



# Jaki

Elikadura  
osasungarria  
zure neurrira



# Aurkibidea

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| AURKEZPENA.....                                                    | 4  |
| ASTEKO MENUAREN PLANGINTZA.....                                    | 5  |
| 1. ASTEKO MENUA.....                                               | 6  |
| 2. ASTEKO MENUA.....                                               | 7  |
| BAZKARIAK eta AFARIAK.....                                         | 8  |
| 1. asteko errezetak.....                                           | 8  |
| LEKALE-ENTZALADA.....                                              | 8  |
| HARAGI GISATUA BARAZKIEKIN.....                                    | 9  |
| ARROZA KUBATAR ERARA.....                                          | 10 |
| AZENARIO ETA PORRU-ZOPA KINOAREKIN.....                            | 11 |
| ANTXOAK ARRAUTZAZTATUAK.....                                       | 12 |
| ORBURU, LARANJA eta PINAZI-ENTZALADA.....                          | 13 |
| UNTZIA LABEAN PIPER MORROI ERREEKIN.....                           | 14 |
| PASTA TXANPIÑOI eta OLIBA-BELTZEEKIN.....                          | 15 |
| PORRUAK BARATXURI OZPIN-OLIOTAN.....                               | 16 |
| TXITXARROA LABEAN PATATEKIN.....                                   | 17 |
| BAKILAOA GARI-ZAINZURIEKIN.....                                    | 18 |
| PATATA-TORTILLA.....                                               | 19 |
| KUIATXO eta OTARRAINXKA BROTXETAK.....                             | 20 |
| AZA eta PIKILLO SALTEATUAK OILASKO-SALTIXITXEEKIN.....             | 21 |
| OLO eta BABA FRESCO ENTZALADA.....                                 | 22 |
| SOJA-HANBURGESAK TXANPIÑOI-SALTSAN.....                            | 23 |
| ALBERJINIA BETEAK BARAZKI, BEXAMEL eta GAZTAREKIN.....             | 24 |
| 2. asteko errezetak.....                                           | 25 |
| ARROZ eta ERREFAUTXO ENTZALADA MELOKOTOI OZPIN-OLIOAREKIN.....     | 25 |
| ANTXOA FRIJITUAK.....                                              | 26 |
| GARBANTZUAK ZIAZERBA eta BAKILAOAREKIN.....                        | 27 |
| ORBURU SALTEATUAK.....                                             | 28 |
| OILASKO ERREA KAZOLAN.....                                         | 29 |
| AHUAKATE eta BABARRUN ZURI ENTZALADA.....                          | 30 |
| AZA GORRI, AZENARIO eta FETA ENTZALADA.....                        | 31 |
| TOFU MARINATUA, TIPULA eta TXANPIÑOIEKIN.....                      | 32 |
| TOFU MARINATUA.....                                                | 33 |
| ARROZ KREMATSUA PERRETIXIKO, BARAZKI eta IDIAZABAL GAZTAREKIN..... | 34 |
| ZAINZURI FRESCOAK PLANTXAN OZPI-OLIOAREKIN.....                    | 35 |
| ALBONDIGAK SALTSAN.....                                            | 36 |
| ZIAZERBA eta TXANPIÑOI-PASTEITXOAK.....                            | 37 |
| FAJITAK OILASKO eta BARAZKIEKIN.....                               | 38 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| ILARRAK PATATA-KREMA GAINEAN URDAIAZPIKOAREKIN.....            | 40 |
| BERDEL-BROTXETAK PATATA eta TXANPIÑOIEKIN.....                 | 41 |
| IZOKINA PORRU eta LARANJA-ZUKUAREKIN.....                      | 42 |
| LEKA SALTEATUAK TOMATE-SALSA eta ARRAUTZA ESKALFATUAREKIN..... | 43 |
| GARI-ZAINZURI eta GAZTA PIZZA.....                             | 44 |
| GOSARIAK eta BESTELAKO OTORDUAK.....                           | 45 |
| TOMATE eta ARRAUTZA GOSARIA.....                               | 45 |
| OLO, SAGAR, FRUITU LEHOR eta JOGURT GOSARIA.....               | 46 |
| GAZTA FRESKO GOSARIA.....                                      | 47 |
| PATE BEGETAL GOSARIA.....                                      | 48 |
| DILISTA eta INTXAUR-PATEA.....                                 | 49 |
| GAILETA eta FRUTA GOSARIA.....                                 | 50 |
| AHUAKATE GOSARIA.....                                          | 51 |
| YORK GOSARIA.....                                              | 52 |
| TAHIN GOSARIA.....                                             | 53 |
| UDABERRIKO FRUTA MAZEDONIA.....                                | 54 |
| GEREZIA JOGURTAREKIN edo IRABIATUA.....                        | 55 |
| MARRUBI eta PLATANO IZOZTUA.....                               | 56 |
| KIWIA, HURRA eta JOGURTA.....                                  | 57 |
| PLATANO eta OLO-IRABIATUA.....                                 | 58 |
| HUR eta KAKAO-KREMA.....                                       | 59 |
| ARROZ-ESNEA.....                                               | 60 |
| FRUTA, INTXAUR, GAZTA eta EZTI PIZZA.....                      | 61 |
| SAGAR eta UDARE-KONPOTA.....                                   | 62 |
| TXANPIÑOI-PATEA.....                                           | 63 |
| TXOKOLATE EDALONTZITXOAK LIMOI eta KIWI-IZOTZAREKIN.....       | 64 |
| MARRUBI eta JOGURT IRABIATUA.....                              | 65 |

## AURKEZPENA

Lakaritarrok gure hastapenetik beharra ikusi dugu, elikadura eta kontsumo jasangarria sustatzeko. Horregatik, gure ildoetariko bat elikadura-sistema osasungarriagoa eta jasangarriagoa lortzeko ekimenak bultzatzea da. Horretarako, beste hainbat kooperatibekin lankidetzan (*Talaios* kooperatiba, *Artxara* kooperatiba, *TaPuntu* Kooperatiba, *AlaiOndo* kooperatiba) eta *Gipuzkoako Foru Aldundiko* Ekonomia Sustapeneko, Landa Inguruneko eta Lurralde Orekako Departamentuaren laguntzarekin, JAKI proiektua abian jarri dugu, eta, bertan, aholkularitza-zerbitzua eskaintzen hasiko gara elikadura osasungarri, kontziente eta jasangarria praktikan jarri nahi duen edonorentzat.

Covid19 dela-eta, egoera berezian aurkitzen gara, eta elikadura kontziente, orekatu, kalitatezko eta jasangarri baterako beharra agerian geratu da, beste behin. Eta guk, lakaritarrok, gure aletxoak jarri nahi dugu, asteko menu orekatuak, osasungarriak, prezioz duinak eta tokiko zein sasoiko produktuekin osatutakoak zure/zuen esku jartzeko. Aurrerago, lanerako baldintzak hobetu ahala, proiektuaren eta gure zerbitzu berrien inguruko informazio gehiago izango duzu(e).

Eta zer aurkituko duzu(e)n liburuxka honetan? Bada apirila, maiatza eta ekaineko sasoiko elikagaiak aintzat hartuta, 2 astetarako menu osasungarria prestatu dugu eguneko 5 otorduekin. Eta horrekin batera, bertan agertzen diren errezeten xehetasunak ere aurkituko dituzu(e), sukaldean aritzeko erraztasunak izan ditzazu(e)n. Errezeta horietan, gainera, profil nutrizionala, elikadura-mota eta beste hainbat informazio ere aurkituko duzu(e). Osagaien bat edo beste aldagarria izan daiteke, noski, eta tokian toki baserritarrek dituzten elikagaien arabera errezeta horiek moldatu ditzakezu(e) nahieran.

Beraz, maiatzaren lehenetik aurrera ere osasuntsu elikatu eta jarraitu erosketa erabakiekin elikadura burujabetzaren alde egiten!

## ASTEKO MENUAREN PLANGINTZA

Elikadura osasungarria aurrera eramateko denetik jan behar da kantitate eta maiztasun egokian. Horretarako elikagai-taldeak egunean eta astean zehar modu egokian banatu behar dira.

### EGUNEROKO KONTSUMORAKO ERRAZIOAK

---



**BARAZKIAK**  
2-3 errazio



**LAKTEOAK**  
2-4 errazio (*jogurta hobe*)



**FRUTA**  
2-3 errazio



**ZEREALAK + TUBERKULUAK**  
4-6 errazio (*otordu guztietan*)

### ASTEROKO KONTSUMORAKO ERRAZIOAK

---



**LEKALEAK**  
3-4 errazio



**ARRAINA**  
4 errazio (*2 txuri + 2 urdin*)



**ARRAUTZA**  
3-4 errazio



**HARAGIA**  
3-4 errazio



**FRUITU LEHORRAK**  
3-7 errazio



*Aldian behin kontsumitzeko elikagaiak:  
gurina, hestebeteak, gozogintza, freskagarriak  
eta "snack"ak.*

