

Disfagia duten pertsonentzako euskal errezeta tradizionalen liburua



alicia

Hitzaurrea



Proiektu hau bizipen baten ondorioz jaio da, zeinean baliabide eta erraminta faltagatik, disfagia duten pertsonen dieta egokitzeko zailtasunei aurre egin behar izan baikenien.

Zailtasun honen berri eman eta Alícia Fundazioarekin batera lan egin dugu, sukaldaritzari, testura aldatua duten janariei eta disfagiari buruzko ezagutzak euskal gastronomiaren testuingurura egokitzeko. Lankidetzaz horri esker sortu da ekimen hau: sukaldaritzako informazio-iturri zientifikoa izatea testura aldatuta duten elikagaiei buruz, horri egokitutako errezetekin. Disfagia duten pertsonen haien kulturarekin eta historiarekin lotutako platerak jaten jarraitzeko aukera emateaz gain, plater horiek kalitate onekoak eta seguruak direla ziurtatzeko helburuarekin egin da proiektua.

Behar horri erantzutearen emaitza da disfagia duten pertsonentzako euskal errezeta tradizionalen liburua. Baliabide erabilgarri eta praktikoa eskaini nahi diogu hala eskatzen duen edonori laguntzeko, dela zaintzaile bat, dela familiako kide bat, baita irensteko zailtasuna duen pertsona bera ere. Azken finean, egunerokotasuna hobetzeaz gain, egoera hori bizi duten pertsonen, nahiz haiekin bizi diren pertsonen, bizi kalitatea hobetzea da helburua.

Marta Goyogana Gutiérrez
Familiako zaintzaile ohia
Albaitaritzan lizentziatua
Elikagaien Bromatologia, Osasun
eta Teknologian espezializatua

Aurkezpena

Disfagia da jaten ditugun elikagaiak modu seguru eta eraginkorrean irensteko ezintasuna, eta hainbat gaixotasunen ondorioz ager daiteke, baita zahartze prozesuaren ondorioz ere. Irenstean segurtasuna bermatu ahal izateko, beharrezkoa izango da elikagai horien testura aldatzea.

Testura hainbat modutan egokitu behar da, pertsona bakoitzaren beharren eta mastekatzeko eta irensteko duen gaitasunaren arabera. Disfagia agertzen denean, elikagaiak birrindu behar izatea da egokitzapen ohikoenetako bat.

Moldaketa horren ondorioz, gerta daiteke platerak identifikatzeko dauden ezaugarri asko (formak, koloreak, testura, zaporeak, nutrizio balioa) ere aldatzea, eta gerta daiteke platerak onarpen txikiagoa izatea.

Elikagaien testura egoera jakin batzuetara egokitu beharrak ez du esan nahi elikadura orekatua eta gogobetegarria ez denik, ez eta bakoitzaren nortasun indibidual, sozial eta kulturalari erantzuten ez dionik ere. Izan ere, elikadura onak, nutrizio eskakizun batzuk betetzeaz gain, eskakizun emozional batzuk ere betetzea eskatzen du.

Alícia Fundazioan beti kontuan hartzen dugu elikagaiek, substantzia biokimikoen edukiontzi gisa (edo mantenugaien edukiontzi gisa, nahiago bada) eta estimulu sentsozialen edukiontzi gisa funtzionatzeaz gain, esanahien eta balioen karga handia daramatela, eta horiek asko aldatzen direla jan beharko dituenari dagokionez, baita erreaktibo emozional indartsu gisa jarduten dutela ere.

Izan ere, nahiago izaten dugu gure bizitzarekin, haurtzaroarekin, familiarekin eta komunitatearekin zerikusia duen janaria, nahiz eta beste balio batzuek, hala nola originaltasunak edo ingurumenarekiko konpromisoak, haren erakargarritasuna areagotzen duten. Azkenean, esanahi eta balioen koktel horrek zuzenean eragiten du benetako zapo-indartzaile gisa, mokadu bakoitzean.

Gainera, erreferentziako elikadura-kultura munduko onenetakotzat jotzen bada —eta halaxe da kasu honetan, zer eta euskal sukaldaritzaz baitugu mintzagai—, are handiagoa da erreferentzia horiek plateraren egokitzapenean ez galtzeko beharra. Asmoa da errezeta liburu hau erabiltzen dutenek aparteko ondare gastronomiko bat osorik dastatzeko pribilegioa izaten jarraitzea, ondare horren adierazpen bakoitzean halakotzat ezagutzen dutelako.

Beraz, ezinbestekoa da plater bakoitzaren ezaugarri fisiko-kimikoen egokitzapen horri heltzeko estrategiak ezagutzea, plater bakoitzaren esentzia errespetatuz. Estrategia horiek, sukaldean maitasunez prestatutik, lagunduko digute jaten dugun guztia seguru izan dadin, baina era berean elikagarria, gustagarria, bizigarria eta esanguratsua izaten jarrai dezan.

Toni Massanés
Alícia Fundazioa

E Errezeta-liburuak Euskal Herriko 24 errezeta tradizional biltzen ditu, hiru multzotan sailkatuta: lehen platerak, bigarren platerak eta azkenburukoak. Errezeta hauek guztiak diseinatu daude pure trinko bati —hau da, C deskriptore bati— dagokion testurazko elikadura eraldatua behar duten solidoekiko disfagia duten pertsonentzat. Horrek esan nahi du errezeta hauek guztiek erreferentziako gidetan adierazitako testura-ezaugarri zehatz batzuk betetzen dituztela, eta, horri esker, elikagai seguruak direla. Gainera, egokitzenak egitean beste bi premisa hartu dira aintzat: arlo organoleptikoan jatorrizko erreze-tari leial izatea, eta oinarritzko nutrizio eskakizunak betetzea.

Horren guztiaren helburua da disfagia duen pertsonak beti egin duen moduan jaten jarraitzea, alde bakar-rarekin: plateraren testura egokituta dago, pertsona horrentzat jatea erraza eta segurua izan dadin.

Helburu hori lortzeko, eta sukaldean hasi aurretik, zen-bait gomendio edo alderdi hartu behar dira kontuan:

- Errezetak kalkulatu daude nutrizio eskakizunekin bat datozen eta 200 ml inguruko bolumena duten bi anoa lortzeko beti.
- Adierazitako osagaien pisuak ebakitzeko, zatitzeko eta elaborazioari gehitzeko prest dagoen elikagai garbiaren kantitateari dagokio.
- Ezinbestekoak izango dira: sukaldeko baskula bat, eskuzko irabiagailu elektriko bat edo sukaldeko robot bat eta galbahe bat. Segurtasuna dela eta, elaborazio gehienak bahetu egin beharko dira.
- Errezetan adierazitako urratsak errespetatu behar dira beti: xukatu, bahetu, moztu, osagaiak bereizi, egoste denborak neurtu... Hori guztia, askotan, ezinbestekoa da azken testura egoki-egokia izatea lortzeko.

