

Errezetak

JANARIAZ GOZATU ETA
DISFRUTATZEKO ERREZETAK

disfagia



Osakidetza

GORLIZ OSPITALEA
HOSPITAL GORLIZ

*Euskadi,
auzolana*



OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Disfagia

janariaz gozatu eta disfrutatzeko errezetak

Eskubide guztiak gordeta daude. Lan honen edukia Legeak babestuta dago, zeinak, sortutako kalte eta galerengatik dagozkien kalte-ordainez gain, espetxealdia eta/edo isunak ere ezartzen baititu literatura-, arte- edo zientzia-lan bat, osorik edo zati batez, behar den baimenik gabe, erreproduzitu, plagiatu, banatu edo jakinarazten dutenentzat, edo, era guztietako euskarritan edo edozein bidez jakinarazita, haiek eraldatu, interpretatu edo artistikoki gauzatzeko dituztenentzat.

Edizioa: 1., 2017ko Azaroa

Editatzen du: Osakidetza. Hospital de Gorniz. Urezarantza ibiltokia, 1, 48630 Gorniz

Lege-gordailua: BI-137-2017

Testuak: David López Coque eta Ricardo Pérez Martín

Argazkiak: Fernando Gómez Larrea

Zuzendaritza eta koordinazioa: Carmen Rodríguez

Diseinua eta maketazioa: Gorka San Román

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa

E-mail: coordinacion@osakidetza.eus

Internet: www.osakidetza.euskadi.eus

Intro	4
Gure lantaldea	5
Dinarriak	6
Baxera	14
Tresneria	15
Sukaldaritza teknika	16
Errezetak	20



Aurkibidea

Disfagia lantzen duten **Gorlizko Ospitaleko** profesionalak nolabait aberastu nahi zuten irensteko zailtasuna –disfagia, alegia– duten pertsonen ohiko jateko modua eta horregatik erabaki zuten liburu hau egitea.

Janariak ezaugarri berezia du horrelako egoeretan; hau da, birrindua eta estetika uniformekoa izaten da. Ondorioz, ez ditu zentzumen printzipioak betetzen, jateak, elikatzeaz gain, plazera ere eragin dezan.

Gogorik eza eta apatia eragiten ditu monotoniak, eta, nutrizio egokia izateko aukera murrizteaz gain, osasunari ere eragiten dio horrek.

Sukaldaritzako proposamenak egiteko orduan, gure erronka izan da, mantenu-gaiei eutsita betiere, batetik, testurak kontrolatzea, eta bestetik, plazera zein jateko zaletasuna eragiten duten alderdiak ere jasotzea, era horretan hain ohikoa den egoerari normaltasuna ematearren.

Hau da, ikusmenak, dastamenak eta usaimenak elikatzeke ekintzan izan ohi duten garrantzia izan dezatela.

Idea hori gauzatzeko modua izan dugu Bilboko Yandiola jatetxeko **Ricardo Pérez** chefarekin bat egin ondoren, proiektu hau gauzatzeko lankidetzari ekin ahal izan diogulako horrela.

Honako hauek egin dituzte errezetak: **Ricardo Pérez Martín** eta **David López Coque** (Gorlizko Ospitaleko sukaldaria), eta ondoan izan dituzte, halaber, ospitaleko disfagiako lantaldeko kideak, **Zuberoa Maite Miranda Artieda** haien buru; izan ere, ezagutza espezifikoko eskaini dituzte emaitzak eza-rritako premisa guztiei

erantzun diezaien.

Errezetak eta sukaldaritzako informazioa barne hartzen dituen liburu honen bidez **Gorlizko Ospitaleak** hobetu egin nahi du irensteko arazoak dituzten pertsonen bizitza.

Guztiontzako moduko errezetak dira.

Espero dugu guztien interesekoak izatea eta gozaten laguntzea.

On egin !!!

Carmen Rodríguez
Gorlizko Ospitaleko
zuzendari kudeatzailea



Intro

Ricardo Pérez Martín

(YANDIOLA Jatetxeko CHEFFa, Bilbao)



David López Coque

(GORLIZKO OSPITALEKO SUKALDARIA)

Dra. Zuberoa Maite Miranda Artieda

Gorlizko Ospitaleko Disfagia Lantaldeko Erreferentea



Gure lantaldea



Dinarrizko errezetak esaten diegun horiek errezeta askotan erabiliko dituzuen pres-takin batzuk dira, besterik gabe, eta gure asmoa da horrelakoak zuen hozkailuan gordeta edukitzea, kristalezko ontzi eta

biberoietan, behar dituzuenan lehendik prestatuta eduki ditzazuen. Lana izugarri erraztuko dizue horrek, eta, batez ere, ordu asko aurreztuko dituzue horri esker, beste gauza batzuetara zuzendu ditzazuen.

Dinarrriak



Txakolin krema

OSagaiak

- ✓ 75 g gurin
- ✓ 65 g irin
- ✓ 600 g esne
- ✓ 45 g txakolin
- ✓ gatz eta piperbeltz zuria

nola prestatu

- 1 Jarri gurina sutan kazola batean. Erantsi irina eta nahasi. Utzi minutu batez su motelean egiten.
- 2 Erantsi txakolina eta esne beroa. Eragin irabiagailuaz pikorrik ez duen krema lortu arte.
- 3 Utzi 10 minutuz su motelean egiten, eta irabiatu noizean behin. Garrantzitsua da hori irin gordinaren zaporea izan ez dezan.
- 4 Behar den gatz eta piperbeltz kopurua erantsi.



Tipula konfitatuaren krema

OSagaiak

- ✓ 500 g tipula (2-3 tipula)
- ✓ 100 g oliba-olio (baso erdi gutxi gorabehera)
- ✓ gatz

nola prestatu

- 1 Zuritu eta ebaki tipulak zerrenda mehetan (juliana).
- 2 Kazola batean suezfitu tipula, oliba-olioa eta gatz apur bat. Utzi 6 orduz egiten su motelean eta estalita. Tipula karamelutzea lortuko dugu horrela eta zapora guztia aterako zaio.
- 3 Kendu sutatik eta birrindu pure mehea lortu arte.



Gazta urdinaren krema

Odolki krema

Baratxuritan egindako txanpiñoien krema

Txorizo krema

OSAGAIK

OSAGAIK

OSAGAIK

OSAGAIK

- ✓ 250 g patata purea
- ✓ 50 g esne
- ✓ 200 g gazta urdin

- ✓ 250 g patata purea
- ✓ 400 g baratzi edo arroz odolki (2 zati)
- ✓ 40 g ur
- ✓ zurrusta bat oliba-olio

- ✓ 75 g patata purea
- ✓ 150 g txanpiñoi (10 txanpiñoi ertain)
- ✓ 2 baratxuri-atal
- ✓ Pipermin apur bat
- ✓ 50 g ardo zuri (zurrusta bat)
- ✓ 50 g ur (zurrusta bat)
- ✓ oliba-olioa
- ✓ perrexil txikitua

- ✓ 250 g patata purea
- ✓ 400 g kordako txorizo (4 zati)
- ✓ 50 g ur
- ✓ zurrusta bat oliba-olio

nola prestatu

nola prestatu

nola prestatu

nola prestatu

- 1 Berotu patata purea mikrouhin-labeen.
- 2 Erantsi esne beroa eta gazta urdina patata pureari.
- 3 Birrindu ongi, krema homogeneoa lortu arte.