## 1. ASTEKO MENUA

|                                                                                     | Otordua      | Astelehena                                | Asteartea                                          | Asteazkena                               | Osteguna                                               | Ostirala                                    | Larunbata                                  | Igandea                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|    | Gosaria      | <u>Tomate eta arrautza gosaria</u>        | <u>Olo, sagar, fruitu lehor eta jogurt gosaria</u> | <u>Gazta fresko gosaria</u>              | <u>Tomate eta arrautza gosaria</u>                     | <u>Gazta fresko gosaria</u>                 | <u>Pate begetal gosaria</u>                | <u>Olo, sagar, fruitu lehor eta jogurt gosaria</u>       |
|    | Hamaiketakoa | <u>Jogurta</u>                            | <u>Udaberriko fruta mazedonia</u>                  | <u>Fruta</u>                             | <u>Jogurta</u>                                         | <u>Jogurta</u>                              | <u>Fruitu lehorrak</u>                     | <u>Udaberriko fruta mazedonia</u>                        |
|    | Bazkaria     | <u>Lekale-entsalada</u>                   | <u>Haragi gisatua barazkiekin</u>                  | <u>Arroza kubatar erara</u>              | <u>Azenario- eta porru-zopa kinoarekin</u>             | <u>Orburu, laranja eta pinazi entsalada</u> | <u>Pasta txanpiñoi eta oliba beltzekin</u> | <u>Porruak baratxuri ozpin-oliotan</u>                   |
|  | Bazkalostea  | <u>Gerezia jogurtarekin edo irabiatua</u> | <u>Fruitu lehorrak</u>                             | <u>Marrubi eta platano izoztua</u>       | <u>Fruitu lehorrak</u>                                 | <u>Untxia labean piper morroi errekin</u>   | <u>Kiwia, hurra eta jogurta</u>            | <u>Fruta</u>                                             |
|                                                                                     | Askaria      | <u>Fruta</u>                              | <u>Platano eta olo-irabiatua</u>                   | <u>Kiwia, hurra eta jogurta</u>          | <u>Fruta</u>                                           | <u>Fruitu lehorrak</u>                      | <u>Platano eta olo-irabiatua</u>           | <u>Hur eta Kakao-krema</u>                               |
|  | Afaria       | <u>Bakailaoa gari-zainzuriakin</u>        | <u>Patata-tortilla</u>                             | <u>Kuiatxo eta otarrainxka brotxetak</u> | <u>Aza eta pikillo salteatuak oilasko-saltxitxekin</u> | <u>Olo eta baba fresko entsalada</u>        | <u>Soja-hanburgesak txanpiñoi saltsan</u>  | <u>Alberjinia beteak barazki, bexamel eta gaztarekin</u> |
|                                                                                     | Afalostea    | <u>Fruta</u>                              | <u>Fruta</u>                                       | <u>Fruta</u>                             | <u>Jogurta</u>                                         | <u>Fruta</u>                                | <u>Fruta</u>                               | <u>Jogurta</u>                                           |

## 2. ASTEKO MENUA

|                                                                                     | Otordua      | Astelehena                                                       | Asteartea                                      | Asteazkena                                            | Osteguna                                         | Ostirala                                        | Larunbata                                                           | Igandea                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    | Gosaria      | <u>Gaileta eta fruta gosaria</u>                                 | <u>Ahuakate gosaria</u>                        | <u>York gosaria</u>                                   | <u>Gaileta eta fruta gosaria</u>                 | <u>Tahin gosaria</u>                            | <u>York gosaria</u>                                                 | <u>Ahuakate gosaria</u>                                    |
|    | Hamaiketakoa | <u>Jogurta</u>                                                   | <u>Udaberriko fruta mazedonia</u>              | <u>Fruta</u>                                          | <u>Jogurta</u>                                   | <u>Jogurta</u>                                  | <u>Fruitu lehorrak</u>                                              | <u>Udaberriko fruta mazedonia</u>                          |
|                                                                                     | Bazkaria     | <u>Arroz eta errefautxo entsalada melokotoi ozpin-olioarekin</u> | <u>Garbantzuak ziazerba eta bakailaoarekin</u> | <u>Orburu salteatuak</u>                              | <u>Ahuakate eta babarrun zuri entsalada</u>      | <u>Aza gorri, azenario eta feta entsalada</u>   | <u>Arroz krematsua perretxiko, barazki eta idiazabal gaztarekin</u> | <u>Zainzuri freskoak plantxan ozpin-olioarekin</u>         |
|    | Bazkalostea  | <u>Antxoa frijituak</u>                                          |                                                | <u>Oilasko errea kazolan</u>                          |                                                  | <u>Tofu marinatua, tipula eta txanpiñoiekin</u> |                                                                     | <u>Albondigak saltsan</u>                                  |
|                                                                                     | Askaria      | <u>Gerezia jogurtarekin edo irabiatua</u>                        | <u>Fruitu lehorrak</u>                         | <u>Arroz-esnea</u>                                    | <u>Fruta</u>                                     | <u>Fruta</u>                                    | <u>Kiwi, hurra eta jogurta</u>                                      | <u>Fruta</u>                                               |
|  | Afaria       | <u>Fruta, intxaur, gazta eta ezti pizza</u>                      | <u>Fruta</u>                                   | <u>Sagar eta udare-konpota</u>                        | <u>Hur eta Kakao-krema</u>                       | <u>Txanpiñoi-patea</u>                          | <u>Fruta</u>                                                        | <u>Txokolate edalontzitxoak limoi eta kiwi-izotzarekin</u> |
|  | Afalostea    | <u>Ziazerba eta txanpiñoi-pasteltxoak</u>                        | <u>Fajitak oilasko eta barazkiekin</u>         | <u>Ilarrak patata-krema gainean urdaiazpikoarekin</u> | <u>Berdel-brotxetak patata eta txanpiñoiekin</u> | <u>Izokina porru eta laranja-zukuarekin</u>     | <u>Leka salteatuak tomate-saltsa eta arrautza eskalfatuarekin</u>   | <u>Gari-zainzuri eta gazta pizza</u>                       |
|                                                                                     |              | <u>Fruta</u>                                                     | <u>Marrubi eta jogurt irabiatua</u>            | <u>Fruta</u>                                          | <u>Jogurta</u>                                   | <u>Fruta</u>                                    | <u>Fruta</u>                                                        | <u>Jogurta</u>                                             |

## BAZKARIAK eta AFARIAK

### 1. asteko errezetak

#### LEKALE-ENTSALADA



#### INFORMAZIOA

**Makronutrienteak:** Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa Beganoa Burdinean altua  
Gantz gutxikoa Glutenik gabea Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Entsalada Lekale-platera

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 30 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 460 kcal | 51g karbohidrato | 11g proteina | 23g gantza

#### OSAGAIK

**Dilistak kontserban** | 400 g | ● Garaian

**Potxak (babarrun zuria)** | 200 g | ● Garaian

**Arroz zuria** | 160 g | ● Garaian

**Tomatea** | 4 unitate | ● Garaiz kanpo

**Letxuga (uraza)** | 80 g | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 6 koilara | ● Garaian

**Sagar-ozpina** | 2 koilara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

#### PAUSOAK

1. Potxak egosi arrozarekin batera. Eitze azkarrean 20-25 minutu eta bestela ordubete inguru (aurrez beratuta).
2. Erretilu batean kontserbako dilistako, egositako potxak eta arroza, tomatea eta letxuga (beste hosto berderen bat) jarri eta gatzozpindu egingo dugu.

Aurrez soberan geratu diren lekaleak baditugu oso azkar prestatzen den errezeta da.

Kontserbako lekaleak noizbehinka ibiltzea ondo dago, baina lekale freskoak erabiltzea gomendagarria da gatz gutxiago baitute. Kontserbako lekaleak erabiltzekotan, gehigarriak ez dutela begiratu.



## HARAGI GISATUA BARAZKIEKIN



Haragi platera

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Sulfitoa eta sulfre dioxidoa

**Makronutrientek:** Proteina

**Elikadura mota:** Glutenik gabea    Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Haragi-platera

**Otordu mota:** Afaria    Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 70 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 458 kcal | 27g karbohidrato | 21g proteina | 25g gantza

### OSAGAIK

**Txahal-haragia** | 400 g | ● Garaian

**Porrua** | 2 unitate | ● Garaian

**Tipula** | 1 unitate | ● Garaian

**Azenarioa** | 4 unitate | ● Garaian

**Baratxuria** | 2 ale | ● Garaian

**Ura** | 750 mL | ● Garaian

**Ardo zuria** | 250 mL | ● Garaian

**Patata** | 2 unitate | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 1 koilara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Haragia laukitan moztu eta kazola batean gorrituko dugu olio apur batekin.
2. Haragia atera, barazkiak gehitu eta sueztitu egingo ditugu.
3. Barazkiei haragia eta ardoa gehituko dizkiogu, eta baita ura edo salda ere eta 30 minutuz egosten utziko dugu.
4. Patata gehituko dugu eta beste 25 minutuz egosten utziko dugu.

Ardo zuriaren ordeaz, ardo beltza erabili daiteke.

## ARROZA KUBATAR ERARA



Arroza

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arrautza

**Makronutrienteak:** Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa    Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Arrozak, zerealak eta pasta

**Otordu mota:** Afaria    Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 30 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 801 kcal | 88g karbohidrato | 16g proteina | 42g gantza

### OSAGAIK

**Arroz zuria** | 360 g | ● Garaian

**Ura** | 0 g | ● Garaian

**Tipula** | 1 unitate | ● Garaian

**Baratzuria** | 2 ale | ● Garaian

**Azenarioa** | 3 unitate | ● Garaian

**Tomate-saltsa** | 240 g | ● Garaiz kanpo

**Arrautza** | 4 unitate | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 8 koilara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Tipula, baratzuria eta azenarioa txikitu eta oliba-oliotan sueztitu dugu 3-4 minutuz.
2. Arroza gehituko diogu, pixkat bat nahastu eta ura eta gatza gehituko dugu. Su altuan jarriko dugu eta irakiten hasten denean, sua jaitsi eta 20 bat minutuz edukiko dugu.
3. Arrautza frijitu edo galdarraztatu egingo dugu.
4. Platerean arroza jarri eta tomate saltsa eta arrautza gehituko diogu.

## AZENARIO ETA PORRU-ZOPA KINOAREKIN



Zopak, kremak

### INFORMAZIOA

**Makronutrientek:** Karbohidratoa

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa Beganoa Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Barazki-platera Zopak, Kremak eta Pureak

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 20 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 126 kcal | 16g karbohidrato | 4g proteina | 5g gantza

### OSAGAIK

**Azenarioa** | 3 unitate | ● Garaian

**Porrua** | 2 unitate | ● Garaian

**Kinoa** | 75 g | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 1 koilara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. 4-5 edalontzi ur berotu eltze batean eta irakiten hastean azenario eta porru txikituak gehitu, gatza eta oliba-olioarekin batera.
2. Beranduago zereala edo pasta gehitu. Eltzea itxi eta su altuan jarri. Irakiten hastean, sua jaitsi eta 5 minutuz egosi.