- Janaria bero dagoela birrindu behar da beti, erreze-tak kontrakoa adierazten duenean salbu. Gainera, birrintzeko denbora eta modua errespetatu behar dira. Erabil ezazu irabiagailuaren tamainarako egokia den ontzi estu bat, irabiagailuaren hortzek elaborazio osoa xehatu dezaten.
- Hainbat tresna erabil daitezke, hala nola moldeak, gozogintzako mahukak, boleadoreak eta abar plat-erean aurkezpen erakargarriagoak lortzeko.

Batez ere, jakin behar dugu sukaldaritza ez dela zientzia zehatza. Beraz, kontrolatzeko zailak diren faktore askok eragingo diote testurari, baita errezetari zehatz-mehatz jarraituta ere. Errezeta prestatu ondor-en, eta mahaikideari zerbitzatu aurretik, ezinbestekoa da testura zuzena dela ziurtatzea, behar den heinean zuzendu ahal izateko: likidoegia bada, su leunean egosi, loditzeko; aitzitik, lodiegia bada, likidoa gehitu; eta likidoak askatzen badira edo integratu beharreko ongailu edo saltsaren bat badu, homogeneousatu, testu-ra bikoitzak saihesteko.

Testura egokia dela ziurtatzeko

1. Sardexka bat hartu eta egiazta ezazu, alde batetik, sardexkak marka argi bat uzten duela purean presio arin bat egitean, eta, bestetik, sardexkarekin jan daitekeela, sardexkaren hortzen artean jana isuri gabe.
2. Egiazta ezazu leun-leuna dela, pikorrik gabe, zuntzik gabe, askatzen den likidorik gabe, eta hainbat trinkotasunetako testurarik gabe.
3. Egiazta ezazu behar bezain hezea dela: ahoan ez itsasteko eta goma antzekoa ez izateko behar bezain hezea.

Errezeten aurkibidea



LEHENENGO PLATERAK

Babarrun zuriak, txorizoarekin | Tolosako babarrunak | Hegaluze marmitakoa | Patatak, saltsa berdean | Pistoia, Bilboko erara | Porrusalda | Arrain zopa | Zurrukutuna

BIGARREN PLATERAK

Bakailaoa, Bizkaiko erara | Bakailaoa, pil-pilean | Hegaluzea, tomatearekin | Legatza, koxkeran | Bakailaoz betetako piperrak | Perretxiko nahaskia | Sukalkia | Txipiroiak, beren tintan

AZKENBURUKOAK

Natillak | Anis errokilak | Mamia | Intxaur saltsa | Esne frijitua | Arrautza budina | Arroz esnea | Inauterietako txigorkiak



Babarrun zuriak, txorizoarekin

Lanketa

1. Zatitu barazki guztiak, arin frijitu oliotan, eta egosten jarri 400 ml uretan, bigundu arte.
2. Egosi ondoren, bahetu barazkiak ur soberakina kentzeko, eta xehatu eskuzko irabiagailu elektrikoarekin edo sukaldeko robotarekin.
3. Sartu barazkiak berriro eltzean, zati-tutako txorizoarekin batera. Bota behar adina gatz, eta utzi egosten pare bat minutuz.

4. Garbitu eta ondo xukatu babarrunak, eta bota eltzera. Nahasi minutu batez, eta itzali sua. Ez da likido solterik ikusi behar.
5. Birrindu dena, eta pasatu galbahe batetik.
6. Jarri platerean eta zerbitzatu

Gomendioak

Babarrun zuri lehorrekin prestatu nahi badugu, presio eltzean egosi ditzakegu. Horretarako, gau osoan beratzen utzi beharko dira, eta ondoren presio-eltzean egosi, 750 ml uretan, 30 minutuz edo bigundu arte.



Bi lagunentzako osagaiak

250 g babarrun zuri, kontserbakoak
50 g txorizo gozo edo pikante
100 g tipula
150 g porru
100 g azenario
100 g tomate heldu
50 g piper berde
400 ml ur
Baratzuri ale bat
20 ml oliba-olio birjina
Gatza

Lehenengo platerak

alícia



Tolosako babarrunak

Lanketa

1. Xehatu aza, eta gorde geroko. Txikitu tipula eta baratxuria, eta gorde geroko.
2. Jarri kazola batean ur hotza, babarrunekin, olioarekin eta tipularekin; eta egosi su motelean 2 ordu eta erdiz, edo babarruna bigundu arte. Egosten amaitutakoan, gehitu gatza, eta ordu erdiz pausatzen utzi. Bahetu, ur soberakina kentzeko; eta gorde geroko.
3. Egin olio errea, baratxuri alearekin eta tipularekin. Gorde geroko.
4. Beste alde batetik, prestatu txerri saihet-sak su bizian, olio pixka batekin. Gehitu ur ugari, erabat estali arte; eta egosi 4 orduz edo haragia guztiz bigundu arte. Gehitu odolkia egositako salda horri, eta kozinatu beste 2 minutuz. Bahetu haragiak. Kendu azala odolkiari, eta gorde geroko.
5. Zartaginean, salteatu aza olio pixka batekin; eta estali 200 ml urekin. Utzi su leunean egosten, bigundu arte. Egosi ondoren, ondo xukatu ura, iragazki batekin.
6. Birrindu aza, txerri saihetsetako haragiarekin eta pipermin zati batekin. Lodiegia bada, mehetu haragia egosteko erabiltakotako salda pixka batekin. Pasatu galbahetik, eta gorde geroko.
7. Birrindu babarrunak, odolkiaren haragiaren 50 g-rekin, haragia egosteko erabiltakotako saldaren 20 g-rekin eta olio errearekin. Pasatu galbahetik.
8. Platerean, jarri babarrun purea lehendabizi, eta, gainetik, aza purea. Zerbitzatu.