- 1 Berotu patata purea mikrouhin-labeen.
- 2 Kendu odolki-hestea eta zatikatu eskuekin.
- 3 Salteatu zurrusta bat oliba-oliorekin.
- 4 Nahasi odolkia, patata purea eta ur beroa.
- 5 Birrindu testura krematsua eta pikorrik gabea lortu arte.

- 1 Berotu patata purea mikrouhin-labeen.
- 2 Garbitu eta zatikatu txanpiñoiak.
- 3 Txikitu baratxuri-atalak eta gorritu zartaginean, oliba-olio zurrusta bat gehituta, pipermin zati batekin.
- 4 Erantsi txanpiñoiak zartaginean eta salteatu.
- 5 Isuri ardo zuria eta utzi lurruntzen. Erantsi ur beroa eta utzi minutu batez egiten.
- 6 Kendu sutatik, ondu eta erantsi perrexil txikitua.
- 7 Birrindu baratxuritan egindako txanpiñoiak patata purearekin batera. Beharrezkoa bada, mehetu ur bero pixka bat gehituz.

- 1 Berotu patata purea mikrouhin-labeen.
- 2 Kendu txorizoaren hestea eta zatikatu.
- 3 Salteatu txorizoa olio-zurrusta batekin.
- 4 Kendu txorizoak isuritako koipearen zati bat, eta birrindu patata purea eta ur beroarekin.



Patata purea

OSagaiak

- ✓ 500 g patata –osorik– (3-4 patata)
- ✓ litro erdi esne (2 baso)
- ✓ 50 g gurin (hiru zopa-koilarakada gutxi gorabehera)
- ✓ gatz apur bat

nola prestatu

- 1 Garbitu patatak.
- 2 Egosi patatak 35-40 minutuz ur irakinetan, gatza erantsita, su ertainean.
- 3 Zuritu patatak eta birrindu esne bero eta gurinarekin pure krematsua lortu arte. Lodi gelditzen bada, mehetu esne gehiago erantsiz.

*Patata-purea erabiltzerakoan mikrouhinetan berotu eta puntuan jarri berriz.



Ziazerba krema

OSagaiak

- ✓ 75 g gurin
- ✓ 75 g irin
- ✓ 600 g esne
- ✓ 400 g ziazerba (izoztua)
- ✓ gatza eta piperbeltz zuria

nola prestatu

- 1 Egosi ziazerbak 5 minutuz ur irakinetan, gatza erantsita, su ertainean.
- 2 Xukatu eta freskatu ur hotz ugaritan, izotzak gehituta, kolore berde bizia gal ez dezaten.
- 3 Xukatu berriro eta gorde.
- 4 Desegin gurina kazola batean, erantsi irina eta utzi minutu batez su motelean egiten.
- 5 Gehitu esne beroa eta eragin irabiagailuaz krema mehea lortu arte.
- 6 Sartu ongi xukatutako ziazerbak eskuekin eta utzi 10 minutuz egiten su motelean.
- 7 Birrindu eta behar den gatza eta piperbeltza erantsi.



Piper gorrien krema

OSagaiak

- ✓ 500 g pipermorro gorri
- ✓ 50 g oliba-olio (bi edo hiru zopa-koilarakada)
- ✓ gatza

nola prestatu

- 1 Labea aurretik berotu 150 gradutan.
- 2 Garbitu eta lehortu piper gorriak.
- 3 Igurtzi piperrak olioarekin eta jarri azpil batean.
- 4 Sartu labean eta erre 25 minutuz 150 gradutan alde batetik, irauli eta beste 20 minutu gehiagoz utzi.
- 5 Atera labetik, estali trapu batekin eta pausatzen utzi 20 minutuz hobeto zuritu ahal izateko.
- 6 Zuritu eta kendu hazi guztiak.
- 7 Birrindu pure mehea lortu arte, erabili egostean isuritako zukuaren zati bat horretarako.



Baratxuri txigortuen krema

OSagaiak

- ✓ 250 g patata purea
- ✓ 3 baratxuri-atal
- ✓ 20 g ur
- ✓ oliba-olioa

nola prestatu

- 1 Berotu patata purea mikrouhin-labean eta mehetu ur beroarekin.
- 2 Zuritu eta xerratu baratxuri-atalak.
- 3 Frijitu oliba-olio apur batekin gorritu arte.
- 4 Xukatu eta birrindu patata purearekin.

*Ideia da, patata-krema baratxuri zapore sendo batekin lortzea.



Aliolia

OSagaiak

- ✓ 200 g maionesa
- ✓ baratxuri-atal bat (hozirik gabe)
- ✓ 20 g ur (zopa-koilarakada bat)

nola prestatu

- 1 Birrindu maionesa baratxuriarekin eta, beharrezkoa bada, erantsi ura nahi dugun testura lortu arte.



Saltsa tartariarra

OSagaiak

- ✓ 200 g maionesa
- ✓ 30 g tipulin (sorta bat)
- ✓ 35 g arrautza-zuringo egosi (arrautza-zuringo bat)
- ✓ 35 g ozpinetako luzoker (lau txiki)
- ✓ 35 g kapar (bi zopa-koilarakada)
- ✓ 35 g antxoa gazitu (3-4 antxoa)

nola prestatu

- 1 Txikitu osagai guztiak mehe-mehe hobeto birrintzeko.
- 2 Nahasi osagai guztiak maionesarekin eta birrindu krema homogenea lortu arte.
- 3 Beharrezkoa bada, mehetu esne edo ur epel apur batekin nahi dugun testura lortu arte.



Piperrauts-maionesa

OSagaiak

- ✓ 200 gr maionesa
- ✓ 30 gr. de pimentón dulce (cucharada y media)
- ✓ 20 gr ur (zopa-koilarakada bat)

nola prestatu

- 1 Maionesa, urarekin eta piperrautsarekin nahastu.



Usain-belarren maionesa

OSagaiak

- ✓ 200 g maionesa
- ✓ 40 g tipulin (sorta bat)
- ✓ 60 g perrexil (sorta bat)
- ✓ 20 g ur (zopa-koilarakada bat)

nola prestatu

- 1 Txikitu mehe-mehe tipulina eta perrexila.
- 2 Birrindu usain-belarrak maionesarekin.

**Beste aukera bat: kolore berde gogor bat izan dezan perrexila eta tipulina hamar segunduz irakiten dagoen uretan galdatu. Xukatu eta ur hotzetan freskatu. Berriro xukatu eta maionesarekin birrindu.*

Baxera

Dotero-dotero jango dugu! Eta orain arte pentsatu ere egin ez ditugun sukaldeko tresnak erabiliko ditugu horregatik aurkezpenak egiteko.

