



Maite zaituenak

GERTU SUKALDATUKO **DIZU**

12 errezeta inguruan duzunarekin
sukaldatzeko eta modu osasungarrian
jateko



zurekin



Maite zaituenak

GERTU **SUKALDATUKO DIZU**

EROSKIn uste dugu gure burua zaintzeko modurik onena dela modu kontzientean jatea. Horregatik, tokiko produktuen aldeko apustua egiten dugu bertako 2.000 ekoizle baino gehiagorekin lankidetzan, lurra errespetatzen duten eta landa- eta eskualde-ekonomia babesten duten kalitatezko produktuak eskaintzeko.

Elikadura osasungarria eta prezio onekoa eskura daiteke; izan ere, ondo jatea eta familia-aurrekontua zaintzea bateragarriak dira guztiz. 12 elaborazio hautatu ditugu familian partekatzeko, zugandik gertu dauden eta gure erkidegoetako aberastasun gastronomikoa islatzen duten sasoiko osagai freskoekin. Nafarroako orburutik eta Euskadiko Idiazabal gaztatik hasi eta Balearretako ramallet tomateraino. Elikatu ez ezik, konektatu ere egiten duen zapore-aniztasuna.

Udaberri honetan, bete ezazu despentsa zure zonako gauzarik onenekin, eta gozatu sukaldaritza kontziente eta balioduna, etorkizunari begiratzen diona, sustraiak ahaztu gabe.

AURKIBIDEA

1
Kuiatxo
gainerrea



2
Antxoak papillote
erara



3
Hegaluze konfitatua
entsaladan



4
Borraj txirlekin
5
Txahal-azpizuna
azenarioarekin testuretan



6
Idiazabalezko
crackerrak
7
Gerezi gazi-gozoak



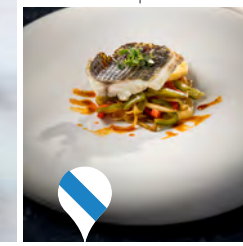
8
Orburu-loreak
romesco saltsan



9
Kuiatxozko
lasagna



10
Muxarra
galiziako erara



11
Tumbet
mallorcarra



12
Estopeta





3 KUIATXO
3 TOMATE
2 TIPULA MORE
75 G TOMATE-SALSA NATURAL
30 ML OLIBA-OLIO
GATZA
PIPERBELTZ BELTZA
100 G IDIAZABAL J.D. GAZTA
PROVENTZAKO BELARRAK



Errezeta ezin hobea
lehen plater edo
barazki-hornigai gisa.
Barazkiak aldatuz
egokitu dezakezu
sasoiaren arabera.



E U S K A L A U T O N O M I A E R K I D E G O A

KUIATXO GAINERREA

45 MIN. 2 ERRAZIO



Lehenik berotu labea 200 °C-an.
Garbitu tomateak eta kuiatxoak. Zuritu tipulak. Xerra
finetan ebaki barazki guztiak, lodiera berarekin.
Estali zerbitzatzeko erabiliko den azpila tomate-saltsarekin;
laberako egokia izan behar du azpilak.
Jarri barazkiak azpilaren gainean kiribil-forma emanaz,
elkarren artean txandakatuz. Bota gainetik oliba-olioaren
zurrusta txiki bat, bota gatza eta piperra, eta hautseztatu
belar aromatikoekin. Labean erre 30 minutuz. Denbora
igaro ondoren, atera labetik eta estali gaztarekin. Sartu
berriro labean, eta eduki barruan 10 minutuz edo gazta
pixka bat gorritu arte. Utzi pausatzen minutu batzuk
zerbitzatu aurretik.

Egokia laktobegetarianoentzat.

EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOA

ANTXOAK PAPILLOTE ERARA

40 MIN. 4 ERRAZIO

600 G ANTXOA
3 TIPULIN
3 PIPER BERDE
1 KOILARAKADA SAGARDO-OZPIN
2 BARATXURI-ALE
30 G PERREXIL
2 KOILARAKADA OOB

Garbitu ondo antxoak burua, tripa eta hezurra kenduz, eta utzi irekita. Kontu handiz lehortu.

Zartagin batean, jarri sueztitzen tipuleta eta piper berdea gatz pixka batekin eta oliba-olio birjina estraren koilarakada batekin. Prest daudenean, kendu ia frijituki guztia, hondoa estaltzen duen geruza bakarra utziz.