Bi lagunentzako osagaiak

Babarrunak prestatzeko:

100 g Tolosako babarrun
1,5 l ur hotz
60 g tipula
Zopa koilara bat oliba-olio birjina

Sakramentuak prestatzeko:

100 g tipula
Baratxuri ale bat
30 g oliba-olio birjina
70 g txerri saiheski, txikituta
200 g aza
Odolki txiki bat
Ibarrako pipermin erdia
Ura

Hegaluze marmitakoa

Lanketa

1. Irakinaldi bat eman piper txorizeroari, eta utzi ur berean pausatzen.
2. Txikitu tipula eta baratxuria; eta juliana lodian moztu piper berdea.
3. Utzi tipula gorritzen, oliba-olioarekin, su ertainean, eltze handi batean. Gardentzen denean, gehitu piper berdea eta baratxuria.
4. Utzi dena gorritzen minutu batzuez, eta gehitu tomate saltsa. Atera iezaiozu mamia piper txorizeroari, barrualdea aizto batekin karrakatuz, eta bota mamia olio errean.
5. Moztu patata kubo formetan, bota olio errean eta eragin. Gehitu berehala ura edo arrain-salda, eta utzi egosten su motel-ean 30 minutuz, noizean behin mugituta. Kendu sutatik, gehitu hegaluzea takotan ebakita, eta estali, gisatuaren beroarekin egos dadin. Ez da likido solterik ikusi behar, saltsak lodia izan behar du.
6. Birrindu eskuzko irabiagailu elektriko batekin edo sukaldeko robot batekin. Ondoren, bahetu, prestakina leuna eta homogeneoa izan dadin.
7. Jarri platerean eta zerbitzatu.



Bi lagunentzako osagaiak

250 g hegaluze (edo atun), garbituta
220 g patata
80 g piper berde
Piper txorizero erdia
100 g tipula
Baratxuri ale erdia
Zopa koilara bat tomate saltsa
500 ml ur edo arrain-salda
15 ml oliba-olio birjina
Gatza





Patatak, saltsa berdean

Lanketa

1. Arrain-salda prestatzeko, jarri eltze batean arraina, tipula bitan zatituta, azenarioa zurituta, porrua garbituta eta perrexil adarra. Estali ur hotzarekin eta oliba-olio zurrustatxo batekin, eta egosi su bizian 20 minutuz.
2. Atera arraina saldatik, eta kendu hezurrak, legatzaren haragi zati guztiak aprobetxatzeko. Bahetu salda, eta bota hezurrak, buru hondarrak eta barazkiak zakarrontzira (edo konpost ontzira). Gorde 250 ml salda.
3. Txikitu zati handitan perrexila eta baratxuria. Zuritu patatak, eta zatitu.
4. Eltze altu batean, berotu olioia, eta suezti-tu su leunean patatak baratxuriarekin eta perrexilarekin, minutu pare batez. Busti arrain-saldaz, gehitu legatz zatiak, gazitu pixka bat, eta egosi 20 minutuz edo patatak oso eginda egon arte, noizean behin eraginez.
5. Prest dagoenean, pasatu puregailutik eta, ondoren, bahetu prestakina.
6. Beste kazo batean, jarri ilarak eta bi koilarakada salda, eta utzi egosten minutu batzuez. Kendu sutatik, gehitu lehendik egindako 40 g patata-purea, eta birrindu. Bahetu, azalak kentzeko.
7. Jarri platerean patata-purea, eta, gainean, ilar-purearen pilatxoak. Zerbitzatu.



Bi lagunentzako osagaiak

Arrain-salda prestatzeko:

Legatz baten burua, hezurrak eta mendrezka
Porru erdia
Azenario txiki bat
Perrexil freskoaren adar bat
1 l ur hotz
Tipula ertain bat
Oliba-olio birjina

Patatak prestatzeko:

15 ml oliba-olio birjina
500 g patata
8 g perrexil hosto, beren adarrekin
80 g ilar, kontserban
Baratxuri ale erdia
250 ml arrain hondo
Gatza

Pistoa, Bilboko erara

Lanketa

1. Moztu kuiatxoa eta tomatea zati handitan.
2. Txikitu tipula. Hartu piperra, eta moztu zati ertainetan, 2-3 zentimetroko zatitan, alegia.
3. Berotu oliba-olioa zartagin handi batean, eta utzi gorritzen tipula su ertainean 5 bat minutuz. Eragin noizean behin, erre ez dadin. Gehitu piperra, eta gorritu beste 5 minutuz.
4. Bota kuiatxoa zartaginean. Gazitu, eta sueztitu bost bat minutuz, kuiatxoaren zaporea indartzeko, harik eta gardentzen hasten den arte.
5. Gehitu tomatea, eta utzi dena su ertainean 35 minutu inguru, kuiatxoa bigun dagoela eta tomatea koilararekin erraz desegiten dela ikusten duzun arte.
6. Probatu tomatea; oso azidoa baldin bada, gehitu koilaratxo bat azukre. Bota behar adina gatz.
7. Birrindu eskuzko irabiagailu elektrikoarekin edo sukaldeko robotarekin. Pasatu galbahetik. Likidoegia baldin bada, gehitu patata egosi pixka bat.
8. Arrautzak egiteko, berotu olioia zartagin handi batean, xaflatan zatitutako baratxuri alearekin, eta arin frijitu. Kendu kontu handiz baratxuria, eta frijitu arrautzak olioan. Gazitu.
9. Birrindu arrautzak, eta nahasi soberako olioarekin eta 15 ml urekin. Bahetu purea.
10. Jarri platerean barazkien purea, eta jarri gainean koilarakada bat arrautza birrindu. Zerbitzatu.

Gomendioak

Plater hau unean bertan jateko dago pentsatuta. Errezeta talde handi baterako prestatzen bada, ziurtatu beharko da arrautza frijitzean erabat eginda geratzen dela.



Bi lagunentzako osagaiak

Pistoa prestatzeko:

480 g kuiatxo
180 g tomate, azalik eta pipitarik gabe
45 g piper berde
110 g tipula
75 g patata
20 ml oliba-olio birjina
Azukre koilaratxo bat (aukerakoa)
Gatza

Arrautzak prestatzeko:

2 arrautza
10 ml oliba-olio
15 ml ur
Baratxuri ale txiki bat
Gatza

Porrusalda

Lanketa

1. Txikitu tipula, eta moztu porrua 2 cm inguruko xerretan.
2. Sueztitu tipula oliba-olio birjinarekin, su leunean eta kazola handi batean, 20 minutuz. Gehitu porrua, gazitu pixka bat, eta sueztitu beste 10 minutuz.
3. Moztu patatak kubo handitan, eta gehitu kazolan.
4. Gehitu salda eta egosi 30 minutuz su leunean, noizean behin eraginez, patatak almidoia askatu eta salda loditzeko. Patata ondo egosita eta ia deseginda da-goenean, gehitu bakailao xehatua, egosi
5. Utzi minutu batzuk estalita, bota behar adina gatz (beharrezkoa bada), eta bir-rindu. Prestakina likidoegi baldin badago, jarri su motelean minutu batzuez, eta eragin, harik eta likido gehiago lurrundu-ta nahi bezain lodi egiten den arte.
6. Bahetu, jarri platerean eta zerbitzatu.

beste minutu batez, eta kendu sutatik. Prestakinean ez da likidorik ikusi behar; pixka bat lodituta egon behar du.

