

# Labelako tomatez, hegaluzez, eta tenpura egindako piperminez prestatutako entsalada epela



anoak 4 - 20 minutu / Goierri Lanbide Eskolak eskainitako errezeta

## Osagaiak

- 4 tomate ertain (Label)
  - 400 gramo hegaluze tako
  - 200 gramo pipermin fresko
  - 300 gramo askotariko barazki-kimu
  - Tipuleta fresko bat
  - Gatz lodia
  - Oliba-olio birjin estra eta modena-ozpina maneatzeko
  - Tipulin freskoa
- Tenpura prestatzeko:**
- Tenpura-irina
  - Oliba-olio koipakietarako

Tomateak giro-tenperaturan mantenduko ditugu eta heldutasun puntu egokian, zatitu eta atal finetan moztuko ditugu. Ondoren, bakarkako plateretan paratuko ditugu, jankide kopuruaren arabera.

Hegaluze-solomoa tako erregularretan moztuko dugu eta tefloi-zartagin batean erreko ditugu gainazal xigortu bat izan arte, bamealdetik lehortu gabe. Tomateen gainean paratuko ditugu. Ondoren, piperminak egin berria den tenpura-masa batetik pasako ditugu eta olio bero askoan frijitu, modu horretan, gainazal karraskatsu eta xigortu bat izango dugu. Lipar batean paper xurgatzaile batean jarriko ditugu gehiegizko koipea kentzeko. Hori eginda, gorritu berri diren hegaluzetako eta uztai finetan moztutako tipuleta gainean paratuko ditugu.

Azkenik, uraza-kimuak plateraren erdian kokatuko ditugu eta modena-olioarekin eta itsas gatzarekin maneatu dugu dena zaporeak indartze aldera. Gero, oso fin moztutako tipulinarekin gaineztatuko dugu guztia.

- Hegaluzeak omega 3 erako gantz poliinsaturatua emango digu, lagungarri zaiguna bihotz-hodietako gaixotasunen prebentzioan.
- Barazkiek emango digute plater honetan bitamina-ekarpena, batez ere, C eta A bitaminak eta folatoak.
- Gantz poliinsaturatua ez ezik, oliba-olioak gantz monoinsaturatua emango digu, eta ez dugu ahantzi behar hori dela gehien behar dugun gantz mota.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
391	13-19%	26,8	3-5%	27,1	8-12%	11,1	1-2%