Kristalezko kopak eta basoak, katiluak, askotariko itxuretako platerak, baita hainbat itxura eta neurri dituzten baso txiki horiek ere. Errezeta bakoitzari, dagokion platera. Eragin bisual izugarria lortuko dugu. Erabiltzen dugun krema, osagai eta pres-takin bakoitzaren koloreak ikus daitezen nahi dugu.

Ipini ere egoki eta gustu handiz egingo ditugu, eta bereizi egingo ditugu koloreak zein testurak. Oso garrantzitsua da gehiegizko nahas-masa saihestea; kolore, geruza eta testura bakoitzak bere zapo-rea izatea nahi dugu, jaten ditugunean, zaporeak nabaritu ditzagun.

Lagungarria izango da hori jateko unea dibertigarri eta originalagoa izan dadin.



Tresneria

Aski izango da etxean ditugun tresnekin, baina berri batzuk bai eskuratu beharke ditugula, lagungarriak izango baitira hobeto moldatzeko, gusturago lan egiteko eta, batez ere, dena hobeto antolatuta edukitzeko.

Iragazki handiak, erosoagoak lan egiteko eta kremak iragazteko orduan.

Irabiagailu edota irabiagailu-ontzi bat, testura egokiak eta, hemendik aurrera, gure elikatze modu berriak beharrezkoak lortzen lagunduko digu.

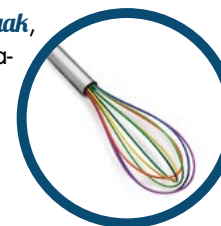
Eskuzko irabiagailuak, osagaiak hobeto nahasteko eta pikorrik gabeko kremak lortzeko.

Pisu txiki bat errezeta batzuetan erabili beharreko osagai kopuru zehatza neur dezagun.

Plastikozko biberoiak, osagai berri honi esker pres-takin krematsuak, ongariak eta bestelako elementuak oso modu praktikoan izango ditugu gordeta, erabiltzeko prest beti.

Kristalezko potxoak, kontserba erakoak, ondoren lana erraztu eta batez ere denbora aurreztuko diguten oinarriko pres-takinak eduki ditzagun.

Pastelgintzako mahuka bat, oso baliagarria kremen aurkezpenak egin eta muntatzeko orduan.

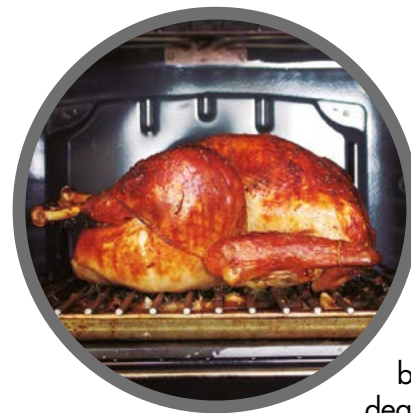


Erabili ditugun sukaldaritzako teknika batzuk...



eskalfatzea

Eskalfatzea: zerbait uretan edo saldan, guztiz murgilduta, egostea da, baina likidoak irakin gabe. Eskaldatzen diren osagai batzuk, egosteko prozesua bizkor eteteko, atera eta alderantzizko maria bainuan murgiltzen dira, hau da, izotzak dituen uretan, produktua bizkorrago hoztu dadin.



erretzea

Labean erretzea: jada ezagutzen duzue teknika hau, baina tenperatura handiak saihestu behar dituzue, hezetasuna sobera galteza eragiten baitute, eta, ondorioz, pieza oso lehor gelditzen da. Denbora luzeagoan baina tenperatura txikiagoan erabiliz gero, ordea, pieza hezeagoak lortuko ditugu, likido gehiago atxikitzen dituzte eta.

egostea

Maria bainuan egostea: ontzi nagusia urez betetako beste baten barruan jarriko dugu egosteko orduan; era horretan beroaren eragina ez da horren zuzena izango eta are banatuago egongo da.



Ragout o Ragua: frantsesezko hitz horrekin izendatzen dena gure ohiko haragi erre-gosia da, besterik gabe.

ragout



Plantxan erreta: plantxaren temperatura da garrantzitsua hemen; zartagin itsasgaitzekin egin ahal izango dugu etxean arazorik gabe. Oso bero, produktua kanpotik behar bezala markatzeko, urre-kolore hori har dezan eta zukua atxiki dezan. Behar besteko temperatura ez badu, egosi egingo da, eta hezetasun guztia galduko du ondorioz. Komeni da su bizian markatzea, eta sutatik kanpo pausatzea ondoren, bere beroarekin kozinatzen bukatzeko.

plantxa

egostea

Lurrunetan egostea: uraren edo beste likido baten lurrunez egostean datza teknika hau. Janaria koiperik gabe prestatuko dugu horrela, oso era osasungarrian. Lurrun-eltzeak daude; saretxo moduko bat dute kazola horiek, zeina goiko aldean ipintzen den, irakin behar duen uraren gainean, eta horren barruan, produktua jarri eta estali ondoren, lurrunez kozinatzen da. Prozesu hori etxean ere egin dezakegu; horretarako, iragazki bat jarriko dugu kazolaren ertzean, eta, ura irakin ondoren, estali egingo dugu.



Salteatua edo salteatzea: produktu bat, zati txikitara oro har, su oso bizian bizkor gorritzea zartaginean, eta hura etengabe mugitzea gorritze hori oso uniforme izan eta ia egosi ez dadin.

salteatzea

Marinatzea: prozesu honen bidez produktu bat usaingoazatu edo ontzen dugu estaliz edo beste batean murgilduz. Marrubiei dagokienez, azukrearekin nahastean, barneko zukua ateratzea lortzen dugu. Beste batzuetan, izokin marinatuaren kasuan adibidez, gatzez estalita arrainaren ur eta hezetasun guztia ateratzea lortzen dugu, eta denbora luzeagoan kontserbatuko dugun produktu ondua erdietsiko dugu horri esker.



marinatzea

Errezetak



Jakin badakigu zuen bizitzek aldaketa handia izan dutela, baina Charles Swindollek esan zuenez, «bizitza da gertatzen zaidanaren % 10 eta horren aurrean ematen dudan erantzunaren % 90»; elikadura on, osasungarri, orekatu eta zaporetsuaz gozaten jarraitzea proposatu nahi dizuegu horregatik.

Betiko errezetak prestatzeko era aldatu besterik ez duzue egin behar. Harta-

rako, oinarri bat aurkeztu nahi dizuegu errezeta errazak, zapore eta aroma oparokoak, egin ditzazuen. Errezeta horiek nahi adina platera prestatzeko abiapuntu gisa erabili ahal izango dituzue, halaber.

Eskerrak eman nahi dizkiegu, orobat, proiektua, zuzenean zein zeharka, bultzatu duten pertsona guztiei, laguntza eman digutenei zein abian jartzera bultzatu gaituztenei.