Bi lagunentzako osagaiak

150 g porru
50 g tipula
150 g bakailao desizoztu, azalik eta hezurrik gabe
20 ml oliba-olio birjina
350 ml barazki-salda edo ur
400 g patata



Arrain zopa

Lanketa

1. Moztu azenarioa, tipula eta porrua, xerra loditan.
2. Kazola handi batean, jarri gurina olioarekin su ertainean berotzen. Sueztitu zati handitan moztutako zapoaren burua eta gainerako erraiak bizpahiru minutuz.
3. Gehitu tipula, azenarioa, porrua, baratxuri zurituak (aizto baten ertzarekin zapalduak) eta gatz pittin bat. Sueztitu beste 5 minutuz, noizean behin eraginda.
4. Gehitu ura. Bizitu sua irakin arte, eta kendu gainazalean sortzen den aparra. Utzi irakiten su ertain-leunean beste 20 minutuz. Kendu sutatik, eta utzi infusio-atzen estalita, salda epeldu arte.
5. Txikitu tipula, azenarioa eta porrua, olio errea egiteko.
6. Sueztitu tipula, azenarioa eta porrua, oliba-olioa duen zartagin batean, gatz pixka batekin. Ondo moztuta eta bigunduta daudenean, gehitu tomatea, eta jarraitu sueztitzen, harik eta olio erre lodi bat geratzen den arte. Gorde geroko.
7. Frijitu ogi-xerrak olioan, eta utzi xukatzen sukaldeko paperaren gainean.
8. Bahetu, eta garbitu arrain zatiak eskuarekin haragia kentzeko.
9. Neurtu 200 ml salda, eta jarri birrintzeko ontzi batean. Gehitu saldan egositako barazki eta arrainen 60 g.
10. Pisatu 20 g ogi frijitu, eta bota ontzian. Gehitu olio errea, eta birrindu. Emaizta likidoegia baldin bada, gehitu ogi frijitu gehiago, nahi bezain lodi bihurtu arte. Jarri platerean eta zerbitzatu.

Gomendioak

Gainetik piperrauts olio jarrita zerbitzatu daiteke. Jan aurretik, betiere, ondo eragin behar zaio, integratzeko, eta trinkotasun homogeenoa bakarra izateko.



Bi lagunentzako osagaiak

Salda prestatzeko:

800 g zapo buru eta beste arrain-errai batzuk
30 g gurin
20 ml oliba-olio birjina
150 g tipula
200 g azenario
200 g porru
Baratxuri ale bat
800 ml ur
Gatza

Olio errea prestatzeko:

50 g tomate frijitu
40 g oliba-olio birjina
100 g porru
100 g azenario
150 g tipula
Baratxuri ale bat
Barra-ogi lehorraren 2 xerra
Oliba-olioa, ogia frijitzeko
Gatza

Bi lagunentzako osagaiak

400 g bakailao gezatu
6 piper txorizero
4 ogi-xerra
4 baratxuri ale
2 arrautza
400 ml arrain-salda
2 pipermin lehor
20 ml oliba-olio birjina
Gatza

Zurrukutuna

Lanketa

1. Kendu txortena eta pipitak piperrei, eta jarri katilu batean ur oso beroarekin, hidratatu daitezen (piper txorizeroak erabiliz gero, eta ez elaborazio industrial-ekoak).
2. Jarri oliba-olioa berotzen kazola handi batean, su leunean. Moztu baratxuriak xaflatan; eta sueztitu piperminekin, gorritu arte.
3. Kazola berean, papurtu ogi-mamia, eta sueztitu pare bat minutuz. Kendu baratxuriak eta piperminak, eta gorde ogia geroko.
4. Gehitu bakailaoa. Utzi gorritzen apur bat, harik eta pixka bat zuritzen den arte, eta busti saldez. Irakin su leunean 30 bat minutuz.
5. Atera mamia piper txorizeroei, koilara batekin, eta baztertu azala. Gehitu mamia zopan, eta eragin.

6. Kraskatu arrautza, likidoaren gainean. Jarri sua minimoan. Estali eta egosten utzi, 1-2 minutuz edo zuringoa gogortu arte, baina gorringoa oraindik likido dagoelarik.
7. Birrindu guztia 35 g ogi txigorturekin batera.
8. Pasatu galbahetik, jarri plateran, eta zerbitzatu.

Gomendioak

Plater hau unean bertan jateko dago pentsatuta. Errezeta talde handi baterako prestatzen bada, ziurtatu beharko da arrautza egostean erabat eginda geratzen dela.

Piper txorizeroen ordeztu, kontserbak piper txorizeroen mamiaren hiru koilarakada erabil daitezke.



Bigarren platerak

alicia



Bakailaoa, Bizkaiko erara

Lanketa

Bizkaiko saltsa prestatzeko:

1. Moztu tipula guztia juliana eran, eta bigundu zartagin batean oliba-olioarekin.
2. Kendu isatsa eta pipitak piperrei. Kazola batean, gehitu ura, irakinarazi, gehitu piperrak eta eduki minutu bat inguru. Utzi epeltzen, eta kendu azal barruko mamia, labana batekin karrakatuz.
3. Gehitu piper txorizeroaren mamia eta urdaiazpiko hezurra edo urdai gazia, moztutako ogia eta piperrak egosteko erabilitako uraren 125 ml inguru tipula sueztituari.

4. Utzi egosten, loditu arte.

5. Kendu urdaiazpiko hezurra edo urdaia. Birrindu. Gehitu behar adina gatz, eta gorde geroko.

Bakailaoa prestatzeko:

1. Jarri ura irakiten, eta utzi leun-leun irakiten. Gehitu bakailaoa, eta egosi 1-2 minutuz, bakailaoaren neurriaren ara-

bera. Patata egosteko erabili duzun ura erabil daiteke.

2. Kendu arraina, xukatu ondo, eta birrindu irabiagailu elektriko batekin, kozinatzeko esne-gaina gehituz.
3. Zapaldu aurretik egositako patata sardexka batekin.
4. Nahasi arrain birrindua patata zapalduarekin, eta pasatu nahasketa hori bahetik.
5. Jarri platerean, plateraren oinarrian Bizkaiko saltsa eta gainean bi koilarakada bakailao-pure jarrita. Zerbitzatu.

