hartu eta haietako muturrak moztu 8 zentimetrotara. Zurtoinetatik geratzen dena ur gazituan egosi. Egosi ostean, xukatu eta Thermomixa erabiliz birrindu. Emulsionatu oliba-olioa (3 koilarakada) eta Xerez ozipina (koilarakada bat) botaz. Behar bezala ondu. Gainerako 4 gari-berdantzak xerra finetan moztu. Oliba-olio pittin

batekin salteatu. Gatza bota eta gari-berdantzen ozipin-oliotan nahastu.

Pastak onddoz bete; udaberriko-bilkari eran biribilkatu, ravioli faltsu bakoitzean bi gari-berdantza sartuta (zainzuri-muturrak 2 zentimetro irten daitezela). Labean berotu (130°C) 8 minutuz. Platerean aurkeztu eta ozipin-olio epela gainetik isuri.

- **Karbohidratoz** hornitutako plater honi esker, %55eko gomendioetara iritsi ahal izango gara.
- **Onddoek B bitaminak eta iodoa** izateaz gain, **ergosterola** dute, eguzki-izpiei esker **D bitamina** bihurtuko dena.
- **Zuntz** ekarpen oparoa, bereziki zainzuriei esker.
- **Gantz monoinsaturatua** soilik.

| Energia | | Proteinak | | Lipidoak | | Karbohidratoak | |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------------|-----------|
| Kcal / plater | EB / egun | g | EB / egun | g | EB / egun | g | EB / egun |
| 263 | 8-13% | 11 | 1-2% | 7,1 | 2-3% | 41,4 | 5-8% |