Helburua da, eragozpenak gorabehera, aurrerantzean ere gozatzea janari onaz.

Ekin lanari!

*David López Coque,
Ricardo Pérez Martín eta
Zuberoa Maite Miranda Artieda*

Oilasko eta sagarraren entsalada berdea



nola prestatu

SALSA BERDEA EGITEKO

- 1 Egosi arrautza 10 minutuz ur irakinetan, gatza erantsita. Freskatu eta zuritu.
- 2 Egosi oilasko-paparra 7 minutuz ur irakin eta ardo zuritan. Atera paparra eta utzi hozten.
- 3 Zuritu eta zatikatu sagarra.
- 4 Irabiagailuaren ontzian, sartu arrautza eta oilasko-papar zatikatua, baita sagarra, maionesa, letxuga-hostoak eta limoi-zukua ere.
- 5 Birrindu ore mehea lortu arte.

OSagaiak

(2-3 lagunentzat)

- ✓ 200 g oilasko-papar, osorik
- ✓ Granny Smith sagar bat (210 g)
- ✓ 3 letxuga-hosto (80 g gutxi gorabehera)
- ✓ arrautza bat
- ✓ maionesa, bost zopa-koilarakada (150 g gutxi gorabehera)
- ✓ limoi baten zukua
- ✓ baso erdi ardo zuri (125 ml)
- ✓ curry apur bat
- ✓ gatza eta piperbeltz zuria

Aholkuak

*Beharrezkoa bada, oilaskoa egosi dugun urarekin mehetu, behar den testura lortu arte.

Foie-blokaren txupitoa sagar-konpotarekin



nola prestatu

SAGAR-KONPOTEA EGITEKO

- 1 Zuritu eta zatikatu sagarra.
- 2 Sartu sagarra, gurina eta limoi-zukua mikrouhin-labean sar daitekeen katilu batean.
- 3 Estali katilua film-paperaz eta zulatu lurruna irten dadin.
- 4 Sartu 5 minutuz mikrouhin-labean.
- 5 Kendu kontu handiz film-papera, xukatu eta birrindu pure mehea lortu arte.

FOIE KREMA EGITEKO

- 1 Katilu batean ipini foie bloka, salda epela, brandy zurrusta, gatza eta piperbeltza.
- 2 Nahasi pixkanaka koilara batez krema mehea lortu arte.

Aholkuak

*Platerera ateratzerako orduan, pastelgintzako mahuka bat erabiliko dugu txupitook betetzeko, eta krema balsamikoa tanta batzuk erantsiko ditugu.

OSAGAIK

(6-7 lagunentzat)

- ✓ 130 g foie-blok
- ✓ zurrusta bat brandy (5 g)
- ✓ barazki-salda edo ura, lau zopa-koilarakada
- ✓ gatza eta piperbeltz beltza

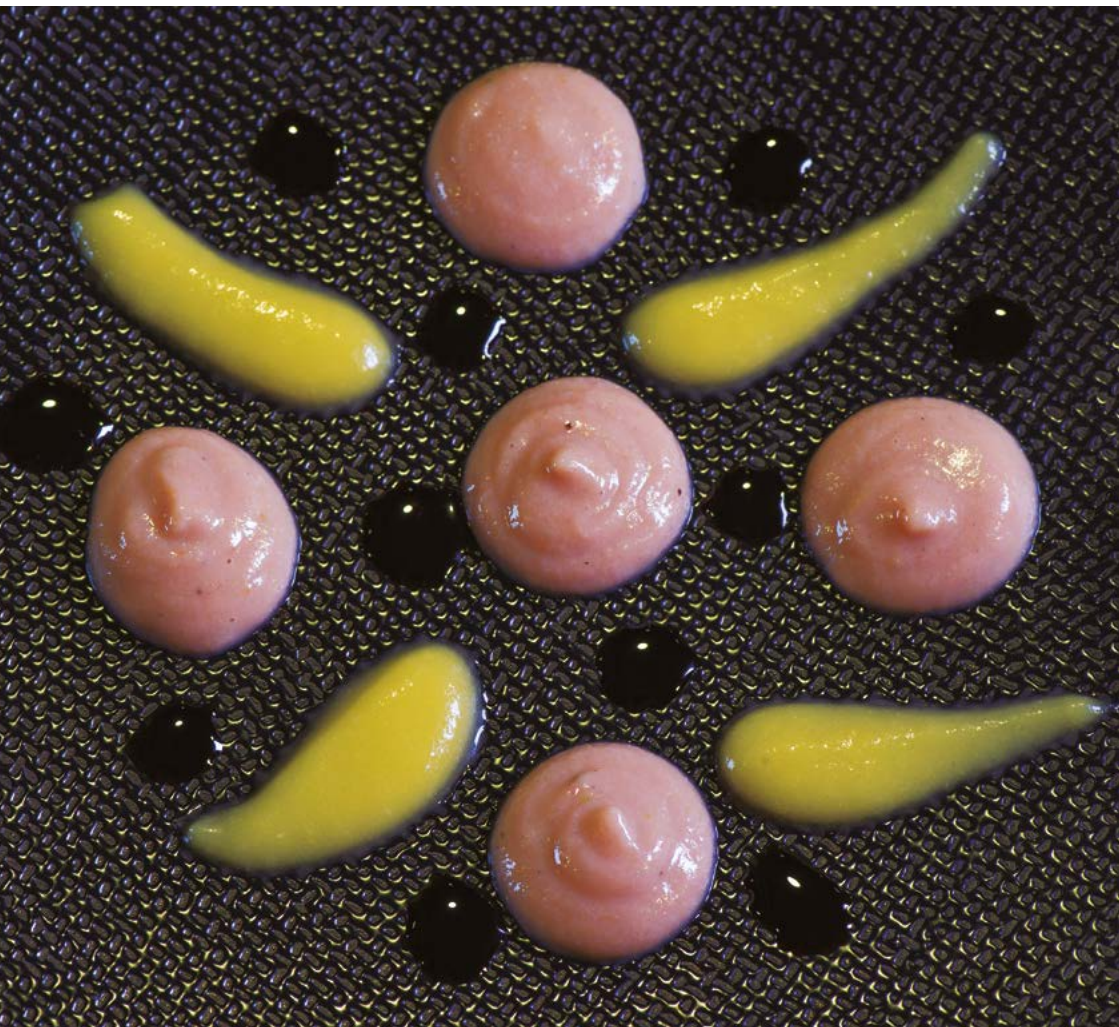
SAGAR-KONPOTEA EGITEKO

- ✓ 2 Golden sagar
- ✓ 20 g gurin
- ✓ limoi-zukua, zopa-koilarakada bat

OSAGARRI GISA

- ✓ modenako krema balsamikoa

Indioilar-bolak mertxika saltsarekin



OSAGAIAK

(2-3 lagunentzat)