Gomendioak

Bakailaoaren azala purearen gainean jar daiteke platera errazago identifikatzeko. Jan aurretik kendu beti, ez baita egokia izango disfagia duten pertsonentzat.



Bi lagunentzako osagaiak

Bizkaiko saltsa prestatzeko

90 g tipula zuri
90 g tipula more
90 ml oliba-olio birjina leun
75 g piper txorizeroaren mami
100 g ogi lehor
0,5 l ur
Urdaiazpiko hezur bat edo 40 g urdai gazi
Gatza

Bakailaoa prestatzeko:

125 g bakailao fresko, azalarekin
125 g bakailao gezatu fresko, azalarekin (izoztu gabea)
100 g patata egosi
10 ml esne-gain, kozinatzekoa
Ura

Bakailaoa, pil-pilean

Lanketa

1. Zatitu patata kubotan, eta jarri kazo txiki batean, baratzuri zurituekin. Egosi oso su motelean, patata konfitatzeko, bigun-bigun dagoen arte. Xukatu patata, eta gorde geroko.
2. Olio berean, jarri bakailao zatiak eta pipermina. Egosi 4 minutuz, tenperatura baxuan. Ondo xukatu bakailao zatiak.
3. Txikitu bakailao zatiak baratzuriekien eta apur bat berotutako esne-gainarekin.
4. Sardexka baten laguntzaz, zapaldu konfitatutako patata, eta gehitu txikitutakoari. Nahasi, eta pasatu multzoa galbahe batetik.

5. Jarri platerean eta zerbitzatu.

Gomendioak

Elaborazioa platerean jartzean, erabilitako olioaren kantitate txiki bat gehi daiteke, aurretik hagatxo batekin emulsionatuta, saltsa gisa. Hala eginez gero, txikitutakoa jan aurretik saltsarekin nahasi beharko da beti, saltsa ondo integratuta gera dadin, eta horrela testura bikoitzak saihestearren.



Bi lagunentzako osagaiak

300 g bakailao fresko, azalarekin
50 g bakailao gezatu, azalarekin
2 baratzuri ale
1 pipermin lehor
25 g patata
12 g esne-gain, kozinatzekoa
Oliba-olio birjina, konfitatzeko





Hegaluzea, tomatearekin

Lanketa

1. Txikitu tipula, eta arin frijitu zartagin batean, olioaren erdiarekin. Gehitu tomate birrindua, eta utzi egosten beste 30 minutuz. Gorde geroko, bereizirik.
2. Zartagin berean, jarri gainerako oliba-olioa, eta salteatu baratxuriak erdibituta. Prest daudenean, kendu oliotik, eta ondo xukatu.
3. Zapaldu baratxuriak sardexkarekin, eta iragazi bahetik. Gazitu pixka bat, eta gorde geroko.
4. Moztu hegaluzea zati handitan, eta pasatu irinetik. Zartaginean, prestatu hegaluze zatiak baratxuriak salteatzeko olioarekin, su bizian. Gehitu zartaginari aurrez

prestatu dugun tomate saltsa, eta egosi guztia batera minutu batzuez.

5. Birrindu hegaluzea eta saltsa, guztia batera. Pasatu galbahetik.
6. Jarri platerean hegaluze xehatua, koilara baten laguntzaz, zatien itxura emanaz. Zati bakoitzaren gainean, jarri koilarakadaxo bat baratxuri-pure.

Gomendioak

Errezeta hau egiteko, ez da ezinbestekoa hegaluze trontzoa erabiltzea; beste pieza batzuekin ere presta daiteke.



Bi lagunentzako osagaiak

270 g hegaluze garbiaren trontzoa
4 baratxuri ale
200 g tipula
750 g tomate birrindu
40 ml oliba-olio birjina
Gari-irina

Legatza, koxkeran

Lanketa

1. Jarri oliba-olioa sutan, kazola batean. Gehitu baratxuriak, txikituta, eta gorritu pixka bat. Gehitu irina, eta sueztitu segundo batzuez, kolorerik hartu gabe. Gehitu arrain-salda, eta utzi egosten minutu batez su ertainean. Hartu saltsaren 3 koilarakada, eta jarri birrintzeko ontzi batean.
2. Kazo batean, egosi ilarrak 25 g urekin. Egosi ondoren, bota ontzira saltsarekin, eta txikitu. Pasatu galbahetik, eta gorde geroko.
3. Sartu legatza kazolan, arrain-saldaren saltsarekin batera, azala gora begira due-la, eta utzi egosten su leunean, 5 minutuz.
4. Kazola sutatik kendu baino lehentxeago, gehitu zainzuriak eta txirlak, kuskurik gabe. Bota perrexila, txikituta. Ez da likido solterik ikusi behar.
5. Ondo-ondo birrindu kazolaren edukia. Pasatu galbahetik.
6. Jarri platerean legatz birrindua. Gainean, jarri ilar-purea, pastel mahuka baten laguntzaz.

Gomendioak

Platera erakargarriago jartzeko, txirlen kskuak erabil daitezke, kuskuen barruan ilar-purea jarrita. Kskuak jangarriak ez direla adierazi beharko da, betiere.



Bi lagunentzako osagaiak

200 g legatz, hezurrik gabe eta azalarekin
3 baratxuri ale, txikituta
20 ml oliba-olio birjina
12 g gari-irin
250 ml arrain-salda
8 g perrexil fresko, txikituta
200 g ilar, kontserban
50 g txirla, garbituta
30 g zainzuri, kontserban

Bi lagunentzako osagaiak

Piperrak prestatzeko:

100 g tipula
Baratxuri ale bat
100 g piper gorri
100 g pikillo piper, kontserban, xukatuta
5 ml esne-gain, kozinatzekoa
15 ml oliba-olio birjina
50 g patata egosi

Bakailaoa prestatzeko:

125 g bakailao fresko, azalarekin
125 g bakailao gezatu fresko, azalarekin (izoztu gabekoa)
100 g patata egosi
10 ml esne-gain, kozinatzekoa



Bakailaoz betetako piperrak

Lanketa

Piperrak prestatzeko:

1. Txikitu tipula, piper gorria eta baratxuri alea.
2. Berotu pixka bat olio zartaginean, eta gehitu tipula, piper gorria eta baratxuri alea. Utzi egosten su ertainean, bigundu arte.
3. Ondo xukatu pikillo piperrak, eta bota zartaginean. Utzi egosten beste minutu batzuek, harik eta likido solterik ikusten ez den arte, eta gehiegizko ura lurrundu arte.
4. Birrindu zartagineko edukia.
5. Zapaldu patata sardexka batekin, eta gehitu piper birrinduei. Bota esne-gaina, eta nahastu pixka bat. Iragazi bahetik elaborazioa, eta gorde geroko.