## ANTXOAK ARRAUTZAZTATUAK



Arrainak

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arraina Arrautza Glutena

**Makronutrientek:** Proteina

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Arrain eta itsaski-platera

**Otordu mota:** Afaia Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 20 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 466 kcal | 5g karbohidrato | 31g proteina | 36g gantza

### OSAGAIK

**Antxo** 600 g | ● Garaian

**Gari-irina** | 30 g | ● Garaian

**Arrautza** | 2 unitate | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 6 koilara | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Antxoak garbitu, erdiko hezurra kendu eta ireki.
2. Antxoak irina eta arrautzetik pasa eta frijitu. Amaieran gatza bota.

Letxuga, entsalada, piper berde edo beste barazki batzuekin lagundu daiteke

## ORBURU, LARANJA eta PINAZI-ENTSALADA



Entsalada

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrienteak:** Karbohidratoa

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa Beganoa Gantz gutxikoa  
Glutenik gabea Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Barazki-platera Entsalada

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 217 kcal | 8g karbohidrato | 4g proteina | 16g gantza

### OSAGAIK

Orburua kontserban | 12 unitate | ● Garaian

Laranja | 2 unitate ● Garaian

Pinazia | 20 g | ● Garaian

Errukula | 100 g ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 4 koilara | ● Garaian

Sagar-ozpina | 1 koilara | ● Garaian

Itsasoko gatza | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Orburuak xukatu eta laranjak zuritu eta txikitu.
2. Pinaziak zartagin batean pasa.
3. Erretilu batean, garbitutako rukula eta gainerako osagaiak gehitu eta gatzozpindu.

Orburuak gibela babesten du, bere desintoxikazio-funtzioa handitzen baitu.

Gomendagarria da gibleko edozein gaixotasun edo arazorentzat: A eta B hepatitis, zirrosia, botiken ondoriozko intoxikazioak, etab.

Orburu freskoak prestatzeko, lehendabizi uretan garbitu behar dira. Ondoren kazola batean ura jarri eta irakiten hastean, orburuak gehituko ditugu.

Su bizian egosiko ditugu 8-10 minutuz.

Egosceta-salda gordetzea ondo dator, askotan errezetak saltsa egitea eskatzen duelako.

## UNTXIA LABEAN PIPER MORROI ERREEKIN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Sulfitoa eta sulfre dioxidoa

**Makronutrientiak:** Proteina

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa | Glutenik gabea | Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Haragi-platera

**Otordu mota:** Afaria | Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 70 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 594 kcal | 16g karbohidrato | 56g proteina | 30g gantza

### OSAGIAK

Untxia | 1 Kg | ● Garaian

Piper gorria | 4 unitate | ● Garaiz kanpo

Baratxuri-hautsa | 6 ale | ● Garaian

Ardo zuria | 200 mL | ● Garaian

Perrexila (freskoa) | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 4 koilara | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Piperrak garbitu eta osorik jarri labeko erretilu batean. Gainetik oliba-olio txorrita bat, gatza eta ur pixka bat gehitu. 180°Ctan 30 minutuz egin (15 minutu alde bakoitzetik).
2. Piperrak eginda daudenean, atera, epeltzen utzi, zuritu eta tiretan moztu.
3. 3 baratxuri ale zuritu eta txikitu. Motrailu baten jarri, perrexil txikitu eta gatz pixka batekin eta txikitu. Ondoren oliba-olioa gehitu eta ondo nahastu.
4. Labeko erretilu batean untxia jarri eta beste 2 baratxuri aleak azalarekin jarri erretiluan. Untxiari, motrailuko nahasketa igurtzi, ardo zuria bota eta 180°Ctan, 15 minutuz egin.
5. Zerbitzatzerako orduan, piperrak pixka bat salteatu.

## PASTA TXANPIÑOI eta OLIBA-BELTZEKIN



Zerealak  
eta pasta

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak    Glutena

**Makronutrienteak:** Karbohidratoa    Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:**

**Errezeta mota:** Arrozak, zerealak eta pasta

**Otordu mota:** Afaria    Bazkaria    Plater bakarra

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 30 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 659 kcal | 182g karbohidrato | 36g proteina | 29g gantza

### OSAGAIAK

Pasta | 400 g | ● Garaian

Txanpiñoia | 300 g | ● Garaian

Olo-edaria | 350 mL | ● Garaian

Arroz-irina | 15 g | ● Garaian

Perrexila (freskoa) | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

Oliba beltza | 75 g | ● Garaian

Tipula | 1 unitate | ● Garaian

Parmesano gazta | 100 g | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 2 koilara | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Pasta egosi.
2. Tipula txikitu eta sueztitu. Ondoren txanpiñoi txikituak eta oliba beltzak gehitu gatza bota eta sueztitzen jarraitu.
3. Txanpiñoiak ia eginda daudenean, gehitu olo-edari eta arroz-irinaren nahasketa eta beste minutu batzuk egosi.
4. Pasta xukatu eta gainetik txanpiñoi eta oliba-krema bota. Gainetik gazta birrindua eta perrexil txikitua gehitu.

## PORRUAK BARATXURI OZPIN-OLIOTAN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrienteak:** Karbohidrata

**Elikadura mota:** Beganoa Gantz gutxikoa Glutenik gabea Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Barazki-platera

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 25 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 251 kcal | 22g karbohidrato | 5g proteina | 16g gantza

### OSAGAIAK

**Porrua** | 8 unitate | ● Garaian

**Patata** | 2 unitate | ● Garaian

**Intxaurra** | 8 unitate | ● Garaian

**Baratxuria** | 1 ale | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 4 koilara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Porruak egosi edo baporean egin 10-15 minutuz. Eta patatak ere egosi 20-25 minutuz.
2. Baratxuria erregosiko dugu olio pixka batekin su motelean eta birrindu egingo dugu.
3. Porruak osorik, patatak xerratan jarriko dugu platerean eta intxaur zein baratxuri ozpin-olioa botako diogu gainetik.



## TXITXARROA LABEAN PATATEKIN



Arrainak



Labea

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arraina

**Makronutrientek:** Proteina

**Elikadura mota:** Glutenik gabea    Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Arrain eta itsaski-platera

**Otordu mota:** Afaria    Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 20 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 395 kcal | 16g karbohidrato | 33g proteina | 15g gantza

### OSAGAIAK

**Txitxarroa** | 800 g | ● Garaian

**Patata** | 2 unitate | ● Garaian

**Baratzuria** | 3 ale | ● Garaian

**Sagar-ozpina** | 3 koilara | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 3 koilara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Txitxarroa labeko erretilu batean jarri, oliba-olioa bota eta 200°Ctan 14 minutuz egin.
2. Bitartean patatak zuritu, ebaki eta frijitu gutxi gorabehera 12 minutuz.
3. Olio-errea prestatu: baratxuria xerratan moztu eta oliba-oliotan frijitu.
4. Txitxarroa zabaldu, ozpina bota eta gainetik olio-errea.
5. Erretiluko saltsa guztia zartaginera bota eta minutu batez eduki eta berriro txitxarroari gainetik bota.

## BAKAILAOA GARI-ZAINZURIEKIN



Arrain zuria

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arraina

**Makronutrientek:** Proteina

**Elikadura mota:** Glutenik gabea    Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Arrain eta itsaski-platera

**Otordu mota:** Afaria    Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 30 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 321 kcal | 2g karbohidrato | 41g proteina | 16g gantza

### OSAGAIAK

Bakailaoa gatzatu eta beratua | 600 g | ● Garaian

Baratzuria | 4 ale | ● Garaian

Gari-zainzuria | 10 unitate | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 4 koilara | ● Garaian

Itsasoko gatza | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

Perrexila (freskoa) | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Kazola batean oliba-olioa eta baratzuria jarri, eta pixka bat txigortzean bakailaoa gehitu, azala gorantz begira duela eta sutik atera.
2. 10 minutuz utzi eta bakailaoa atera.
3. Kazolako olio, baratzuria eta bakailao-zukua ontzi batera atera eta irabiatu, perrexil pixka batekin. Beharrezkoa bada, oliba-olio gehiago gehitu.
4. Bakailaoa zartaginera bota eta egin.
5. Gari-zainzuriak egosi edo plantxan egin, eta bakailaoari gehitu.

Bakailao freskoarekin ere egin daiteke garaia denean.

## PATATA-TORTILLA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arrautza

**Makronutrientiak:** Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa | Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Arrautzopila

**Otordu mota:** Afaria | Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 45 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 567 kcal | 35g karbohidrato | 22g proteina | 37g gantza

### OSAGIAK

Patata | 800 g | ● Garaian

Arrautza | 8 unitate | ● Garaian

Tipula | 1 unitate | ● Garaian

Piper berdea | 1 unitate | ● Garaiz kanpo

Oliba-olioa birjina estra | 6 koilara | ● Garaian

Itsasoko gatza | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Patata zuritu eta txikitu dado txikietan. Tipula eta piper berdea ere txikitu.
2. Barazkiak gatzatu eta oliba-oliotan dena frijitu su ertain-baxuan 25-30 minutuz. Soberan dagoen olio erretiratu eta gorde beste baterako.
3. Arrautzak irabiatu (gatza bota behar badu) eta patata eta barazkiak bertara bota. Dena ondo nahastu.
4. Zartagin batean aurretik geneukan olio-txorrotatxo bat gehitu eta nahasketa botako dugu. Arrautza egiten utziko dugu eta minutu bat edo igarotzean, ertzak banandu eta plater batekin buelta emango diogu eta beste aldetik egingo dugu.

