

# Txerri-presa iberiko lakatua plantxan egindako zainzuriak eta kalabazin eta gazta prestatuko ravioli krematsuz lagunduta

anoak 4 - 45 minutu



Goierrri Lanbide Eskolak eskainitako errezeta

## OSAGIAK:

- Txerri-presa iberiko 1
- Zainzuri zuri freskoak, 400 gramo
- Ezkata-gatza
- Kimu fresko edo ernamuindu askotarikoak

## Lakatua egiteko:

- Azukrea, 80 gramo
- Eztia, 40 gramo
- Baltsamo-ozpina, 150 ml
- 4 koilarakada soja-saltsa

## Kalabazin eta gazta egindako ravioli krematsua prestatzeko:

- Xerratutako kalabazin bat
- Gazta krematsua (camembert edo bert erakoa, azalik gabe), 100 gramo



Lakatua egiteko karamelu hori bat baino ez dugu egin behar azukrea eta eztia erabiliz, ozpina eta soja-saltsa erabiliz bustiko dugu eta dentsitate krematsua hartu arte itxarongo dugu; orduan, plantxan erretako presaren azala brotxa batez gaineztatuko dugu.

Ravioliak egiteko kalabazinaren xerrak irakiten ditugun uretan egingo ditugu, bigun daitezen; gero, hoztu eta paper lehorraren gainean bihurkatuko ditugu. Xerrak hartuta gurutze bat egingo dugu eta barnean gazta krematsu zati bat sartuko dugu, ravioli eran itxi eta gorde egingo dugu, azken momentuan karameluz gaineztatzeko.

Zainzuriak ohiko moduan zurituko ditugu. Bestalde, ur asko utziko dugu irakiten eta irakiten dagoenean zainzuriak sartuko ditugu egos daitezen, karraskatsu geratu arte. Orduan, bihurkatu eta

plantxan egingo ditugu azala gorritu dadin, modu horretan, zainzuri gorri eta karraskatsuz osatutako oina osatuko dugu.

Bestalde, presa plantxa bero batean egingo dugu, zolda gorri bat agertzen duen arte. Orduan, plantxatik kendu eta labearen erretilu batean kokatuko dugu, lakatuarekin gaineztatu eta su indartsuan utziko dugu lakatuak eta presak bat egin dezaten.

Horrenbestez, presa tiratan zatitzea baino ez da geratuko eta ezkata-gatzaz gatzituko dugu zainzuriz osatutako oinarenean gainean jartzeko. Albo batean, kalabazinez egindako raviolia jarriko dugu, etxeko soplete bat erabiliz eta ohiko azukrez karamelutan busti ostein.

- Proteina askoko platera da, izan ere, proteinadun jaki ugari erabili dira, esate baterako, presa eta gazta.
- Zuntz eta bitaminak barazkietatik iritsiko zaizkigu, bereziki C eta A bitaminak eta azido folikoa.
- Txerri iberikoaren haragiari esker, gantz monoinsaturatu asko ahoratuko dugu.

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
400	%13-20	48,4	%48-72	10	%9-13	31,1	%7-11