Bakailaoa prestatzeko:

1. Lapiko txiki batean, jarri ura irakiten, utzi leun-leun irakiten, eta bota bakailao guztia. Utzi egosten 1-2 minutuz (bakailao zatien tamainaren arabera), su leunean.
2. Kendu bakailaoa lapikotik, xukatu ura ondo, eta birrindu.
3. Zapaldu patata egosia sardexka baten laguntzaz, eta gehitu bakailao-pureari. Iragazi bahetik elaborazioa.
4. Platerean, jarri piper-purea pilo txikitan; haien gainean, bakailao-purea; eta, ondoren, piper-purea berriro. Horrela, pikillo piper beteen itxura emango diezu.

Gomendioak

Bakailaoa egosteko, aurrez egosi dugun patataren ura erabil daiteke.

Perretxiko nahaskia

Lanketa

1. Zuritu eta moztu baratxuria xaflatan; gorritu zartaginean, 15 g oliotan; eta, prest dagoenean, kendu.
2. Moztu perretxikoak xaflatan, eta salteatu olio berean. Gazitu pixka bat amaieran, likidoa aska ez dezaten.
3. Gehitu zartaginera arrautza irabiatuak, eta eragin su ertain-baxuan, gatzatzen diren arte, gehiegi lehortu gabe. Gehitu baratxuria.
4. Birrindu prestakina bero dagoen bitartean, eta, aldi berean, gehitu esne-gaina poliki.
5. Bahetu birrindutakoa. Jarri platerean eta zerbitzatu.

Gomendioak

Plater hau unean bertan jateko dago pentsatuta. Errezeta talde handi baterako prestatzen bada, ziurtatu beharko da arrautza erabat eginda geratzen dela.



Bi lagunentzako osagaiak

4 arrautza
200 g perretxiko (udaberriko zizazuriak)
Baratxuri ale bat
20 ml esne-gain, kozinatzekoa
Oliba-olio birjina
Gatza
5 g perrexil, txikituta





Sukalkia

Lanketa

1. Txikitu baratxuria eta tipula. Gazitu eta pixka bat irineztatu haragi zatiak.
2. Zartagin altu batean, jarri 30 ml oliba-olio berotzen, eta gehitu haragia, baratxuria, tipula eta azenarioaren zati txiki bat. Salteatu guztia minutu batzuez, su ertainean.
3. Gehitu piper txorizeroaren mamia, eta sueztitu. Gehitu ardo beltza, eta utzi loditzen.
4. Loditutakoan, gehitu patata, kubo ertainetan moztuta, eta eragin.
5. Gehitu 800 ml ur, eta eragin ondo. Utzi egosten ordu eta erdiz gutxienez, harik eta haragia bigundu arte, eta bota behar adina gatz.
6. Kazo batean, jarri gainerako azenarioa eta haragia egosteko uraren bi koilarakada (edo, bestela, guztia estaltzeko behar den beste). Utzi egosten, bigundu arte. Birrindu eta gorde geroko.
7. Haragia prest dagoenean, gehitu ilar izoztuak, eta utzi egosten minutu batzuez, inguruan likido soltea ikusten ez den arte.
8. Birrindu, eta iragazi galbahetik.
9. Jarri platerean haragi-purea. Pastel mahuka baten laguntzaz, jarri azenario purea gainetik, xerrak simulatuz. Zerbitzatu.



Bi lagunentzako osagaiak

250 g txahal-haragi
Baratxuri ale bat
120 g tipula
200 g azenario
Koilarakada bat piper txorizeroaren mamia
Gari-irina
100 ml ardo beltz
800 ml ur
50 g ilar izoztu
300 g patata
Oliba-olio birjina

Txipiroiak, beren tintan

Lanketa

1. Moztu tipula, piperra eta tomatea zati handitan.
2. Kazola batean, berotu oliba-olio birjina, gehitu barazkiak, eta salteatu minutu batzuez. Gehitu txipiroiak, eta salteatu minutu batzuez barazkiekin, zaporea har dezaten.
3. Gehitu ura, eta utzi egosten su baxuan, ordubetez edo txipiroiak samur-samur egon arte eta prestakinean likido solterik ikusten ez den arte.
4. Gehitu tinta, nahasi, eta egosi beste minutu batez edo saltsa lodi bat lortu arte, barazkiak deseginda eta likido solterik gabe daudela.
5. Kazo txiki batean, egosi arroza, pixka bat pasatuta dagoen arte.
6. Gehitu 20 g arroz egosi txipiroiei, birrindu guztia, eta iragazi bahetik.
7. Jarri platerean eta zerbitzatu.

Gomendioak

Errezeta erakargarriago egiteko, txipiroi-purea eta arroz-purea bereiz daitezke. Horretarako, errezetan aldaketa hau egin beharko da: jarri kazoan 250 ml ur, 40 g arroz-irin eta gatz pittin bat, eta irakinarazi minutu batez, eragiteari utzi gabe. Utzi hozten. Arroza txipiroi birrinduei gehitu beharrean, zerbitzatu txipiroi birrinduen hornigaitzat.



Bi lagunentzako osagaiak

500 g txipiroi oso, garbituta
240 g tipula
200 g piper berde
200 g tomate udarekara
50 g arroz
Koilarakada bat tinta, kreman
1.200 ml ur
40 ml oliba-olio birjina



Azkenburukoak

alícia



Natillak

Lanketa

1. Kendu azala limoi erdiari, aizto baten laguntzaz. Kendu zati zuria ere, zapore mingotsik izan ez dezan.
2. Kazo batean, su ertainean, gehitu esnea, kanela adarrarekin eta limoiaren azalarekin batera. Irakiten hasi baino lehentxeago, kendu kazoa sutatik.
3. Katilu batean, gehitu arrautza gorringoak, azukrearekin eta arto-almidoiarekin batera. Irabiatu guztia batera, hagaxka batzuen laguntzarekin, harik eta trinkotasun homogeneoa lortu arte.
4. Isuri esne infusioa katiluan, limoi azala eta kanela adarra kenduta. Eragin nahasteari.
5. Bota nahastea berriro kazora. Berotu sutan eta eragin hagaxkei etengabe, kazora itsatsi ez dadin. Utzi loditzen, irakin arte.
6. Jarri natillak katilu batean, eta utzi hozkailuan erabat hozten.
7. Hoztu ondoren, bahetu natillak, jarri plateran eta zerbitzatu.