HARAGI-BOLEN OREA EGITEKO

- ✓ 200 g indioilar-haragi txikitu
- ✓ tipulatx bat
- ✓ arrautza bat
- ✓ 2 xerra moldeko ogi (azalik gabe)
- ✓ 35 g esne (bi zopa-koilarakada)
- ✓ perrexil txikitu
- ✓ gatza eta piperbeltz zuria
- ✓ 150 g haragi-salda kontzentratu
- ✓ ogi birrindua

HARAGI-BOLAK FRIJITZEKO

- ✓ oliba-olioa

MERTXIKA-SALSA EGITEKO

- ✓ 7 almibarretako mertxika-erdi
- ✓ tipuleta bat
- ✓ baratxuri-atal bat
- ✓ zurrusta bat brandy
- ✓ litro erdi ur
- ✓ gatza eta piperbeltz zuria
- ✓ zurrusta bat olio

nola prestatu

HARAGI-BOLEN OREA EGITEKO

- 1 Ogi-mamia esnetan jarri.
- 2 Nahasi katilu batean haragi txikitu, mehe-mehe txikitutako tipulatxa, arrautza, perrexila, esnetan bustitako ogia, gatza eta piperbeltza.
- 3 Nahasi osagai guztiak orea lortu arte.
- 4 Hartu zatiak, egin bolak eta pasatu ogi birrindutik.
- 5 Frijitu haragi-bolak zartaginean, olio ongi berotutakoan. Jarri paper xurgatzailea koipe-soberakina kentzeko.
- 6 Sartu haragi-bolak kazola batean haragi-saldarekin batera. Berotu eta birrindu ore mehea lortu arte.

MERTXIKA-SALSA EGITEKO

- 1 Suezitu tipuleta eta baratxuria, fin-fin txikituta, zurrusta bat oliotan.
- 2 Erantsi zatikatutako mertxikak.
- 3 Gehitu zurrusta bat brandy eta utzi lurruntzen.
- 4 Isuri ur beroa eta utzi 10 minutuz egosten.
- 5 Birrindu salta mehea lortu arte.
- 6 Behar den gatz eta piperbeltz kopurua erantsi.

Porru eta ganba pastela saltsa amerikarrarekin



OSAGAIK

(4 lagunentzat)

PORRU ETA GANBA PASTELA EGITEKO

- ✓ 2 porru ertain (200 g)
- ✓ 200 g ganba
- ✓ 200 ml ardo zuri (baso bat gutxi gorabehera)
- ✓ 40 g gurin
- ✓ 20 g irin (zopa-koilarakada bat)
- ✓ 100 ml esne
- ✓ 200 ml esne-gain
- ✓ 2 arrautza
- ✓ gatza eta piperbeltza

SALTSA AMERIKARRA EGITEKO

- ✓ ganben buruak eta azalak
- ✓ tipula erdi bat
- ✓ azenario erdi bat
- ✓ porru erdi bat
- ✓ zurrusta bat brandy
- ✓ ura
- ✓ 20 g gurin
- ✓ arto-irina

nola prestatu

PORRU ETA GANBA PASTELA EGITEKO

- 1 Jarri gurina kazola batean, eta sueztitu fin-fin txikitutako porrua.
- 2 Erantsi ardo zuria eta utzi guztiz urritzen.
- 3 Gehitu irina eta utzi minutu batez su motelean egiten.
- 4 Isuri esne beroa eta horri eragin loditzen den arte.
- 5 Nahasi esne-gaina, arrautzak, porru-nahastea eta ganbak (azalik gabe).
- 6 Birrindu krema mehea lortu arte. Iragazki batetik pasarak dezakegu porru-hondarrik egon ez dadin.
- 7 Gurinez igurtzi flan-ontzi erako molde batzuk eta nahastearekin bete.
- 8 Estali moldeak aluminio-paperez zarakarra sor ez dadin.
- 9 Jarri flan-ontziak ura duen azpil batean (maria bainua) eta sar itzazu labean, 180 gradutan, 20 minutuz gutxi gorabehera.
- 10 Atera labetik eta itxaron hoztu arte moldetik atera aurretik.

SALTSA AMERIKARRA EGITEKO

- 1 Sueztitu tipula, porrua eta azenarioa zurrusta bat oliotan.
- 2 Erantsi buruak eta azalak, eta biziagotu sua.
- 3 Erantsi brandya eta garreztatuz.
- 4 Isuri ur beroa eta utzi 20 minutu inguruz egosten.
- 5 Birrindu eta pasatu iragazki mehe batetik.
- 6 Berriz ipini sutan eta loditu ur hotzetan disolbatutako arto-irinarekin, nahi den testura lortu arte.
- 7 Behar den gatz eta piperbeltz kopurua erantsi.

Entsalada mistoa



OSAGAIAK

(2-3 lagunentzat)

- ✓ letxuga ertain bat
- ✓ 3 entsalada-tomate
- ✓ jerez-ozpina
- ✓ oliba-olio birjina estra
- ✓ gatza
- ✓ elikagai-loditzaille komertziala

HEGALUZE-KREMA EGITEKO

- ✓ hegaluzea oliotan bi lata (160 g)
- ✓ entsalada-tomate erdi bat (60 g)
- ✓ tipuleta laurden bat (40 g)
- ✓ 200 g Philadelphia gazta

nola prestatu

LETXUGA

- 1 Galdatu letxuga-hostoak 5 segundoz ur irakinetan eta jarraian ur hotzetan, izotzak gehituta, freskatu. Xukatu.
- 2 Ondu entsalada baten antzera (olioa, ozpina eta gatza), eta birrindu.
- 3 Erantsi loditzailea eta nahasi nahi den testura lortu arte.

TOMATEA

- 1 Garbitu, zatikatu eta birrindu tomatea. Eta ondu entsalada baterako izango balitz bezala.
- 2 Pasatu iragazki batetik eta eman testura loditzaileaz.

HEGALUZE-KREMA EGITEKO

- 1 Batu osagai guztiak eta birrindu pure krematsua lortu arte.

Pasta

Boloniako erara



OSAGAIAK

(3 lagunentzat)

PASTA BARATXURIAREKIN EGITEKO

- ✓ 140 g pasta lehor (makarroiak)
- ✓ baratxuri-atal bat
- ✓ oliba-olioa, bi zopa-koilarakada
- ✓ pasta egosteko erabilitako ura (250-300 ml)
- ✓ gatza

SALTSA BOLONIARRA EGITEKO

- ✓ 200 g txahal-haragi txikitu
- ✓ tipula erdi bat
- ✓ azenario bat
- ✓ baso erdi ardo beltz
- ✓ 150 g tomate saltsa
- ✓ oregano apur bat
- ✓ gatza
- ✓ oliba-olioa

OSAGARRI ETA APAINGARRI GISA

- ✓ tomate saltsa

nola prestatu

PASTA BARATXURIAREKIN EGITEKO

- 1 Egosi pasta 7 minutuz gutxi gorabehera ur irakinetan, gatza erantsita.
- 2 Xukatu eta gorde egoste-ur apur bat.
- 3 Salteatu pasta zurrusta bat oliba-olioarekin eta txikitutako baratxuriarekin.
- 4 Birrindu egoste-ur apur bat gehituta nahi den testura lortu arte.