Jarri irekitako antxoan geruza bat, azala gorantz dutela, tipuletaren gainean. Gehitu beste frijituki-geruza bat eta beste antxoa-geruza bat. Gehiago geratzen bada, errepikatu prozesua hirugarren geruza bat osatuz

Gorritu baratxuri-aleak koilarakada bat eta erdi oliba-oliotan. Bota olio beroa baratxuriek antxoaren gainean, eta gehitu ozpin-zurrusta bat. Estali zartagina tapa batekin, eta su motelean eduki bost bat minutuz.

Zerbitzatu aurretik, hautseztatu txikitutako perrexil askorekin.

Arrain urdina ezin da falta izan zure dietan: zapoetsua eta elikagarria da; eta, barazkiekin batera, plater biribila daukazu. Eta sasoia bada... are hobe!





E U S K A L A U T O N O M I A E R K I D E G O A

HEGALUZE KONFITATUA ENTSALADAN

35 MIN. 4 ERRAZIO

250 G HEGALUZE
400 ML OLIBA-OLIO
3 BARATXURI-ALE
1 LIMOI-AZAL
PIPERBELTZAK
1 ERRAMU-HOSTO
GATZA

6 ORBURU-BIHOTZ
½ TIPULA GORRI
8 OLIBA BELTZ

2 KOILARAKADA OLIO KONFITATU
1 KOILARAKADA SAGARDO-OZPIN
GATZA ETA PIPERBELTZ BELTZA

Hegaluzea dadotan zatitu eta baratxuriak txikitu.

Zartagin edo kazola altu batean, gehitu oliba-olioaren zurrusta bat eta berotu su ertain-handian. Ondo bero dagoenean, gehitu hegaluzea baratxuriekin batera, eta zigilatu zatiak alde guztietatik.

Zigilatu ondoren, gehitu gainerako olio hegaluzea estali arte. Gehitu piperbeltzak, erramu-hostoak eta limoi-azala ere. Jaitsi sua eta eduki sutan 8-10 minutuz, hegaluzeak tonu zuria hartu arte eta labana batekin ziztatzean barrutik ondo egosita egon arte.

Kristalezko tarro esterilizatu batean kontserba dezakezu olio estalita. Soberan geratzen den olio ezin hobea da entsaladak edo beste plater batzuk gozatzeko.

Entsalada muntatzeko, jarri platerean hegaluze konfitatuaren tako batzuk, eta gehitu orburu-bihotzak, tipula gorriaren xerra finak eta oliba beltz txikituak. Gozatu nahi bezala.



Arina, zaporetsua
eta era askotan
presta daitekeena;
borraja ezin hobea
da barietatea eta
ukitu desberdina
emateko zure
plateri. Anima
zaitez probatzera!



ARAGOI

BORRAJA TXIRLEKIN

30 MIN. 4 ERRAZIO

Garbitu ondo borraja, hariak eta iletxoak kenduz espartzu garbi batekin. Gero zatitu bastoi txikitik (makarroi bat baino pixka bat luzeagoak).

Zartagin batean, oliba-olio birjina estraren koilarakada batekin, gorritu pixka bat aurrez txikitutako baratxuri-ale bat. "Dantzan" hasten denean, gehitu borraja aurrez garbituta eta moztuta. Salteatu gatzarekin eta piperbeltzarekin 2-3 minutuz; eginda egoteko nahikoa, baina puntu kurruskari bat mantenduta. Gorde berotan.

Aparteko kazola batean, berotu beste koilarakada bat oliba-olio, eta gehitu fin-fin txikitutako baratxuri-ale bat. Gorritzen hasten denean, bota koilaraka txiki bat irin eta utzi kozinatzen baina erretzera iritsi gabe. Gehitu ardo zuria eta arrain-salda, eta eragin saltsa pixka bat loditu arte. Gehitu kaiena eho pixka bat, txirlak eta txikitutako perrexila. Txirlak ireki ondoren, kendu sutatik eta gehitu salteatutako borraja. Utzi pausatzen minutu pare bat, zaporeak ondo nahasteko.



500 G BORRAJA
400 G TXIRLA
2 BARATXURI-ALE
2 KOILARAKADA OOE
1 KOILARAKADA TXIKI IRIN
1 BASO TXIKI ARDO ZURI
1 BASO TXIKI ARRAIN-SALDA
GATZA, PIPERBELTZA ETA KAIENA EHOA
PERREXIL FRESKOA

NUTRI-SCORE





A R A G Ó N

TXAHAL- -AZPIZUNA

AZENARIOAREKIN TESTURETAN

50 MIN. 4 ERRAZIO

500 G ARAGOIKO
TXAHAL-AZPIZUN
GATZA
8 AZENARIO
PIPERBELTZA
30 ML OOB
E
AZENARIOA
12 BABY AZENARIO
EZKAIA
PIPERBELTZA

Ondu azpizuna gustuaren arabera, eta markatu ondo bero dagoen zartagin batean, OOB pixka batekin, 1-2 minutuz alde bakoitzetik. Utzi pausatzen minutu bat zerbitzatu aurretik.