Bi lagunentzako osagaiak

250 ml esne oso
Kanela adar bat
Limoierdia
2 gorringo
10 g arto-almidoi
35 g azukre



Anis erroskilak

Lanketa

1. Kazo txiki batean, jarri limoiaren azala infusioatzen (zati zuria gabe) oso su le-
unean, gorritzera iritsi gabe. Utzi hozten.
2. Irabiatu arrautza azukrearekin, eta gehitu
olioa (limoiaren azala gabe) eta anisa.
Nahasi ondo.
3. Gehitu irina (bahetuta) eta legamia. Naha-
si espatula batekin, masa homogeneo bat
osatu arte, bola txikiak egin ahal izateko
moduan (beharrezkoa izanez gero, gehitu
irin gehiago edo olio eta ur gehiago, masa
itsaskorregia edo lehorregia bada). Oratu
ondo; jarri katilu batean, plastikozko film
gardenaz estalita; eta utzi hozkailuan
ordubetez.
4. Zartagin altu batean, berotu frijitzeko
adina olio leun, su ertainean. Hartu masa
zati txikiak, eta egin erroskillak. Horre-
tarako, eman lehendabizi txorizo forma
masari, eta gero lotu muturretatik. Frijitu

- erroskillak olioan, gorritu arte, barrutik
gordin geratu gabe. Estali erretilu bat
paper xurgatzailez, eta jarri erroskillak
gainean, gehiegizko olio kentzeko eta
hozten uzteko.
5. Estali erroskillak azukre hautsarekin.
 6. Prest daudenean, jarri ontzi batean
esnearekin eta pomada puntuan jarritako
10 gramo gurinekin. Txikitu, eta hozkailu-
an hozten utzi.
 7. Iragazi galbahe batetik, eta jarri plat-
erean pastel mahuka baten laguntzaz
erroskillen itxura emanez.
 8. Hotz zerbitzatu.

Gomendioak

Prestakina bahetu ondoren emaitza lodiegia
baldin bada, esne gehiago gehitu ahal zaio.



Bi lagunentzako osagaiak

125 g gari-irin
50 g azukre
Arrautza bat
3 zorro Royal motako legamia
13 ml anis
Limo bat
25 ml oliba-olio birjina
Oliba-olio leuna edo ekilore-olioa,
frijitzeko
Azukre hautsa
100 ml esne oso
10 g gurin

Mamia

Lanketa

1. Kazo batean, berotu esnea su motelean,
azukrearekin eta gatz pixka batekin,
irakitera heldu gabe.
2. Esnea 38 °C ingurura iristen denean (ez
du erretzen hatzekin ukituz gero), gehitu
4 tanta gatzagi. Eragin, eta jarri ontzi ba-
tean. Utzi 30 minutuz mugitu edo nahasi
gabe, gatzatu dadin. Ordu erdia igaro-
takoan, hozkailuan gorde bi orduz.
3. Jarri gatzagia oihal baten gainean, azpian
ontzi bat duela, gazura jasotzeko. Utzi
gazura askatzen hozkailuan gau batez
(gutxienez hamar orduz).
4. Kendu gatzagia oihaletik, eta iragazi
galbahe batetik. Lodiegia bada, gehitu
esne pasteurizatua edo gainerako gazura,
homogeneoki integratuz, nahi bezain lodi
bihurtu arte.
5. Jarri platerean, eta zerbitzatu eztiarekin.

Gomendioak

Jan aurretik, nahasi ondo ezia, ondo inte-
gratuta gera dadin eta bi testura egon ez
daitezen.



Bi lagunentzako osagaiak

500 ml ardi-esne pasteurizatu
10 g azukre
Gatzagi likidoa
Gatza

Intxaur saltsa

Lanketa

1. Birrindu intxaurrak azukrearekin batera, irin heze samarra lortu arte. Gehitu almidoia, nahasi, eta gorde geroko.
2. Infusionatu esnea eta esne-gaina kanela adarrarekin kazo batean, su oso motel-ean. Kendu kanela, eta gehitu intxaur-nahasketa.
3. Eragin etengabe, su ertainean, 10-15 minutuz.

4. Jarri prestakina ontzi batean, eta hoztu hozkailuan.
5. Bahetu prestakina, jarri platerean eta epel zerbitzatu.

Gomendioak

Eguberrietako azkenburuko tipikoa da hau.



Bi lagunentzako osagaiak

300 ml esne
50 g esne-gain
100 g intxaur zuritu
5 g almidoi
80 g azukre
Kanela adar bat

Esne frijitua

Lanketa

1. Jarri katilu batean 150 ml esne, eta diluitu irina, arto-almidoia eta azukrea hagaxka batzuen laguntzaz, pikorrik sor ez dadin.
2. Kazo batean, berotu gainerako esnea (gorde geroko bi koilarakada), kanela adarrarekin. Iragazi eta bota pixkanaka-pixkanaka lehengo katiluan.
3. Bota kazora nahasketa guztia, eta utzi su motelean 10 minutuz, eragiteari utzi gabe.
4. Estali erretilu bat film paperez eta igurtzi ekilore-olioa gainetik. Ondoren, zabaldu prestakina erretiluaren gainean. Utzi hozten.
5. Hozten denean, zatitu krema karratutan, eta pasa irinetik eta arrautza irabiatutik.
6. Zartagin altu batean, jarri su ertainean behar adina oliba-olio, eta frijitu krema zatiak. Jarri paper xurgatzailearen gainean, gehiegizko olio kentzeko. Bota kanela-hautsa eta azukre pixka bat gainetik, eta utzi hozten.
7. Jarri esne frijitua ontzi garai batean, gehitu gurina eta bi koilarakada esne, eta birrindu.
8. Iragazi galbahetik, jarri platerean eta epel zerbitzatu.