PASTA BARATXURIAREKIN EGITEKO

- 1 Sueztitu tipula eta azenarioa zurrusta bat oliotan eta oregano apur batekin.
- 2 Erantsi haragi txikitua eta salteatu.
- 3 Isuri ardo beltza eta utzi urritzen.
- 4 Erantsi tomate-saltsa eta utzi 5 minutuz egosten.
- 5 Birrindu pure mehea lortu arte.

Babarrun gorriak sakramentuekin



OSAGAIAK

(4 lagunentzat)

BABARRUN GORRI KREMA EGITEKO

- ✓ 300 g babarrun gorri egosi (edo potokoak)
- ✓ baso erdi bat ur edo salda

AZA SALTEATUA EGITEKO

- ✓ 300 g aza
- ✓ Baratzuri-atal bat
- ✓ oliba-olioa
- ✓ gatza

TXORIZO KREMA EGITEKO

- ✓ oinarrizko txorizo krema (9. orria)

ODOLKI KREMA EGITEKO

- ✓ odolki krema (8. orria)

nola prestatu

BABARRUN PUREA EGITEKO

- 1 Jarri babarrunak berotzen 15 minutuz ur apur batekin.
- 2 Birrindu eta gorde.

AZA SALTEATUA EGITEKO

- 1 Uretan gatza gehitu eta aza egosi guztiz egin arte.
- 2 Gorde egozte-ura.
- 3 Xukatu eta salteatu baratzuriarekin. Erantsi egoste-ur apur bat.
- 4 Birrindu eta behar den gatza erantsi.

Aholkuak

*Babarrunen osagarri, oinarrizko txorizo eta odolki krema prestatuko dugu.

Brokolia

patata eta tipula konfitatuarekin



OSAGAIAK

(3 lagunentzat)

BROKOLI PUREA EGITEKO

- ✓ 600 g brokoli
- ✓ 40 g gurin
- ✓ brokolia egosteko erabilitako ura (100 ml)
- ✓ gatza

PATATA PUREA EGITEKO

- ✓ oinarrizko patata purea (10. orria)

TIPULA KONFITATU KREMA EGITEKO

- ✓ oinarrizko tipula konfitatu krema (7. orria)

nola prestatu

- 1 Egosi brokolia ur irakinetan, gatza gehituta, oso egosita egon arte.
- 2 Xukatu eta birrindu gurinarekin, baita, beharrezkoa bada, egoste-ur apur batekin ere.

Aholkuak

*Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarrizko patata purearekin eta oinarrizko tipula konfitatu krema beroarekin.

Marmitakoa



OSAGAIAK

(2-3 lagunentzat)

MARMITAKOEA EGITEKO

- ✓ 400 g patata
- ✓ tipula erdi bat
- ✓ piper berde erdi bat
- ✓ piper txorizero mamia, zopa-koilarakada erdi bat
- ✓ erramu-hosto bat
- ✓ gatza

MARMITAKOAREN OSAGARRI

- ✓ 250 g atun (garbia, azal eta hezurrik gabe)
- ✓ 150 ml marmitako salda
- ✓ gatza

nola prestatu

- 1 Nola egin marmitako tradizionala:
 - Sueztitu piperra eta tipula zurrusta bat oliotan.
 - Erantsi patata kraskatua, sueztitu eta urez estali.
 - Erantsi piper txorizero mamia eta erramu-hosto bat.
 - Utzi egosten ongi egosita dagoen arte.
- 2 Kendu marmitakoaren egoste-saldaren zati bat, eta birrindu gainerakoa pure mehea lortzeko.
- 3 Gorde dugun saldo horrekin, egosi atuna 3 minutuz.
- 4 Birrindu ore mehea lortu arte.

Aholkuak

**Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarritzko piper kremarekin eta oinarritzko tipula krema beroarekin.*

Porrusalda

bakailao-brandadarekin



OSAGAIAK

(2 lagunentzat)

PORRUSALDA EGITEKO

- ✓ porru baten zati zuria
- ✓ baratxuri-atal bat
- ✓ tipula erdi bat
- ✓ 40 g kalabaza (kalabaza zati bat, azalik gabe)
- ✓ 2 patata ertain
- ✓ 300 ml barazki salda edo ur
- ✓ oliba-olioa
- ✓ gatza

BAKAILAO-BRANDADA EGITEKO

- ✓ 180 g bakailao gezatu
- ✓ 75 g oliba-olio
- ✓ baratxuri-atal bat
- ✓ esnea, bi zopa-koilarakada
- ✓ oinarritzko patata purea, 200 g (10. orria)

nola prestatu

NOLA EGIN PORRUSALDA TRADIZIONALA

- 1 Jarri osagai guztiak egosten 25-30 minutuz (urarekin edo barazki-saldarekin), dena ongi egosita egon arte.
- 2 Birrintu porrusalda eta behar den gatza erantsi. Gorde.

BRANDADA EGITEKO

- 1 Gorritu baratxuria xerratan eta erantsi bakailaoa.
- 2 Sueztitu bi minutuz eta erantsi oinarritzko patata purea.
- 3 Birrintu eta, beharrezkoa bada, erantsi esne apur bat testura egokia lortu arte.

Muskuilu

eta hegaluze patea



OSOgaiak

(2-3 lagunentzat)

HEGALUZE PATEA EGITEKO

- ✓ hegaluzea oliotan, bi lata (160 g)
- ✓ tomate txiki bat
- ✓ tipuleta bat
- ✓ Philadelphia gazta (100 g)
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala

MUSKUILU-PATEA EGITEKO

- ✓ eskabetzeko muskuiluak, bi lata
- ✓ muskuilu-lata baten eskabetxea
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala (2 g)

nola prestatu

HEGALUZE PATEA EGITEKO

- 1 Zuritu eta zatikatu tomatea.
- 2 Sartu irabiagailu-ontzian tomatea, tipuleta, gazta eta hegaluzea (xukatu gabe).
- 3 Birrindu ongi, krema mehea lortu arte.
- 4 Erantsi loditzailea nahi den testura lortu arte.

MUSKUILU-PATEA EGITEKO

- 1 Birrindu muskuiluak eskabetxearekin.
- 2 Erantsi loditzailea nahi den testura lortu arte.

Azalore hirugiharrekin eta baratxuri txigortuen krema



OSAGAIK

(2-3 lagunentzat)

AZALORE-PUREA EGITEKO

- ✓ 1 kg azalore
- ✓ 115 g hirugihar ketu
- ✓ 70 g gurin
- ✓ 150 ml salda edo ur

BARATXURI TXIGORTU KREMA EGITEKO

- ✓ oinarrizko baratxuri txigortu krema, 90 g (11. orria)

OSAGARRI ETA APAINGARRI GISA

- ✓ piperrauts gozoa

nola prestatu

AZALORE-PUREA EGITEKO

- 1 Egosi azalorea ur irakinetan, gatza gehituta, ondo egosita egon arte.
- 2 Xukatu eta gorde egoste-uraren zati bat.
- 3 Salteatu hirugiharra gurinarekin.
- 4 Erantsi azalorea eta egoste-ura.
- 5 Birrintu guztia.