Purea egiteko, zuritu eta ebaki azenarioak zati ertainetan, egosi 8 minutu inguru bigun egon arte, eta txikitu egosteko erabilitako salda pixka batekin, gatzarekin, piperbeltzarekin eta OOBekin. Gorde geroko.

Ebaki xerra finetan beste azenario batzuk, nahasi OOB pixka batekin eta gatzarekin, eta sartu labean 170 °C-an 10-15 minutu inguru, kurruskari egon arte.

Garbitu baby azenarioak, zati berdearen parte bat eta sustraiak kenduz, eta salteatu OOBekin, gatzarekin eta piperbeltzarekin, 15-20 minutu inguru, samurrak egon arte.

Zerbitzatu azenario-purezko oinarri bat jarrita, azpizuna gainean, babyak alde batean eta txipak gainetik botata.



NAFARROA

IDIAZABALEZKO CRACKERRAK

60 MIN. 4 ERRAZIO

TIPa

Ezin hobea
aprobetxamendu
errezeta gisa,
denbora gehiago
kontserbatzen
baitira.

Idiazabalezko galleta gazi hauek
ezin hobekak dira otordu artean
zertxobait jateko, hummusarekin
aperitibo gisa edo kanape-oinarri
gisa. Anima zaitetz prestatzera!

NUTRI-SCORE



75 G OSOKO IRIN
70 G TXITXIRIO-IRIN
1/4 KOILARAKADA TXIKI GATZ
1/2 KOILARAKADA TXIKI LEGAMIA
85 G UR
40 ML OOB
3 KOILARAKADA SESAMO BELTZ
30 G IDIAZABAL J.D. GAZTA

Lehenik berotu labea 205 °C-an, beroa goitik eta behetik jarrita.

Arraspatu gazta, eta gorde geroko.

Bol batean nahasi gari-irina, txitxirio-irina, legamia, sesamo-haziak eta Idiazabal gazta arraspatua. Aparte, nahasi ur epela olioarekin.

Egin hutsune bat osagai lehorren erdian, eta isuri nahastura likidoa. Eragin masa homogeneoa lortu arte.

Hautseztatu pixka bat irinarekin lan-azalera, eta zabaldu orean arrabol batekin (hori ere irineztatuta), ondo fin utzi arte, 3-4 mm ingurukoa. Horrela, galletak pixka bat puztu egingo dira labean.

Irineztatutako ebakitzeko tresna batekin, eman forma galletaiei, eta jarri labe-paperarekin forratutako erretilu baten gainean. Elkartu masa-ebakinak, zabaldu berriro eta jarraitu ebakitzeko.

Txotx batekin, egin zulo txikiak gainazalean apaintzeko.

Erre labean 10-12 minutuz, tamainaren arabera. Pixka bat puztu behar dute, eta urre-kolore leuna hartu. Atera galletak labetik, eta utzi hozten sareta baten gainean.

Egokia laktobegetarianoentzat.



NAFARROA

GEREZI GAZI-GOZOAK

30 MIN. 4 ERRAZIO

500 G ETXAURIKO GEREZIAK
1 KOILARAKADA MODENAKO OZPIN
2 KOILARAKADA TXIKI EZTI
2 KOILARAKADA OOB
GATZ PIXKA BAT
1 KANELA-TXOTX
PIPERBELTZ BELTZAREN ALEAK
2 ILTZE
1 KOILARAKADA TXIKI JENGIBRE

Garbitu gereziak eta kendu hezurrak, gero nahasi gainerako osagaiekin. Utzi marinatzen bi orduz gutxienez, eta gero egosi 20 minutuz. Gaztarekin, jogurtarekin, entsaladarekin, haragiekin eta abarrekin gozatzeko prest. **Beganoentzako egokia.**

Errezeta honetan zure espezia gogokoenak erabil ditzakezu, zure gustura!:-)



TIPa

Ezin hobea aprobetxamendu errezeta gisa, denbora gehiago kontserbatzen baitira.



