

Hasiberrientzako errezetak

Zenbaki honetatik aurrera, leku finko eta berezia izango dute EROSKI CONSUMERen errezetak. Hilabete honetan, Rapid Chef-ek lagundu digu errezetak hautatzen, EROSKI CONSUMER taldera bildu den kide berriak; hainbat bideoerrezeta eskaintzen ditu (consumer.es gunean eskura daitezke edota orrialde hauetako BIDI kodigoari esker), eta gustatuko litzaiguke gure irakurleek ere tokitxo bat egitea beren sukaldeetan. Proposamen errazak, osasungarriak eta orekatuak egiten ditu, eta egokiak dira bai hasiberrientzat, bai bide berriak ibili nahi dituzten sukaldeza-le esperientziadunentzat ere. Ohar dietetikoaz gain, errezeta hauetako bakoitza EROSKI bere elikadura produktuetan erabiltzen duen semaforo nutrizionalaren informazioarekin ere hornitu dugu.



Lehen Platera

PORRUSALDA

Ohar dietetikoak

Porruak tipularen taldekoak dira, eta elikadura-ezaugarri antzekoak dauzkate. Porruak usain berezia izaten dute, konposatu sulfuratuko batek emana, zeinak, horrez gain, herdoilaren aurkako funtzio garrantzitsua betetzen baitu organismoan, babestu egiten du eta zenbait eritasunetatik. Errezeta honetan, tipula, azenarioa eta patata ditu lagun. Oso gantz gutxiko platera da, eta egokia, beraz, kaloriak zaindu behar dituenarentzat. Patatari esker, karbohidratoz hornitzen da errezeta, eta hobetu egiten da plateraren testura.



Bigarren Platera

TXIBIA PLANTXAN, LIMOI ERAN FRIJITUTAKO BARATXURI-OLIOTAN

Ohar dietetikoak

Txibiak ia ez du gantzik, baina ugari ematen ditu kalitate biologiko handiko proteinak, burdina, magnesioa, sodioa, fosforo eta bitaminak (B, A eta E multzokoak). Horrela prestatuta, nabarmendu egiten da txibiaren zaporea, eta azidotarun ukitu atsegina ematen zaio. Guarnizio gisa, baratzkiak daramatza, platerari kaloriarik ematen ez dioten osagaiak. Errezeta egokia da adin guztietako jendearentzat, eta, bereziki, kaloriei eta gantzei erreparatu behar dietenentzat.



Postrea

ETXEKO NATILLAK

Ohar dietetikoak

Esnez egindako postreetan, gure inguruan ohikoak dira natillak; erraz jaten dira eta asko gustatzen zaizkie haurrei eta helduei. Elikadura-ikuspegitik, aski energetikoak dira (kaloria ugari ematen dituzte), eta proteinaz eta kaltzioz ongi hornitua daude. Postre energetikoa denez, bereziki egokia da haurrentzat eta apetiturik gabe dabilen jendearentzat.



Lehen Platera

PORRUSALDA

Osagaiak:

- 500 g porru
- 400 g patatas
- 200 g azenario
- 1 tipulin
- 60 ml oliba-olio
- Gatz pixka bat

Nola prestatu:

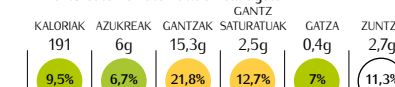
Eltze batean, jarri olio eta tipulina brounoisse eran moztuta –koadro txikietan–, su eztian egin dadin. Tipulina guritu denean, erantsi patata (zuritua eta garbitua), zati irregularretan moztua, eta azenarioa, xerratan eginda; frijitu guztia su eztian, eta bota ura edo salda –arrainarena, haragiarena edo berdurena–,

patatak estali arte. Behin egosten hasten denean, gehitu porruak zaituta eta gatz pixka bat ere bota; tapatu eltzea eta utzi irakiten, su eztian, 40 minutuz. Ondoren, baztertu sutatik, doitu gatz puntua eta utzi egonean. Bere horretan zerbitzatu daiteke edo pure-egitekoan pasatuta. Nahi izanez gero, bakailao xehatua jar daiteke laguntzeko, eltzekarian bertan egina.



Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen? Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagaien buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarraren edo errezeta baten. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EKGreen % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EKGreen % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

Errazio batek ematen dituen elikagaiak:



* heldu baten Eguneko Kopuru Gomendatutik (EGK)
** zuntza gehiegi jateak ez du kalterik egiten, beraz, beti da ona

Bigarren Platera

4 Erraza 20'-30" 10-20 €

TXIBIA PLANTXAN, LIMOI ERAN FRIJITUTAKO BARATXURI-OLIOTAN

Osagaiak:

- 800 g txibia
- 2 baratxuri atal
- 1 limoi
- 80 ml oliba-olio
- 150 g gari-zainzuri (muturrak)
- 250 g cherry tomate (25 tomate)
- Perrexila
- Gatz pixka bat

Nola prestatu:

Garbitu txibia ur hotzetan: erraiak eta azala kendu. Behin garbitu ondoren, moztu luzetara, bi zatitan. Ondoren, labana batekin, arrasto batzuk egingo dizkiogu kanpoaldetik, sutan egite-rakoan ez dadin tolestu.

Jarri plantxan eta txigortu bi zatiak, arrastoak egin dizkiogun aldeetatik. Behin plantxan eginda, eman gatza norberak nahi bezala.

Zartagin batean, jarri baratxuria brounoisse eran moztuta (koadro txiki-txikietan), eta gorritzen denean, baztertu zartagina sutatik eta erantsi limoi ura eta perrexil xehatua. Zerbitzatzeko unean, bota sepiari baratxuri-olio frijituen eta limoi uraren nahasketa.

Zainzuri berdeen muturrak eta cherry tomateak jar daitezke laguntzeko, plantxan egin eta gatza emanda



Postrea

4 Erraza 50'-1h 5-10 €

ETXEKO NATILLAK

Osagaiak:

- 200 g azukre
- 1 l esne
- 3 arrautza
- 40 g artirin
- Limoi erdi baten azala
- Kanela-zotz bat
- Kanela ehoo

Nola prestatu:

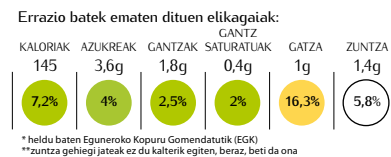
Jarri esnea egosten azukrearen erdiarekin, limoi azalarekin eta kanela zotzarekin. Nahasi beste ontzi batean gainerako azukrea arrautza goringoekin eta artirinarekin.

Utzi esnea egosten minutu batez, eta eragin etengabe, azukrea ez dadin hondoan itsatsi. Baztertu kazola sutatik eta utzi kanela eta limoia bertan, esnea epeldu bitarte.

Ondoren, atera kanela-zotza eta limoi-azala, eta erantsi arrautza goringoekin,

azukrearekin eta artirinarekin egindako nahasketa. Ongi-ongi nahasi, eta kazola berriz sutan jarriko dugu, eten-gabe eragiten diogula, itsats ez dadin.

Guztia irabiagailuan pasa daiteke, nahasketa homogenea gera dadin. Azkenik, bota banakako ontzi edo alontzietara, sartu hozkailuan eta tapatu film paperarekin, usainik har ez dezaten. Zerbitzatzeko unean, kanela-hautsa botako diogu gainetik.



Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen? Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagaien buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneroko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarraren egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EKGren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EKGren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

Badakizu semaforoak nola funtzionatzen duen? Koloretan adierazten du errezeta bakoitzak osagai bat kopuru altuan, ertainean edo baxuan ematen duen. Kaloriei eta Osasunaren ikuspuntutik garrantzitsuen diren elikagaien buruzko informazioa ematen du: azukreak, gantza, gantz saturatua, gatza eta zuntza. Errezetetan, normalean, kolore horia nagusitzen da, plater bakoitzak elikagai hori Eguneroko Kopuru Gomendatuarekiko kopuru altuan ematen duelako. Desberdina da semaforoa elikagai bakarraren egin edo errezeta batena. Kaloria kopuruagatik eta errazioaren neurriagatik bazkari edo afarirako plater nagusi moduan pentsatuta daude. ● **Kolore berdeak:** elikagai horren EGKren % 10etik behera ematen du (kopuru txikia). ● **Kolore horia:** EKGren % 10 eta % 35 artean ematen du (kopuru ertaina). ● **Kolore laranja:** EKGren % 35etik gora ematen du (kopuru altua).