Aholkuak

*Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarrizko baratxuri txigortu krema beroarekin. Apaindu piperrauts gozoarekin.

Leka-krema eta alioli suabea



OSagaiak

(4 lagunentzat)

LEKA-KREMA EGITEKO

- ✓ 1 kg leka
- ✓ 2 edo 3 patata ertain (270 g)
- ✓ tipula bat
- ✓ zurrusta bat oliba-olio
- ✓ gatza

ALIOLI SALTSA SUABEA EGITEKO

- ✓ oinarrizko alioli saltsa, lau zopa-koilarakada (12. orria)

nola prestatu

LEKA-KREMA EGITEKO

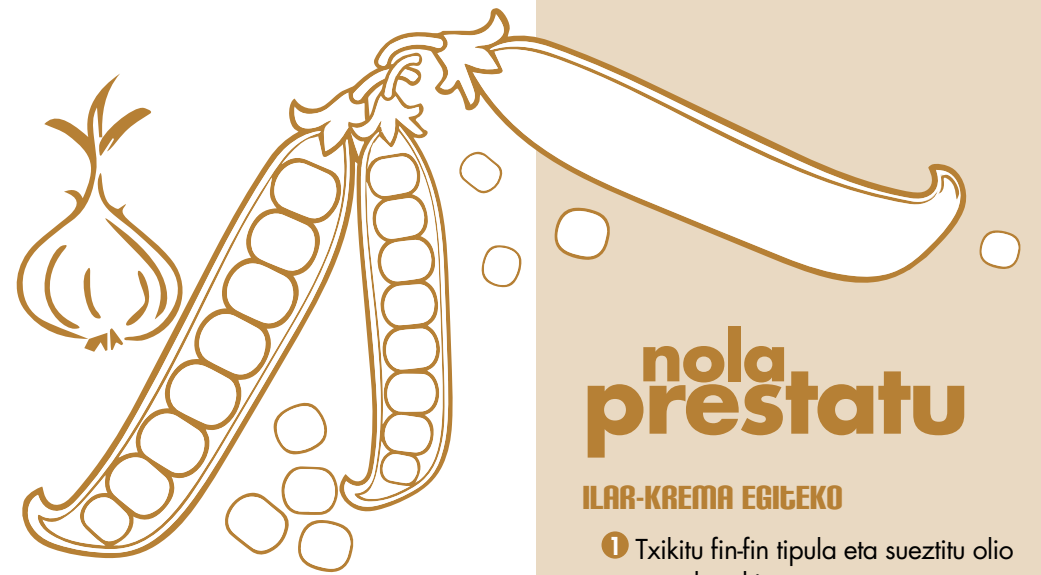
- 1 Egosi lekak ur irakinetan, gatza gehituta, patata eta tipularekin batera.
- 2 Atera lekak eta birrindu egoste-ur apur batekin.
- 3 Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarrizko alioli saltsarekin.

Aholkuak

*Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarrizko alioli saltsarekin.

Ilarrak

patata eta txorizoarekin



nola prestatu

ILARR-KREMA EGITEKO

- 1 Txikitu fin-fin tipula eta sueztitu olio apur batekin.
- 2 Erantsi ilarrak eta zurrusta bat ardo zuri. Utzi egosten 15 minutuz.
- 3 Birrindu eta pasatu iragazki batetik. Erantsi behar den gatza eta gorde.

PATATA FRIJITUEN KREMA EGITEKO

- 1 Frijitu patatak gorrituta eta kurruskari egon arte.
- 2 Xukatu paper xurgatzailean.
- 3 Birrindu ur apur batekin krema osatu arte.

Aholkuak

*Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarrizko txorizo kremarekin eta oinarrizko baratxuri txigortu kremarekin. Bi kremak bero.

OSAGAIAK

(3-4 lagunentzat)

- ✓ 750 g ilar izoztu
- ✓ baso erdi ardo zuri
- ✓ 2 tipula

PATATA FRIJITUEN KREMA EGITEKO

- ✓ 2 patata ertain (250 g)
- ✓ 250 ml ur

TXORIZO KREMA EGITEKO

- ✓ oinarrizko txorizo krema, lau zopa-koilarakada (9. orria)

Bakailaoa

piper gorriekin



nola prestatu

- 1 Xerratu baratxuria eta gorritu olio apur batekin.
- 2 Erantsi bakailao papurtua.
- 3 Kendu sutatik eta utzi pausatzen hainbat minutu.
- 4 Erantsi ur apur bat (oso gutxi) eta berriz ere berotu su motelean 2 minutuz.
- 5 Kendu eta eragin kazolari pil-pil saltsa osatu arte.
- 6 Birrindu bakailaoa oinarritzko patata pure apur batekin.

OSagaiak

(3 lagunentzat)

- ✓ 300 g bakailao gezatu
- ✓ 3 baratxuri-atal
- ✓ oliba-olioa
- ✓ oinarritzko patata purea, 200 g (10. orria)

PIPER GORRI ERREEN KREMA EGITEKO

- ✓ oinarritzko piper gorri krema, 150 g (11. orria)

Aholkuak

*Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarritzko piper gorri erre kremarekin.

Izokin ketua

saltsa tartariarrarekin



OSAGAIAK

(2 lagunentzat)

- ✓ 180 g izokin ketu
- ✓ oinarrizko patata purea, 100 g (10. orria)
- ✓ 50 g esne

SALSA TARTARIARRA EGITEKO

- ✓ oinarrizko saltsa tartariarra, 80 g (12. orria)

nola prestatu

- 1 Berotu oinarrizko patata purea.
- 2 Erantsi izokin ketua eta birrindu, eta, beharrezkoa bada, erantsi esne apur bat krema mehea lortzeko.

Aholkuak

*Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarrizko piper gorri erre kremarekin.

Arroz beltza

Idiazabalen gaztarekin



OSagaiak

(3 lagunentzat)

RISOTTORA EGITEKO

- ✓ 150 g bonba-arroz
- ✓ 75 g gurin
- ✓ porru erdi baten zati zuria
- ✓ zurrusta bat ardo zuri (50 g)
- ✓ litro erdi ur edo salda
- ✓ 50 g Idiazabal gazta

THIPIROI-SALTSA EGITEKO

- ✓ 2 tipula
- ✓ txipiroi-tinta, lau zopa-koilarakada
- ✓ oliba-olioa
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala (3 g)

nola prestatu

RISOTTORA EGITEKO

- 1 Porrua fin-fin txikitu eta sueztitu 3-4 minutuz gurin apur batekin (25 g), su motelean.
- 2 Erantsi arroza eta ardo zuria. Sueztitu eta isuri ur beroa (ur beroa, arroz kantitatea halako hiru).
- 3 Utzi egosten 18 minutu inguruz.
- 4 Egositakoan, atera sutatik eta erantsi gainerako gurina (50 g) eta gazta arraspatua.
- 5 Birrindu, eta erantsi ur edo salda gehiago, beharrezkoa bada, krematsu gera dadin.