N A F A R R O A

ORBURU- LOREAK ROMESCO SALTSAN

55 MIN. 4 ERRAZIO

6 TOMATE HELDU
1 BARATXURI-BURU
2 ÑORA
10 ARBENDOL TXIGORTU
10 HUR TXIGORTU
50 ML ARDO-OZPIN
250 ML OOB
1 OGI-XERRA TXIGORTU
1 KOILARAKADA TXIKI
PIPERAUTS GOZO
PIPERAUTS MIN PIXKA BAT
GATZA

Romesco saltsa prestatzeko:

Ñorak hidratatu, mamia atera eta geroko gorde. Labean 200 °C-an erre tomateak eta baratxuria OOB zurrusta txiki batekin, 20 minutu inguru. Utzi hozten eta zuritu. Zartagin batean, txigortu hurrak eta arbendolak; birrindu eta geroko gorde. Birrindu tomateak, baratxuria, ñoraren mamia, ogi-xerra txigortua, hurrak eta arbendolak, testura krematsua lortu arte. Gehitu eta integratu piperrauts gozoa, mina, gatza eta ozpina. Irabiagailuarekin emulsionatuko dugu olio-hari bat gehituz. Zuzendu gatza, ozpina eta piperrautsa, baita ogi txigortua ere, zure gustura loditzeko.

4 ORBURU HANDI
4 LIMOI
1 KOILARAKADA OOB
GATZA ETA PIPERBELTZA

Orburuak erretzeko:

Lehenik berotu labea 180 °C-an, beroa goitik eta behetik jarrita. Garbitu orburuak, eta ebaki punta gehiegi ebakitzeko beldurrik gabe. Kendu kanpoko hostoen geruza pare bat, kolore berde argitsuuenekoetara iritsiz, eta moztu zurtoina, oinarri laua utziz, oinarri horren gainean jarria zerbitzatu ahal izateko.

Jarri orburuaren zati irekia sukalde-gainekoaren kontra, eta sakatu indarrarekin, hostoak lore moduan ireki daitezzen. Jarri labeko erretiluan, bota gatza eta piperra, eta bota gainetik OOB zurrusta txiki bat.

Labean erre 20 bat minutu, samurrak egon arte. Zerbitzatu romesco saltsarekin batera.





Aukera arinagoa eta elikagarriagoa, kuiatxoa erabiliz pastaren ordez, oilaskoa haragi gorriaren ordez eta Galiziako esnearekin egindako etxeko bexamelarekin. Oso egokia plater bakar gisa.



G A L I Z I A

KUIATXOZKO LASAGNA

90 MIN. 6 ERRAZIO

2 KUIATXO
1 TIPULA
1 AZENARIO
1 APIO-ADAR
300 G OILASKO
300 G TOMATE BIRRINDU
GATZA ETA PIPERBELTZA
ALBAKA
OLIBA OLIOA
125 G GAZTANBERA
MOZZARELLA
75 G GURIN
75 G IRIN
500 ML ESNE
INTXAUR MUSKATUA
GATZA
PIPERBELTZA

Lehenik berotu labea 200 °C-an.

Garbitu kuiatxoa, eta ebaki xerra finetan. Jarri azpil batean gatzarekin, eta utzi pausatzen 15 minutu. Ondoren, kendu gatza, ondo xukatu eta lehortu sukaldeko paperarekin. Gorde geroko.

Zartagin batean oliba-olio pixka batekin, suezitu tipula garden egon arte. Gehitu azenarioa eta apioa dadotan ebakita, eta eduki sutan 4 minutu gehiago. Gehitu haragi txikitua, bota gatza eta piperra, eta kozinatu 10 bat minutuz, kolore gordina galtzen hasi arte. Gehitu tomate birrindua eta albaka, eta utzi dena egosten 15 bat minutu gehiago.

Bexamelerako:

Urtu gurina kazo batean, gehitu irina, eta eragin hagaxka batzuekin, integratu arte. Bota esne epela pixkanaka-pixkanaka, eragiteari utzi gabe, loditu arte. Gehitu gatza eta piperbeltza norberaren gustura.

Koipeztatu labe-erretilu bat olio pixka batekin. Muntatu lasagna kuiatxoaren, haragiaren, ricotta gaztaren eta bexamelaren geruzak txandakatuz. Errepikatu prozesua, eta amaitu mozzarella gazta gainetik botaz gratinatzeko. Labean erre 30 minutuz. Utzi pausatzen 10 minutuz zerbitzatu aurretik.