Bi lagunentzako osagaiak

400 ml esne
Kanela adar bat
80 g azukre
20 g arto-almidoi
20 g gari-irin
Zopa koilara bat ekilore-olio
Arrautza irabiatu bat
150 g gari-irin
Frijitzeko oliba-olio birjina
Kanela hautsa eta azukrea
10 g gurin





Arrautza budina

Lanketa

1. Kazo batean, jarri karamelua egiteko azukrea, gehitu bi edo hiru koilarakada ur, eta berotu su motelean gorritu arte; eragin, erre ez dadin. Karamelua nahi bezainbeste gorritzen denean, isuri budina prestatuko den ontzira.
2. Katilu batean, gehitu arrautzak eta azukrea, eta irabiatu. Gehitu esnea, eta irabiatu berriro. Isuri nahasketa karamelua duen ontzira.
3. Laberako egokia den erretilu batean, gehitu ura erdiraino, jarri budina duen ontzia, eta sartu labean. Egosi goitiko eta behetiko beroarekin, ordubetez, 175 - 190 °C arteko

temperaturan. Egiaztatu guztiz maminu dela, zurezko makilatxo baten laguntzaz: sartu erdian, eta egiaztatu garbi ateratzen dela.

4. Utzi hozten, eta moldetik atera.
5. Kendu likidoa, eta iragazi budina galbahetik bi aldiz.
6. Jarri platerean eta zerbitzatu.

Gomendioak

Oso garrantzitsua da budina bahetu aurretik likido guztia kendu dela ziurtatzea.



Bi lagunentzako osagaiak

Budina prestatzeko:

2 arrautza
200 ml esne oso
40 g azukre

Karamelua prestatzeko:

40 g azukre
30 g ur

Arroz-esnea

Lanketa

1. Jarri berotzen esnea kanelarekin eta azukrearekin. Irakiten hasten denean, gehitu arroza euri gisa, eta eragin. Itxaron berriro irakin arte, eta jarri su oso motel-ean. Eragin etengabe, itsatsi ez dadin.
2. Egosi ordubete inguru edo arroza egosita (edo pixka bat pasatuta ere) dagoen arte. Utzi hozkailuan hozten.
3. Hoztutakoan, gehitu gurina eta birrindu. Emaizta lodiegia bada, gehitu zopa koilara bat esne, eta nahasi.

4. Iragazi galbahetik, testura leuna lortzeko. Jarri platerean, hautseztatu kanelaz eta zerbitzatu hotz.

Gomendioak

Errezetaren aldaera bat egin daiteke, osagai hauek hotzean nahasita: 250 g esne-gain, 250 ml esne, 100 g azukre eta 50 g arroz-irin. Nahasi ondoren, irakin egin behar da minutu batez, eragiteari utzi gabe. Gero, hoztu eta birrindu.



Bi lagunentzako osagaiak

800 ml esne oso
80 g azukre
40 g arroz luze fin
Kanela adar bat
Kanela-hautsa
10 g gurin



Inauterietako txigorkiak

Lanketa

1. Kazo batean, berotu 250 ml esne, 5 koilarakada azukrerekin eta kanela adar-rarekin, 10 minutuz, su leunean. Kendu kanela.

2. Moztu ogia bi hatzen lodiera duten xer-ratan. Ezarri xerrak azpil baxu batean, eta busti esne epelarekin.

3. Irabiatu arrautza plater sakon batean. Jarri paper xurgatzailea plater batean, eta, beste plater batean, nahi adina azukre eta kanela-hauts nahastuta.
4. Berotu olio ugari zartaginean. Xukatu ogi txigortuak arinki, pasatu arrautzatik, eta frijitu olio bero-beroan. Frijitu ondoren, jarri platerean, paper xurgatzailearekin, gehiegizko olio kentzeko. Azkenik, pasatu azukre eta kanelatik.

5. Birrindu beroan, eta utzi hozten. Pasatu galbahetik.

6. Bahetu ondoren, gehitu pomada puntuan den gurina, eta nahasi homogeneoki integratu arte.

7. Jarri platerean, hautseztatu kanelarekin eta zerbitzatu.

Bi lagunentzako osagaiak

- 100 g ogi, txigortzekoa (edo bezperako ogi zuria)
- 340 ml esne oso
- Arrautza bat
- 10 g gurin
- Kanela adar erdia
- Kanela-hautsa
- Azukrea
- Ekilore-olioa



Asteko plangintza

Jarraian, errezeta liburuko plater batzuk ageri dira, aste osorako plangintza askotariko, orekatu eta osasungarri baten zati gisa. Horrela, elikagai multzo egokiak hartzeko gomendioei jarraituz osatzen da astea. Plangintza hau adibide bat da, eta elikadura errazago kudeatzen laguntzeko eta orientatzeko asmoz sartu da.

Elikadura osasungarriaren esparruan plangintza bat proposatze-arren, errezeta-liburu honetan jaso ez diren platerak ere proposatzen ditu. Kasu horietan, kontuan hartu behar da plater guztien testura aldatuaren eta egokituaren bertsioa aipatzen dela; horrela, errezeta honen hasieran definitutako baliozkotze irizpideak beteko dira. Errezeta-liburu honetako azalpenak lagungarriak izan daitezke errezeta horiek egokitzeko.

Halaber, errezeta-liburu honetako platerak lehenengo eta bigarren plater gisa sailkatu diren arren, haietako batzuk plater bakar gisa ere har daitezke.

Azkenik, gomendio orokor gisa, azkenburukoetarako fruta freskoa sartu behar da egunero, eta esnekiekin tartekatu. Horrenbestez, errezeta-liburu honetako azkenburuko-errezeten proposamenak ospakizun berezietarako gorde behar dira

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARUNBATA	IGANDEA
BAZKARIA	Patatak, saltsa berdean* Izokina, papillote eran, barazkiekin	Makarroiak, Napoliko eran Oilasko izterra, plantxan, barazkiekin	Babarrun zuriak, txorizoarekin*	Arroz zuria Txipiroiak, beren tintan*	Entsalada berdea Sukalkia*	Garbantzuak bakailaoarekin eta espinakekin	Txangurroa, Donostiako eran Legatza, koxkeran*
AFARIA	Juliana-zopa Kroketak	Berdura-krema Patata tortilla	Baratzuri-sopa Bakailaoa, pil-pilean*	Leka-patatak Hegaluzea, tomatearekin*	Arrain zopa* Perretxiko nahaskia*	Porru-krema Solomoa, plantxan, barazkiekin	Perretxiko-krema, gaztarekin

* Errezeta liburuan sartutako errezetak.



alícia

Errezeta liburu hau **Marta Goyogana Gutierrezek** bultzatutako eta **Alícia Fundazioak** garatutako proiektu sozial bat da.

Argitalpen data:
2020ko abendua

Ezinbestekoa da egileen baimena izatea edukiak erreproduzitzeko.

Argazkien egile eskubideen jabea:
Nani Pujol Photography

Diseinua eta maketazioa:
Difoprint

Hizkuntza-berrikuspena:
Olatz Orobengoa