Frijitzerakoan patatak oliba-olioarekin ia estalita egitea gomendatzen da. Horrela, patata hobeto egingo da eta ez du behar baino oliba-olio gehiago xurgatuko. Oliba-olio hori, gainera, beste zerbaiteko edo hurrengo baterako erabili daiteke.

## KUIATXO eta OTARRAINXKA BROTXETAK



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Krustazeoak

**Makronutrientek:** Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa   Gantz gutxikoa   Glutenik gabea  
Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Arrain eta itsaski-platera   Barazki-platera

**Otordu mota:** Afaria   Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 20 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 80 kcal | 3g karbohidrato | 7g proteina | 4g gantza

### OSAGAIAK

Otarrainxka | 8 unitate | ● Garaian

Kuiatxoa (kalabazina) | 2 unitate | ● Garaiz kanpo

Kanonigoak | 100 g | ● Garaian

Limoia | 1 g | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 1 koilara | ● Garaian

Itsasoko gatza | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

Piperbeltz beltza | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Kuiatxoak / kalabazinak garbitu eta xerratan moztu (ahal bada mandolina batekin). Minutu batez galdarraztatu eta ur hotzetan pasa, ondoren errazago kiribiltzeko.
2. Otarrainxkak zuritu ertzak kendu gabe.
3. Brotxetak busti (ondoren ez erretzeko) eta muntatu, kuiatxo kiribildua eta otarrainxka txandakatuta. Gatz-pipertu eta oliba-olioarekin igurtzi.
4. Plantxa batean erre, alde bakoitzetik pare bat minutuz. Limoi-erdi baten zukua gainetik bota eta kanonigoekin zerbitzatu.

## AZA eta PIKILLO SALTEATUAK OILASKO-SALTIXITXEKIN



### INFORMAZIOA

**Makronutrientak:** Proteina

**Elikadura mota:**

**Errezeta mota:** Hanburgesa, albondigak, saltxitxak

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 20 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 444 kcal | 9g karbohidrato | 20g proteina | 37g gantza

### OSAGAIK

Aza | 500 g | ● Garaian

Piper gorria | 100 g | ● Garaiz kanpo

Tipula | 1 unitate | ● Garaian

Oilasko-saltxitxa | 400 g | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 2 koilara | ● Garaian

Itsasoko gatz | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Tipula eta aza "juliana"n moztu eta sueztitu olio apur batekin. Aza biguntzen hasten denean pikillo-piperrak bota eta dena ondo sueztitu.
2. Saltxitxak zartaginean egin edo labean 180°Ctan 15 minutuz.
3. Platerean saltxitxak zerbitzatu barazki garnizioarekin.

Txerri-saltxitxak, saltxitxa begetalak edo besteren bat ere erabili daiteke.

## OLO eta BABA FRESKO ENTSALADA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arrautza    Glutena

**Makronutrientek:** Karbohidrata    Oreakatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa    Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Entsalada

**Otordu mota:** Afaria    Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 30 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 365 kcal | 35g karbohidrato | 14g proteina | 18g gantza

### OSAGAIAK

Baba freskoa | 200 g | ● Garaian

Oloa | 180 g | ● Garaian

Letxuga (uraza) | 50 g | ● Garaian

Tomatea | 120 g | ● Garaiz kanpo

Arrautza | 2 unitate | ● Garaian

Sagar-ozpina | 1 koilara | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 3 koilara | ● Garaian

Itsasoko gatza | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Oloa eltze azkarrean egosi 20-22 minutuz.
2. Aldi berean baba freskoak eta arrautzak bere aldetik ere egosiko ditugu (biak 5-10 minutuz).
3. Entsalada muntatu eta gatzozpindu egingo dugu.

## SOJA-HANBURGESAK TXANPIÑOI-SALTSAN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Glutena Soja

**Makronutrientek:** Karbohidratoa Proteina

**Elikadura mota:** Beganoa

**Errezeta mota:** Hanburgesa, albondigak, saltxitxak Proteina begetalak

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 40

**Denbora:** 90 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 160 kcal | 16g karbohidrato | 16g proteina | 4g gantza

### OSAGIAK

Soja testuriztua | 1 Kg | ● Garaian

Txanpiñoia | 900 g | ● Garaian

Tipula | 500 g | ● Garaian

Azenarioa | 500 g | ● Garaian

Porrua | 400 g | ● Garaian

Kuiatxoa (kalabazina) | 500 g ● Garaiz kanpo

Baratzuria | 20 g | ● Garaian

Piper berdea | 400 g | ● Garaiz kanpo

Piper gorria | 500 g | ● Garaiz kanpo

Gari-irin integrala | 200 g | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 10 koilara ● Garaian

Itsasoko gatza | 50 g | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Txanpiñoi-saltsa: Zerrendatan moztutako tipula olio-pixka batekin erregosi, su ezitan. Txanpiñoiak garbitu eta zerrendatan moztu. Tipula eginda dagoenean, barregarriak gehitu eta erregosi. Urarekin estali eta 15 minutuz egosi. Irabiagailuarekin nahasi eta gatz pixka bat bota.
2. Gainontzekoa: soja urarekin garbitu. Soja urarekin estali eta 5 minutuz egosi. Uretan, bertan, epeltzen utzi.
3. Ondo ondo xukatu eta makinarekin txikitu. Makinarik ez badugu aizto batekin egin.
4. Barazkiak zuritu edo garbitu eta txikitu.
5. Eltze batean barazkiak olio-zurrusta batekin erregosi, su ezitan. Estali eta noizean behin eragin.
6. Ontzi batean soja eta barazkiak jarri eta nahastu. Irin pixka bat bota (hobeto integrala) eta nahasi, masa bat geratu arte.
7. Bolak egin eta eskuekin zapaldu. Irinetik pasatu.
8. Zartagin batean oliba-olio pixka bat berotu eta hanburgesak bi aldeetatik egin.

## ALBERJINIA BETEAK BARAZKI, BEXAMEL eta GAZTAREKIN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak   Glutena   Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrientek:** Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa   Begetarianoa

**Errezeta mota:** Barazki-platera

**Otordu mota:** Afaria   Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 60 min

**Zailtasuna:** zaila

**Errazioko:** 340 kcal | 23g karbohidrato | 13g proteina | 22g gantza

### OSAGAIK

**Alberjina** | 2 unitate | ● Garaiz kanpo

**Tipula** | 2 unitate | ● Garaian

**Perretxikoa** | 200 g | ● Garaian

**Tomatea** | 300 g | ● Garaiz kanpo

**Bexamela** | 125 g | ● Garaian

**Gazta ondua** | 100 g | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 2 koilara | ● Garaian

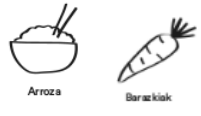
### PAUSOAK

1. Tipula sueztitzen jarriko dugu eta eginda dagoenean erdia gordeko dugu.
2. Tipula erdiari tomatea botako diogu eta sueztitzen jarraituko dugu.
3. Alberjiniak erditik ebaki eta labean 170°Ctan 25 minutuz egingo ditugu.
4. Alberjinien "mamia" aterako dugu.
5. Perretxikoak salteatu eta aurretik gordetako tipula, alberjina eta tomatea gehituko diogu, eta 5 minutuz edukiko dugu.
6. Alberjiniak beteko ditugu eta gainetik bexamela eta gazta gehituko dizkiogu.
7. Labean gainerreko dugu dena.



## 2. asteko errezetak

### ARROZ eta ERREFAUTXO ENTSALADA MELOKOTOI OZPIN-OLIOAREKIN



#### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrientek:** Karbohidratoa

**Elikadura mota:** Beganoa    Glutenik gabea    Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Entsalada

**Otordu mota:** Afaria    Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 350 kcal | 26g karbohidrato | 4g proteina | 26g gantza

#### OSAGIAK

Letxuga (uraza) | 1 unitate | ● Garaian

Errefautxoak | 2 unitate | ● Garaian

Arroz Integrala | 100 g | ● Garaian

Errukula | 20 g | ● Garaian

Intxaurra | 8 unitate | ● Garaian

Kalabaza-pipa | 20 g | ● Garaian

Mertxika almibarretan | 150 g | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 6 koilara | ● Garaian

Sagar-ozpina | 2 koilara | ● Garaian

#### PAUSOAK

1. Arroz integrala egosi.
2. Letxuga eta errukula ondo garbitu.
3. Melokotoi ozpi-olioa egin, melokotoia, olio, ospina eta gatz pixka bat birrinduta.
4. Entsalada muntatu: hostoak, arroza, errefautxoak azpian, kalabaza-pipak eta intxaurrak gainean. Eta azkenik ozpin-olioa bota.

Eskarola, letxuga-mota ezberdinak, kimu edota ernamuinekin ere ordezkatu daitezke letxuga eta kukulua.

## ANTXOA FRIJITUAK



Arrainak

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arraina

**Makronutrientek:** Proteina

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa | Glutenik gabea | Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Arrain eta itsaski-platera

**Otordu mota:** Afaria | Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 324 kcal | 0g karbohidrato | 31g proteina | 22g gantza

### OSAGAIK

**Antxoa** | 700 g ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 3 koilara ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Antxoei gatza bota eta oliba-oliotan frijitu.

Baratzuria ere gehitu daiteke.

## GARBANTZUAK ZIAZERBA eta BAKAILAOAREKIN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arraina

**Makronutrientiak:** Proteina

**Elikadura mota:**

**Errezeta mota:** Eltzekariak

**Otordu mota:** Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 40 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 416 kcal | 47g karbohidrato | 34g proteina | 10g gantza

### OSAGAIK

**Garbantzua** | 320 g | ● Garaian

**Tipula** | 1 unitate | ● Garaian

**Azenarioa** | 2 unitate | ● Garaian

**Baratxuria** | 1 unitate | ● Garaian

**Ziazerbak / espinakak** | 200 g | ● Garaian

**Bakailaoa gatzatu eta beratua** | 250 g | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 1 koilara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Erramua** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Ura** | 1000 mL | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Tipula, azenario, baratxuria eta porrua suezitu oliba-oliotan.
2. Aurreko egunetik beratzen jarritako garbantzuak eta ura bota, eta 30 minutuz egosten utzi lapiko azkarrean. Bestela ordu bat eta erdi inguru eduki.
3. Garbantzuak eginda daudenean bakailaoa eta ziazerbak (txikituta) gehitu dizkiogu (eltzeko beroarekin egingo dira).