G A L I Z I A

MUXARRA GALIZIAKO ERARA

60 MIN. 4 ERRAZIO

1 KG MUXAR
3 PATATA
200 G TIPULA
200 G PIPER GORRI
200 G PIPER BERDE
GATZA
35 ML OLIBA-OLIO
BIRJINA ESTRA
3 BARATXURI-ALE
1 ERRAMU-HOSTO
15 G PIPERRAUTS GOZO

Garbitu eta zuritu patatak eta ebaki xerra ertainetan. Zuritu baratxuria eta ebaki xerra finetan. Ebaki tipula eta piperrak julianan.

Jarri patatak eta barazkiak labeko erretilu baten oinarrian, gehitu erramu-hostoa eta bota gatzia eta piperbeltza zure gustura. Bota gainetik OOBÉ zurrusta bat, eta erre 20-25 minutuz, 180 °C-an.

Ondu muxarra gatzarekin, piperbeltzarekin eta piperrautsarekin, eta jarri barazkien gainean. Erre beste 15-20 minutuz. Prest daudenean, atera arrainaren solomoak, eta zerbitzatu, barazkiak plateraren oinarrian eta arraina gainean jarrita. Apaindu piperrauts pixka batekin.

Muxarra arrain zaporetsua eta osasungarria da, ezin hobea janari arin eta zaporez betea nahi denerako. Hornigai orekatuago bat nahi izanez gero, gehitu barazkiak patatei.





TIPa

Uztai edo laukizuzen formarekin zerbitzatu, eta olibadarekin eta erramu-hostoekin apainduta.



BALEAR UHARTEAK

TUMBET

70 MIN. 4 ERRAZIO

4 PATATA ZURITU
2 ALBERJINIA
2 PIPER BERDE
6 TOMATE HELDU
PEDIKULURIK GABE
1 BARATXURI-BURU
ERRAMU-HOSTOAK
1 L OOB
PIPERBELTZ BELTZA
GATZA

Ebaki patatak eta alberjinia xerratan, eta piperrak laukitxotan.

Berotu olio a zartagin batean, eta frijitu patatak 3 baratxuri-ale zapaldurekin. Frijituta daudenean, xukatu, bota gatz, eta gorde geroko laberako azpil batean edo greixonera batean. Bota gatz alberjinia-xerrej, irinetan pasatu eta frijitu olio berean.

Xukatu eta gorde geroko pataten gainean. Azkenik, frijitu piperra beste 3 baratxuri-alerekin eta beste erramu-hosto batekin.

Prest dagoenean, xukatu eta utzi geroko erretiluan patatekin eta alberjiniarekin. Kendu zartaginean geratzen den olioaren 3/4, gehitu hiru baratxuri-ale zapaldu eta beste erramu-hosto bat, eta frijitu tomate osoak. Maneatu gatzarekin eta piperbeltz beltzarekin, eta egosi su oso baxuan 40 bat minutuz. Ondo konfitatutako tomate-saltsa bihurtu direnean, pasatu puregailutik azala kentzeko. Banatu barazkien gainean.

Sartu erretilua labean 160 °C-an 5 minutuz, zaporeak bateratu daitezzen.



Goza ezazu koilararekin eta ogi beltzarekin jaten den Mallorcako entsalada hau. Tradizioz meriendatzeko edo afaltzeko zerbitzatzen da.



BALEAR UHARTEAK

ESTOPETA

90 MIN. 4 ERRAZIO

1 KG RAMALLET TOMATE
2 SARDINZAR
2 BARATXURI-ALE
7 G PERREXIL
200 G TIPULATXA
20 ML OOB
GATZ PIXKA BAT

Lehenik, kendu pedikuluak tomateei labana batekin. Jarri plantxan edo txingarretan, beti zuloa gorantz dutela, azalak, zakutxo gisa, egosi ahala askatuko duten likidoa eduki dezan. Erre sardinzarrak alde bakoitzetik, plantxan edo txingarretan. Prest daudenean, jarri sukaldeko paperaren artean eta zapaldu eskuekin edo plater batekin, koipea askatzeko. Ondoren, izpitu arrainaren haragia eta jarri ontzi batean. Gehitu baratxuria, perrexila eta tipulatx samurra, dena ondo txikituta. Gehitu haragia eta erretako tomateen zukua ere, azala ondo zapalduz substantzia osoa aska dezaten; beharrezkoa bada, moztu tamaina handieneko zatiak. Orain, estopeta ondu dezakezu gatz eta oliba-olio birjina pixka batekin.





Bertako zaporea duten errezetak



zurekin