Piperrauts gozoa gehitu daiteke eta uraren ordeaz arrain-salda ere bota daiteke, zapore gehiago emateko.

## ORBURU SALTEATUAK



### INFORMAZIOA

**Makronutrientak:** Karbohidratoa   Orekatua (osoa)   Proteina

**Elikadura mota:** Beganoa   Glutenik gabea   Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Barazki-platera

**Otordu mota:** Afaria   Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 114 kcal | 5g karbohidrato | 6g proteina | 8g gantza

### OSAGAIK

**Orburua** | 800 g | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 2 koilara | ● Garaian

**Baratxuria** | 3 ale | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Orburuak garbitu eta laurdenetan moztu.
2. Kazola edo zartagin batean 5-10 minutuz frijituko ditugu, kanpotik kurruskari eta barrutik xamur gelditzeko.
3. Sutatik atera aurretik gatza botako diegu eta baratxuria txikituta gehituko diogu. Pare bat minutuz eragin eta erretiratu egingo dugu.

## OILASKO ERREA KAZOLAN



### INFORMAZIOA

**Makronutrientek:** Proteina

**Elikadura mota:** Glutenik gabea    Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Haragi-platera

**Otordu mota:** Afaria    Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 40 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 299 kcal | 0g karbohidrato | 29g proteina | 20g gantza

### OSAGAIAK

Oilasko-izterra | 600 g    ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 4 kilara    ● Garaian

Baratxuria | 1 ale    ● Garaian

Itsasoko gatza | 0 pixka bat (bixigarria)    ● Garaian

### PAUSOAK

1. Oilasko zatituak oliba-olioa duen kazola batean jarri eta gainetik baratxuria txikituta eta gatz pixka bat gehitu.
2. Su baxuan egin alde bakoitzetik 20 bat minutuz.

## AHUAKATE eta BABARRUN ZURI ENTsalada



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak

**Makronutrientek:** Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Beganoa

**Errezeta mota:** Entsalada

**Otordu mota:** Afaia Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 25 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 368 kcal | 121g karbohidrato | 369g proteina | 550g gantza

### OSAGAIK

**Babarrun zuriak** 300 g | ● Garaian

**Ahuakatea** | 1 unitate ● Garaian

**Tipulina** | 5 unitate | ● Garaian

**Tomatea** | 70 g | ● Garaiz kanpo

**Azenarioa** | 1 unitate ● Garaian

**Feta Gazta** | 100 g | ● Garaian

**Martorria (zilantroa)** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Limoia** | 5 unitate | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 2 koilara ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Piperbeltz beltza** 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Ahuakateari mamia atera eta dadotan moztu. Feta gazta ere dadotan moztu.
2. Luzokerra zuritu eta tipula eta azenarioarekin batera txikitu.
3. Osagai guztiak nahastu eta ongarritu. Tomatetxoak eta martorri pixka bat bota gainetik.

Tortilla mexikarrak plateraren oinarri bezala erabili daitezke. Horretarako tortillak hezetu eta 180°Ctan, 10 minutuz labeaz eduki.

## AZA GORRI, AZENARIO eta FETA ENTSALADA



Entsalada

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrientek:** Oreaktua (osoa) Proteina

**Elikadura mota:** Begetarianoa

**Errezeta mota:** Entsalada

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 80 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 1400 kcal | 936g karbohidrato | 828g proteina | 521g gantza

### OSAGAIK

Aza gorria 5 unitate | ● Garaian

Azenarioa | 3 unitate ● Garaian

Errefautxoak | 4 unitate | ● Garaian

Sagarra | 2 unitate | ● Garaian

Feta Gazta | 50 g | ● Garaian

Almendra (arbendola) 20 g | ● Garaian

Mitxoleta-haziak | 5 koilaratxo | ● Garaian

Limoia | 1 unitate | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 25 koilara ● Garaian

Itsasoko gatza | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

Piperbeltz beltza 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Aza gorria (lonbarda) garbitu eta julianan moztu. Mitxoleta-haziak, 2 koilara oliba-olioa, limoi baten zukua, gatza eta piperbeltz beltza bota eta mazeratzen/beratzen utzi ordu betez.
2. Azenarioak tira finetan txikitu.
3. Sagarra zuritu, xafletan moztu eta oliba-olio pixka batekin salteatu 15 minutuz, bigundu arte.
4. Errefautxoak garbitu eta zati txikitan moztu.
5. Aza gorria plater batean jarri eta gainetik feta xehatua, azenarioa eta sagar-xallak gehitu. Gainean mitxoleta haziak, almendra eta errefautxoak jarri.

## TOFU MARINATUA, TIPULA eta TXANPIÑOIEKIN



Proteina begetalak

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Glutena Soja

**Makronutrientek:**

**Elikadura mota:**

**Errezeta mota:** Proteina begetalak

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 25 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 253 kcal | 19g karbohidrato | 19g proteina | 11g gantza

### OSAGAIK

Tipula | 3 unitate | ● Garaian

Txanpiñoia | 300 g | ● Garaian

Tofu marinatua | 4 errazio | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Tipula eta txanpiñoiak sueztitu.
2. Tofu marinatua gehitu eta 5 minutuz su baxuan egin.



## TOFU MARINATUA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Glutena Soja

**Makronutrientek:** Proteina

**Elikadura mota:** Beganoa

**Errezeta mota:** Proteina begetalak

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 178 kcal | 5g karbohidrato | 15g proteina | 11g gantza

### OSAGAIK

Tofua | 500 g | ● Garaian

Soja-saltsa | 2 koilara | ● Garaian

Limoia | 30 mL | ● Garaian

Misoa | 5 g | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 2 koilaratxo | ● Garaian

Oreganoa | 2 koilaratxo | ● Garaian

Baratzuri-hautsa | 1 koilaratxo | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Tofua ebaki xerratan (~1 zm-ko lodiera).
2. Ontzi batean gainerako osagaiak nahastu eta bertan tofua busti.
3. Zartagin batean tofua txigortu.

## ARROZ KREMATSUA PERRETXIKO, BARAZKI eta IDIAZABAL GAZTAREKIN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak | Sulfito eta sufre dioxidoa

**Makronutrientek:** Karbohidratoa | Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa | Glutenik gabea

**Errezeta mota:** Arrozak, zerealak eta pasta

**Otordu mota:** Afaria | Bazkaria | Plater bakarra

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 45 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 654 kcal | 77g karbohidrato | 42g proteina | 70g gantza

### OSAGAIK

Arroz zuria | 300 g | ● Garaian

Tipulina | 2 unitate | ● Garaian

Baratzuria | 2 ale | ● Garaian

Piper berdea | 1 unitate | ● Garaiz kanpo

Azenarioa | 1 unitate | ● Garaian

Ilarrak | 50 g | ● Garaian

Perretxikoa | 200 g | ● Garaian

Ardo zuria | 200 mL | ● Garaian

Barazki-salda | 1.25 L | ● Garaiz kanpo

Oliba-olioa birjina estra | 4 koilara | ● Garaian

Gurina | 2 koilara | ● Garaian

Idiazabal gazta | 50 g | ● Garaian

Perrexila (freskoa) | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

Itsasoko gatz | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

Piperbeltz beltza | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Oliba-olioa jarri kazola batean eta barazkiak txikituta gehitu eta sueztitzen utzi, su baxuan.
2. Barazkiak bigunegi geratu aurretik, perretxikoak (edo ondoak...) txikituta gehitu eta 10 minutuz utzi.
3. Baratzuriak gehitu eta pare bat minutuz utzi.
4. Arroza gehitu, 2 minutuz sueztitu eta ardo zuria gehitu lurrundu arte.
5. Pixkanaka-pixkanaka salda gehitzen joan, etengabe nahastuz.
6. 15 minutura gurina bota eta nahastu. Gatz eta piperbeltza gehitu.
7. Sutik atera eta idiazabal-gazta birrinduta bota. Estalkia jarri eta 3 minutuz utzi. Perrexil xehatua gehitu zerbitzatzerakoan.

Ilarren orde, lekak ere gehitu daitezke.

## ZAINZURI FRESKOAK PLANTXAN OZPI-OLIOAREKIN



### INFORMAZIOA

**Makronutrienteak:** Karbohidratoa

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa Beganoa Glutenik gabea Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Barazki-platera

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 60 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 170 kcal | 9g karbohidrato | 7g proteina | 12g gantza

### OSAGAIK

Zainzuri freskoa | 1200 g | ● Garaian

Piper berdea | 30 g | ● Garaiz kanpo

Piper gorria | 30 g | ● Garaiz kanpo

Oliba-olioa birjina estra | 3 koilara | ● Garaian

Sagar-ozpina | 1 koilara | ● Garaian

Itsasoko gatza | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

Azukrea (beltza) | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Zainzuriak zuritu (punta izan ezik) eta azpitik pixka bat moztuko dugu.
2. Horretarako ura gatz eta azukre pixka batekin jarriko dugu eta 5-10 minutuz egosiko ditugu. (zapi batean bilduta egostea gomendagarria da).
3. Zartagin batean oliba-olio eta gatz pixka batekin zainzuriak gorrituko ditugu.
4. Ozpina-olioa egiteko, piperrak txiki-txiki egin eta oliba-olio eta ozpinarekin nahastu dugu, eta zainzurien gainetik botako dugu.

## ALBONDIGAK SALTSAK



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arrautza   Glutena   Sulfitoa eta sufre dioxidoa

**Makronutrientek:** Proteina

**Elikadura mota:**

**Errezeta mota:** Hanburgesa, albondigak, saltxitxak   Haragi-platera

**Otordu mota:** Afaria   Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 60 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazloko:** 544 kcal | 10g karbohidrato | 27g proteina | 44g gantza

### OSAGAIK

**Txahal-haragia**   500 g | ● Garaian

**Ogi zuria** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Ardo Beltza** | 1 txorota | ● Garaian

**Tipula** | 1 unitate | ● Garaian

**Baratzuria** | 2 ale   ● Garaian

**Perrexila (freskoa)** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Arrautza** | 2 unitate   ● Garaian

**Gari-irina** | 25 g | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 3 kollara | ● Garaian

**Itsasoko gatz** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Tomate-saltsa** | 160 g | ● Garaiz kanpo

### PAUSOAK

1. Zartagin batean olio kollara batekin tipula sueztitu baratxuri ale bat eta perrexilarekin, 20 minutuz.
2. Ontzi batean haragi pikatua, sueztitutako tipula, ardotan bustitako ogia, arrautza eta 4 kollara irin gehitu. Dena nahastu eta bola forma eman.
3. Albondigak irinetan pasa eta frijitu.
4. Kazola batean tomate-saltsa jarri eta albondigak gehitu. 5-10 minutuz su baxuan eduki.

Ogi-mamiaren ordeztu arroza ere bota daiteke.

Ardoaren ordeztu, barazki-salda erabili daiteke.

## ZIAZERBA eta TXANPIÑOI-PASTELTXOAK



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arrautza   Esnekiak

**Makronutrientek:** Gantza   Oreaktua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa

**Errezeta mota:** Barazki-platera   Pastel eta budin gaziak

**Otordu mota:** Afaria   Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 50 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 391 kcal | 10g karbohidrato | 17g proteina | 31g gantza

### OSAGIAK

**Ziazerbak / espinakak** | 800 g | ● Garaian

**Tipula** | 1 unitate | ● Garaian

**Txanpiñoia** | 200 g | ● Garaian

**Arrautza** | 4 unitate | ● Garaian

**Esne-gaina (sukalderako)** | 300 mL | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 2 kilara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Piperbeltz beltza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Ziakerbak eta txanpiñoiak garbitu eta julianan moztu.
2. Tipula txikitu eta sueztitu 15 minutuz oliba-olio kilara batekin.
3. Txanpiñoien hiru laurdena gehitu eta 5 minutuz sueztitu. Ondoren, ziakerbak gehitu, gatz-pipertu eta 3-4 minutuz egin.
4. Arrautzak eta esne-gaina ontzi batean irabiatu, gatz-pipertu eta ondo xukatutako barazki sueztituak gehitu eta ondo nahastu.
5. Madalenen molde bat oliba-olioz igurtzi eta nahasketa gehitu. Erreserbatutako txanpiñoi-xerrak gainean jarri eta 180°Ctan, 25 minutuz egin. Atera eta epeltzen utzi moldetik atera aurretik.

## FAJITAK OILASKO eta BARAZKIEKIN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Glutena Sesamo-aleak Soja

**Makronutrienteak:** Oreaktua (osoa) Proteina

**Elikadura mota:** Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Ogitarakoak, tostak, sandwichak, takoak...

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 45 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 556 kcal | 403g karbohidrato | 90g proteina | 86g gantza

### OSAGAIK

Fajita-ogia | 4 unitate | ● Garaian

Laranja | 1 unitate | ● Garaian

Limoa | 5 unitate | ● Garaian

Oilasko-paparra | 600 g | ● Garaian

Azenarioa | 2 unitate | ● Garaian

Piper berdea | 1 unitate | ● Garaiz kanpo

Tipula | 1 unitate | ● Garaian

Soja-saltsa | 0 txorrota | ● Garaian

Sesamoa | 5 g | ● Garaian

Errukula | 25 g | ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 2 kolara | ● Garaian

Arto-irina | 1 kolara | ● Garaian

Jengibre | 5 g | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Laranja eta limoi-zukua egin eta soja-saltsa eta jengibre birrindua gehitu.
2. Aurreko nahasketari, oilasko-papar tirak gehitu eta 30 minutuz mazeratzen utzi.
3. Tipula, azenario eta piper berdea txikitu.
4. Oilaskoa xukatu eta likidua gorde. 5 minutuz oliba-oliotan salteatu 5 minutuz. Azenario gehitu eta minutu batez suezitu. Ondoren tipula eta piperra gehitu eta beste 3-4 minutuz suezitu.
5. Mazeratze-saltsa gehitu. Ondoren, 50mL uretan disolbaturiko arto-irin nahasketa gehitu, loditu arte.
6. Fajitak zartagin batean egin, alde bakoitzetik minutu batez eta oilasko, saltsa, errukula eta sesamoz bete.



## ILARRAK PATATA-KREMA GAINEAN URDAIAZPIKOAREKIN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak | Sulfitoa eta sufre dioxidoa

**Makronutrientek:** Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa

**Errezeta mota:** Lekale-platera

**Otordu mota:** Afaria | Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 60 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 604 kcal | 29g karbohidrato | 25g proteina | 42g gantza

### OSAGIAK

**Ilarrak** | 800 g | ● Garaian

**Patata** | 200 g | ● Garaian

**Tipulina** | 300 g | ● Garaian

**Gurina** | 100 g | ● Garaian

**Behi-esne osoa** | 250 mL | ● Garaian

**Ardo zuria** | 50 mL | ● Garaian

**Sagar-ozpina** | 15 mL | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 2 kollara | ● Garaian

**Serrano urdaiazpikoa** | 100 g | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Tipulina moztu zati txikitik eta oliba-olioan sueztitu.
2. Urdaiazpikoa zatitu eta gehitu tipulinari. Sueztitu eta gehitu ardo zuria.
3. Ilarrak gehitu eta egosi dena 15 minutuz, ilarrak bigundu arte.
4. Patata-krema egiteko, patata egosiko dugu ura eta gatzetan (irakiten hastean 25 minutuz).
5. Patata zuritu, eta birrindu egingo dugu esnea eta gurinarekin.
6. Zerbitzatzeko, oinarri bezala patata-krema jarriko dugu, gainetik ilarrak eta urdaiazpikoa



## BERDEL-BROTXETAK PATATA eta TXANPIÑOIEKIN



Arrainak

Patata

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arraina

**Makronutrientiak:** Orekatua (osoa) Proteina

**Elikadura mota:** Azukrerik gabea Glutenik gabea Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Arrain eta itsaski-platera

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 35 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 463 kcal | 27g karbohidrato | 28g proteina | 27g gantza

### OSAGAIK

**Berdela** | 500 g | ● Garaian

**Patata** | 3 unitate | ● Garaian

**Txanpiñoia** | 200 g | ● Garaian

**Tipula** | 1 unitate | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 3 koilara | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Berdela xerratuta brotxeta-makiletan sartuko dugu biribilduta eta erreserbatu egingo dugu.
2. Patatak xerratu eta labeko erretilu batean zabalduko ditugu. Gainean txanpiñoiak xerratuta eta pixka bat sueztitutako tipula jarriko dugu. Dena labean egingo dugu 170°Ctan 20 minutuz.
3. Berdel-brotxetak sartu eta beste 7 minutuz egingo ditugu.

Beste arrain batekin prestatu liteke.

## IZOKINA PORRU eta LARANJA-ZUKUAREKIN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arraina Sesamo-aleak

**Makronutrientek:** Gantza Proteina

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa Glutenik gabea Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Arrain eta itsaski-platera

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 30 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 386 kcal | 9g karbohidrato | 29g proteina | 26g gantza

### OSAGAIK

**Izokina** 600 g | ● Garaian

**Porrua** | 3 unitate | ● Garaian

**Laranja** 2 unitate | ● Garaian

**Sesamoa** | 2 unitate | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 2 kollara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Porruak txikitu eta kazola batean 10-15 minutuz sueztituko ditugu.
2. Ondoren, laranja zukua gehitu eta 5-10 minutuz su baxuan edukiko dugu. Amaieran sesamoa nahastuko diogu.
3. Zartagin batean izokina plantxan egingo dugu oliba-olio pixka batekin eta laranja-saltsarekin batera zerbitzatuko dugu.

## LEKA SALTEATUAK TOMATE-SALTSA eta ARRAUTZA ESKALFATUAREKIN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arrautza

**Makronutrientek:** Karbohidratoa Proteina

**Elikadura mota:** Begetarianoa Glutenik gabea Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Barazki-platera

**Otordu mota:** Afaria Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 45 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazloko:** 289 kcal | 21g karbohidrato | 15g proteina | 16g gantza

### OSAGAIK

**Leka** | 800 g | ● Garaiz kanpo

**Tipula** | 1 unitate | ● Garaian

**Tomatea** | 500 g | ● Garaiz kanpo

**Azenarioa** | 100 g | ● Garaian

**Txanpiñoia** | 250 g | ● Garaian

**Arrautza** | 4 unitate | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 2 koilara | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

**Azukrea (beltza)** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Tipula sueztitu oliba-oliotan eta tomate birrindua bota. Gatza eta azukre apur bat gehitu eta birrindu.
2. Lekak garbitu, zatitu eta egosi egingo ditugu azenarioarekin batera 15 minutuz.
3. Txanpiñoiak salteatuko ditugu olio berotan eta ondoren saltsa eta leka egosiak gehituko dizkiogu.
4. Arrautzak eskalfatzeko, ura irakiten jarriko dugu ozpin pixka bat eta gatz pixka batekin kazola batean. Bertara arrautza gehituko dugu eta 3 minutuz edukiko dugu, zuringoa egin arte.

## GARI-ZAINZURI eta GAZTA PIZZA



Pizzak, krepeak,  
enpanadillak...

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak | Glutena

**Makronutrientiak:**

**Elikadura mota:** Begetarianoa

**Errezeta mota:** Pizzak, krepeak, enpanadillak...

**Otordu mota:** Afaria | Bazkaria

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 20 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 573 kcal | 97g karbohidrato | 45g proteina | 54g gantza

### OSAGAIK

Pizza oinarria | 4 errazio | ● Garaian

Tomate-saltsa | 100 g | ● Garaiz kanpo

Tomatea | 100 g | ● Garaiz kanpo

Gari-zainzuria | 200 g | ● Garaian

Idiazabal gazta | 50 g | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Pizza oinarriaren gainean tomate-saltsa ondo zabaldu eta ondoren, gainontzeko osagaiak txikituta.

Nahi dugun espeziieren bat ere gehituko dugu (oreganoa, albahaka...) eta baita nahi dugun beste osagaien bat ere (beste barazkiren bat, espinaka edo errukula gordina, olibak, haragi edo arraina...)

## GOSARIAK eta BESTELAKO OTORDUAK

### TOMATE eta ARRAUTZA GOSARIA



#### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Arrautza Esnekiak Glutena

**Makronutrientek:** Gantza Oreaktua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa

**Errezeta mota:** Gosariak: barritak...

**Otordu mota:** Gosaria

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 337 kcal | 19g karbohidrato | 13g proteina | 23g gantza

#### OSAGIAK

Ogi integrala | 40 g | ● Garaian

Tomatea | 30 g | ● Garaiz kanpo

Arrautza | 1 unitate ● Garaian

Oliba-olioa birjina estra | 1 koilara | ● Garaian

Kafesnea | 1 unitate ● Garaian

## OLO, SAGAR, FRUITU LEHOR eta JOGURT GOSARIA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak    Glutena    Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrientek:** Karbohidrata    Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa

**Errezeta mota:** Gosariak: barritak...

**Otordu mota:** Askaria    Gosaria    Hamaiketakoa

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 450 kcal | 56g karbohidrato | 15g proteina | 17g gantza

### OSAGAIK

**Sagarra** | 1 unitate | ● Garaian

**Olo-maluta** | 30 g | ● Garaian

**Hurra** | 15 g | ● Garaian

**Mahaspasa** | 10 g | ● Garaian

**Kalabaza-pipa** | 5 g | ● Garaian

**Jogurta** | 1 unitate | ● Garaian

**Kanela (hautsa)** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Sagarra txikitu eta osagai guztiak nahastu ontzi batean (kanela gainetik bota).

Mahaspasen orden lehortutako beste frutaren bat gehitu daiteke: ahabipasak, pikupasak, aranpasak, abrikot- edo melokotoi-orejoiak...

## GAZTA FRESKO GOSARIA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak   Glutena

**Makronutrienteak:**

**Elikadura mota:**

**Errezeta mota:**

**Otordu mota:**

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 309 kcal | 32g karbohidrato | 14g proteina | 14g gantza

### OSAGAIK

**Gazta freskoa "Burgos"**   80 g | ● Garaian

**Ogi integrala** | 40 g | ● Garaian

**Kiwi** | 1 unitate | ● Garaian

**Infusioa** | 1 unitate | ● Garaian

**Marmelada** | 20 g | ● Garaian

## PATE BEGETAL GOSARIA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak   Glutena   Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrienteak:** Karbohidratoa   Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa

**Errezeta mota:** Gosariak: barritak...

**Otordu mota:** Gosaria

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 265 kcal | **35g** karbohidrato | **14g** proteina | **10g** gantza

### OSAGAIK

**Ogi integrala** | 40 g | ● Garaian

**Dilista eta intxaur-patea** 30 g | ● Garaian

**Sagar-konpota** | 30 g | ● Garaian

**Jogurta** | 125 g | ● Garaian



## DILISTA eta INTXAUR-PATEA



Pate begetalak  
eta "dip"ak

Fruitu lehorrak

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrientek:** Proteina

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa Beganoa Burdinean altua Glutenik gabea  
Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Pate begetalak eta "dip"ak

**Otordu mota:** Askaria Hamaiketakoa

**Errazioak:** 6

**Denbora:** 40 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 177 kcal | 18g karbohidrato | 12g proteina | 15g gantza

### OSAGIAK

**Dilistak** | 200 g | ● Garaian

**Intxaurra (zuritua)** | 50 g | ● Garaian

**Tipula** | 175 g | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 1 koilaratxo | ● Garaian

**Ozpin balsamiko** | 1 koilaratxo | ● Garaian

**Almendra-edaria** | 200 mL | ● Garaian

**Itsasoko gatza** | 0 g | ● Garaian

**Ezkaia** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Dilistak egosi tipularekin 30-35 minutuz.
2. Intxaurrak zartagin batean txigortu.
3. Gehitu dilistak, ezkaia, ozpina, soja-saltsa eta birrindu. Gatz puntua eman eta hozten utzi.

Ogi txigortu pixka batekin, chips-ekin edo bestelako zizka-mizka batzuekin lagundu daiteke.

Askari edo hamaiketakorako aukera osasungarria da.

## GAILETA eta FRUTA GOSARIA



Zerealak



Frutak

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak    Glutena

**Makronutrientek:** Karbohidrata    Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Zuntz altukoa

**Errezeta mota:** Gosariak: barritak...

**Otordu mota:** Gosaria

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazilo:** 391 kcal | **48g** karbohidrato | **11g** proteina | **17g** gantza

### OSAGAIK

**Behi-esne osoa** | 200 mL | ● Garaian

**Olo-galleta integralak** | 40 g | ● Garaian

**Marrubia** | 200 g | ● Garaian

## AHUAKATE GOSARIA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak    Glutena

**Makronutrientek:** Karbohidrata    Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa

**Errezeta mota:** Gosariak: barritak...

**Otordu mota:** Gosaria

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 395 kcal | 36g karbohidrato | 13g proteina | 19g gantza

### OSAGAIK

**Ogi Integrala** | 40 g | ● Garaian

**Ahuakatea** | 0.5 unitate | ● Garaian

**Jogurta** | 125 g | ● Garaian

**Mandarina** | 1 unitate | ● Garaiz kanpo

## YORK GOSARIA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak    Glutena

**Makronutrienteak:** Karbohidrata    Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:**

**Errezeta mota:** Gosariak: barritak...

**Otordu mota:** Gosaria

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazloko:** 334 kcal | 43g karbohidrato | 23g proteina | 7g gantza

### OSAGAIK

York urdalazpikoa | 50 g | ● Garaian

Ogi integrala | 50 g | ● Garaian

Jogurta | 125 g | ● Garaian

Sagar-konpota | 80 g | ● Garaian

## TAHIN GOSARIA



## INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Glutena    Sesamo-aleak

**Makronutrienteak:** Karbohidrata    Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Beganoa

**Errezeta mota:** Gosariak: barritak...

**Otordu mota:** Gosaria

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 276 kcal | 31g karbohidrato | 9g proteina | 13g gantza

## OSAGAIK

Ogi integrala | 40 g | ● Garaian

Tahini (sesamo pasta) 20 g | ● Garaian

Infusioa | 1 unitate | ● Garaian

Laranja 1 unitate | ● Garaian

## UDABERRIKO FRUTA MAZEDONIA



### INFORMAZIOA

**Makronutrientak:** Karbohidratoa

**Elikadura mota:** Beganoa Zuntz altukoa

**Errezeta mota:** Gozogintza eta postreak

**Otordu mota:** Afalostea Askaria Bazkaloste Gosaria Hamaiketakoa

**Errazioak:** 10

**Denbora:** 25 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 122 kcal | 27g karbohidrato | 2g proteina | 0g gantza

### OSAGAIK

**Banana / Platanoa** | 300 g | ● Garaian

**Gerezia** | 150 g | ● Garaiz kanpo

**Abrikota** | 250 g | ● Garaiz kanpo

**Marrubia** | 500 g | ● Garaian

**Laranja** | 1.5 Kg | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Laranja-zukua egin.
2. Osagai guztiak zuritu, txikitu eta laranja zukua gehitu.

## GEREZIA JOGURTAREKIN edo IRABIATUA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak

**Makronutrienteak:** Karbohidratoa

**Elikadura mota:** Begetarianoa    Glutenik gabea

**Errezeta mota:** Zukuak, likuatuak eta irabiatuak

**Otordu mota:** Afalostea    Askaria    Bazkaloste    Gosaria    Hamaiketakoa

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 209 kcal | 26g karbohidrato | 7g proteina | 8g gantza

### OSAGAIK

**Gerezia** | 125 g | ● Garaiz kanpo

**Behi-esne osoa** | 200 mL | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Osagai guztiak irabiatu.

## MARRUBI eta PLATANO IZOZTUA



### INFORMAZIOA

**Makronutrientek:** Karbohidrata

**Elikadura mota:** Beganoa    Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Zukuak, likuatuak eta irabiatuak

**Otordu mota:** Askaria    Bazkaloste    Gosaria    Hamaiketakoa

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 196 kcal | 43g karbohidrato | 3g proteina | 1g gantza

### OSAGAIK

**Marrubia** | 150 g    ● Garaian

**Banana / Platanoa** | 1 unitate    ● Garaian

### PAUSOAK

1. Marrubia eta platanoa txikitu eta izoztu 2-3 orduz.
2. Atera eta dena ondo irabiatu birrintze-makina edo irabiagailu batekin.



## KIWIA, HURRA eta JOGURTA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrientek:** Karbohidratoa Oreaktua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa Glutenik gabea

**Errezeta mota:** Gosariak: barritak... Gozogintza eta postreak

**Otordu mota:** Askaria Gosaria Hamaiketakoa

**Errazioak:** 1

**Denbora:** 5 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 197 kcal | 16g karbohidrato | 8g proteina | 10g gantza

### OSAGIAK

Jogurta | 1 unitate ● Garaian

Kiwi | 1 unitate | ● Garaian

Hurra | 10 g ● Garaian

Kakaoa hautsean, azukretua | 10 g ● Garaian

### PAUSOAK

1. Jogurtari kakao hautsa gehitu eta ondo nahastuko dugu.
2. Hurra eta kiwia txikitu eta jogurtari gehituko diogu.

## PLATANO eta OLO-IRABIATUA



Zukuak, likuatuak  
eta irabiatuak

### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak   Glutena

**Makronutrientek:** Karbohidratoa

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa   Beganoa   Begetarianoa   Zuntz altukoa

**Errezeta mota:** Zukuak, likuatuak eta irabiatuak

**Otordu mota:** Askaria   Gosaria   Hamalketakoa

**Errazioak:** 1

**Denbora:** min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 353 kcal | 48g karbohidrato | 12g proteina | 12g gantza

### OSAGAIK

Olo-zahia | 2 koilara   ● Garaian

Banana / Platanoa | 1 unitate | ● Garaian

Jogurta | 200 g   ● Garaian

Koko-olioa | 1 koilara | ● Garaian

Datila | 1 unitate   ● Garaian

Ura   100 mL   ● Garaian

### PAUSOAK

1. Osagai guztiak irabiagailu batean birrindu.

## HUR eta KAKAO-KREMA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrienteak:** Gantza Karbohidratoa

**Elikadura mota:**

**Errezeta mota:** Gosariak; barritak... Gozogintza eta postreak

**Otordu mota:** Askaria Hamaiketakoa

**Errazioak:** 10

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazilo:** 160 kcal | 9g karbohidrato | 2g proteina | 12g gantza

### OSAGAIK

**Hurra** | 100 g | ● Garaian

**Azukrea (beltza)** | 40 g | ● Garaian

**Txokolate beltza** | 50 g | ● Garaian

**Behi-esne osoa** | 100 mL | ● Garaian

**Ekilore-olioa** | 50 g | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Hurrak txigortu eta txikitu egingo ditugu.
2. Olio, kakao hautsa, azukrea eta esnea gehitu eta irabiatu osagai guztiak ondo nahastu arte.
3. Hozkailuan 2 ordu utzi testura trinkotu arte. Baina momentuan ere jan daiteke.

Osagaletan egon daitezkeen aldaketak:

Txokolatearen ordez kakao-hautsa edo algarroba-hautsa 30g.

Edari begetala.

Oliba-olioa edo koko olio.

Datilak azukrearen ordez.

## ARROZ-ESNEA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak    Glutena

**Makronutrienteak:** Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa    Glutenik gabea

**Errezeta mota:** Gozogintza eta postreak

**Otordu mota:** Afalostea    Askaria    Bazkaloste    Gosaria    Hamaiкетakoa

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 35 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 146 kcal | 19g karbohidrato | 5g proteina | 6g gantza

### OSAGIAK

**Behi-esne osoa** | 600 mL | ● Garaian

**Arroz zuria** | 4 kollara | ● Garaian

**Gari-irina** | 1 kollaratxo | ● Garaian

**Azukrea (beltza)** | 3 kollara | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Kazola baten oinarria urez bete eta arroza gehitu. Egosi apur bat.
2. Esnea eta irina gehitu eta su altuan jarri eta irakiten hasten denean, sua jaitsi eta 15-20 minutuz egin.
3. Sua itzali eta azukrea bota. Ondo nahaste eta ontzi batera atera. Kanela-hauts pixka bat bota daiteke gainetik.

Gaingan fruta freskoa edo lehorra bota daiteke.

Aldaera batzuk egin daitezke: arroz zuriaren ordezt integrala, behi-esnearen ordezt, edari begetala.

## FRUTA, INTXAUR, GAZTA eta EZTI PIZZA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak   Glutena   Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrienteak:** Gantza   Oreakatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa

**Errezeta mota:** Gozogintza eta postreak

**Otordu mota:** Afalostea   Askaria   Bazkaloste   Hamaiketakoa

**Errazioak:** 6

**Denbora:** 30 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 303 kcal | 21g karbohidrato | 26g proteina | 24g gantza

### OSAGAIK

**Pizza oinarria**   1 unitate | ● Garaian

**Mugurdia** | 100 g | ● Garaiz kanpo

**Brie gazta** | 250 g | ● Garaian

**Intxaurra (zuritua)** | 25 g | ● Garaian

**Eztia** | 2 koilara | ● Garaian

**Marmelada** | 3 koilara | ● Garaian

**Gurina** | 2 koilara | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 0 g | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Intxaurrak eztiarekin eta oliba-olio koilara batekin karamelizatu 3-4 minutuz. Atera eta labeko paper baten gainean hozten utzi.
2. Pizza-oinarria labeko paper batean jarri eta 200°Ctan egin 5 minutuz.
3. Pizza-oinarrian marmelada zabaldu. Gainean xerratan moztutako gazta jarri eta tenperatura berdinean 10 minutuz egin.
4. Pizza epeltzen utzi eta gainetik mugurdiak eta karamelizatutako intxaurrak bota.

Gainetik kakao-hauts pixka bat bota daiteke.

## SAGAR eta UDARE-KONPOTA



### INFORMAZIOA

**Makronutrientek:** Karbohidratoa

**Elikadura mota:** Beganoa Gantz gutxikoa Glutenik gabea Laktosarik gabea

**Errezeta mota:** Gosariak: barritak... Gozogintza eta postreak

**Otordu mota:** Afalostea Askaria Bazkaloste Gosaria Hamaiketakoa

**Errazioak:** 4

**Denbora:** 50 min

**Zaliltasuna:** erraza

**Errazloko:** 79 kcal | 19g karbohidrato | 1g proteina | 0g gantza

### OSAGAIK

**Sagarra** | 450 g | ● Garaian

**Udarea** | 200 g | ● Garaian

**Ura** | 200 mL | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Sagarra eta udareak uretan garbitu, zuritu eta zatitu.
2. Eltze batean fruta eta ura jarri, estali eta 30 minutuz egosi.
3. Irabiagailuarekin nahasi eta hozten utzi.

## TXANPIÑOI-PATEA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Oskola duten fruitu lehorrak

**Makronutrienteak:** Gantza   Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Beganoa   Glutenik gabea

**Errezeta mota:** Pate begetalak eta "dip"-ak

**Otordu mota:** Askaria   Gosaria   Hamaiketakoa

**Errazioak:** 10

**Denbora:** min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 111 kcal | 6g karbohidrato | 3g proteina | 9g gantza

### OSAGAIAK

**Txanpiñoia** | 600 g | ● Garaian

**Tipula** | 600 g | ● Garaian

**Intxaurra (zuritua)** | 90 g | ● Garaian

**Oliba-olioa birjina estra** | 2 koilara | ● Garaian

**Itsasoko gatz** | 1 koilaratxo | ● Garaian

**Piperbeltz beltza** | 0 pixka bat (bixigarria) | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Tipula eta txanpiñoia sueztituko ditugu olio eta gatz pixka batekin.
2. Intxaur zurituak bota eta dena txikituko dugu, ore homogeen bat geratu arte. Bizitasuna emateko piperbeltz beltza botako diogu.

Pate begetalak egiterako orduan, barazki eta fruitu lehorrak konbinatzean dago funtsa. Ondoren espezia desberdinek zapore ezberdina emango diote. Horrela, azenario, piper, alberjina eta beste hainbat pate begetal egin daitezke.

## TXOKOLATE EDALONTZITXOAK LIMOI eta KIWI-IZOTZAREKIN



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak | Glutena

**Makronutrienteak:** Karbohidrata | Orekatua (osoa)

**Elikadura mota:** Begetarianoa | Glutenik gabea

**Errezeta mota:** Gozogintza eta postreak

**Otordu mota:** Afalostea | Askaria | Bazkaloste

**Errazioak:** 6

**Denbora:** 40 min

**Zailtasuna:** ertaina

**Errazioko:** 471 kcal | 79g karbohidrato | 7g proteina | 54g gantza

### OSAGIAK

**Txokolate beltza** | 200 g | ● Garaian

**Limoia** | 1 unitate | ● Garaian

**Azukrea (beltza)** | 1 koilaratxo | ● Garaian

**Kiwi** | 2 unitate | ● Garaian

**Mugurdia** | 6 unitate | ● Garaiz kanpo

**Barkilloa** | 12 unitate | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Txokolatea txikitu eta "Maria" bainuan urtu. Urtutako txokolate hori 12 molde ingurutan jarri (pintzelada bat) eta hozten utzi. Ondoren, beste pintzelada bat eman, lodiera egoki bat lortu arte eta hozkailuan erreserbatu.
2. 100mL limoi-zuku eta 200 mL ur nahastu azukrearekin batera, eta izozten jarri (gau oso bat).
3. Izoztutakoa atera eta pikatze-makina batean txikitu. Kiwi ere gehitu eta fruta-izotz bat (granizatua) lortu arte txikitu.
4. Txokolate-moldeaetan fruta-izotza bota, eta mugurdi eta barkilloekin apaindu.



## MARRUBI eta JOGURT IRABIATUA



### INFORMAZIOA

**Alergenoak:** Esnekiak   Glutena

**Makronutrientek:**

**Elikadura mota:** Azukre gutxikoa   Begetarianoa

**Errezeta mota:** Zukuak, likuatuak eta irabiatuak

**Otordu mota:** Askaria   Gosaria   Hamaiketakoa

**Errazioak:** 2

**Denbora:** 10 min

**Zailtasuna:** erraza

**Errazioko:** 138 kcal | 16g karbohidrato | 7g proteina | 5g gantza

### OSAGAIK

**Jogurta** | 200 g   ● Garaian

**Marrubia** | 150 g | ● Garaian

**Liho-haziak** | 1 koilaratxo | ● Garaian

**Olo-maluta** | 1 koilara | ● Garaian

### PAUSOAK

1. Osagai guztiak likuadora edo bestelako makina batean irabiatu.



**Lakari Koop. Elk. Txikia**

Araba Kalea 33

20800 Zarautz (Gipuzkoa)

T. 943 133 694

[jaki@lakari.eus](mailto:jaki@lakari.eus)