THIPIROI-SALTSA EGITEKO

- 1 Txikitu tipula eta sueztitu 2 orduz su motelean ongi karamelutu arte.
- 2 Erantsi txipiroi-tinta eta birrindu.

Aholkuak

*Era honetako saltsa batzuetan (saltsa Bizkai-ko erara, txipiroi-saltsa, barazki-saltsa...) elikagai-loditzaile komertziala erabil dezakegu. Saltsaren osagaiak ez bereiztea lortuko dugu horrela.

Legatza saltsa berdean gari-zainzuriekin



nola prestatu

SALTSA BERDEA EGITEKO

- 1 Sueztitu fin-fin txikitutako baratxuriak oliba-oliotan.
- 2 Erantsi irina eta eragin.
- 3 Jarri ongi berotutako ura txikitutako perrexilarekin. Nahasi ongi eta utzi 3 minutuz egosten.
- 4 Kendu sutatik eta ongi birrindu.
- 5 Gorde bero.

OSAGAIAK

(2 lagunentzat)

- ✓ 210 g legatza

SALTSA BERDEA EGITEKO

- ✓ 2 baratxuri-atal
- ✓ oliba-olioa, hiru zopa-koilarakada (30 g)
- ✓ irina, bi zopa-koilarakada (40 g)
- ✓ baso bat ur edo arrain-salda
- ✓ perrexil txikitua
- ✓ gatza

GARI-ZAINZURIEN KREMA EGITEKO

- ✓ 130 g gari-zainzuri (sorta bat gutxi gorabehera)

GARI-ZAINZURIEN KREMA EGITEKO

- 1 Kendu zainzurien zurtoinarene zati bat (zati gogorrena).
- 2 Egosi 5 minutuz ur irakinetan, gatza erantsita.
- 3 Xukatu (eta gorde egoste-ur apur bat) eta ur hotzetan, izotzak gehituta, freskatu.
- 4 Birrindu zainzuriak egoste-ur apur batekin.
- 5 Gorde bero.

LEGATZA EGITEKO

- 1 Egosi legatza lurrinetan edo ur irakinetan, gatz eta olio apur bat erantsita, 3 minutuz (legatzaren lodieraren arabera).
- 2 Atera legatza uretatik eta birrindu egoste-ur apur batekin.

Txanpiñoiak baratxuritan arrautzekin eta patata-kremarekin



nola prestatu

ARRAUTZA-KREMA EGITEKO

- 1 Eskalfatu arrautzak 4 minutuz irakitear dagoen uretan zurrusta bat ozpin erantsita. Gatzik gabe. Errazago eskalfatzeko, eragin urari koilara batez zurrunbilo bat osatuz, eta arrautzak kraskatu jarraian. Zurrunbiloaren metodoari esker gorringoa zuringoaz biltzea lortuko dugu.
- 2 Xukatu arrautza eskalfatuak eta birrindu arrautza-krema fina lortu arte.

OSAGAIAK

(3 lagunentzat)

- ✓ 5 arrautza
- ✓ zurrusta bat ozpin

TXANPIÑOIAK BARATXURITAN EGITEKO

- ✓ oinarrizko txanpiñoi krema, 200 g (9. orria)

PATATA KREMA EGITEKO

- ✓ oinarrizko patata purea, 200 g (10. orria)

Aholkuak

*Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarrizko txanpiñoi kremarekin eta oinarrizko patata purearekin. Aldez aurretik pureak berotu.

Otarrainxka salteatuak

hirutan egositako baratxuriarekin



nola prestatu

OTARRAINXKAK BARATXURITAN EGITEKO

- 1 Gorritu baratxuri xerratua eta pipermina zurrusta olio batean.
- 2 Sartu otarrainxkak zuritu ondoren eta salteatu.
- 3 Erantsi perrexil txikitua eta fumet edo ura.
- 4 Utzi egosten 2 minutuz eta birrindu.
- 5 Erantsi loditzailea nahi den testura lortu arte.

HIRUTAN EGOSITAKO BARATXURIA EGITEKO

- 1 Egosi baratxuri-atalak 10 minutuz ur irakinetan.
- 2 Aldatu ura eta berriz ere egosi 10 minutu gehiagoz.
- 3 Xukatu eta egosi beste 10 minutu gehiagoz esne-gainetan.
- 4 Birrindu eta platerera atera.

OSagaiak

(2 lagunentzat)

OTARRAINXKAK BARATXURITAN EGITEKO

- ✓ 6 otarrainxka, buru eta azalik gabe (100 g)
- ✓ baratxuri-atal bat
- ✓ pipermina
- ✓ oliba-olio birjina estra
- ✓ perrexil txikitua
- ✓ 100 ml arrain-salda (fumet)
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala (5 g)

HIRUTAN EGOSITAKO BARATXURIA EGITEKO

- ✓ 9 baratxuri-atal
- ✓ 125 ml esne-gain

Bildots erregosia

jardinera erara



OSAGAIAK

(4-5 lagunentzat)

BILDOTS ERREGOSIA EGITEKO

- ✓ kilo erdi bildots zatikatu (hezurrik gabe)
- ✓ tipula bat
- ✓ baratxuri-atal bat
- ✓ tomate bat
- ✓ azenario bat
- ✓ litro bat haragi-salda (gutxi gorabehera)
- ✓ zurrusta bat brandy
- ✓ ezkaia
- ✓ gatza eta piperbeltza

ILAR-PUREA EGITEKO

- ✓ 200 g ilar
- ✓ kopa bat ardo zuri
- ✓ tipula erdi bat
- ✓ oliba-olioa

PIPER GORRI KREMA EGITEKO

- ✓ oinarritzko piper gorri crema, 150 g (11. orria)

PATATA PUREA EGITEKO

- ✓ oinarritzko patata purea, 150 g (10. orria)

nola prestatu

BILDOTS ERREGOSIA EGITEKO

- 1 Txikitu zatitan tipula, baratxuria eta azenarioa.
- 2 Zuritu eta txikitu tomatea kubo txikitik.
- 3 Gatza eta piperbeltza bota bildotsari eta gorritu oliotan kazola batean.
- 4 Kendu eta gorde bildotsa.
- 5 Kazola berean, sueztitu tipula, azenarioa eta baratxuria.
- 6 Erantsi tomatea eta segi sueztitzen.
- 7 Gehitu bildotsa eta ezkaia eta biziagotu sua.
- 8 Isuri brandya eta utzi lurruntzen.
- 9 Estali ongi berotutako haragi-saldarekin. Estali eta utzi egiten ordu bat eta hamabost minutuz gutxi gorabehera.
- 10 Utzi pausatzen 10 minutuz.
- 11 Birrindu arkumea haragia txikitzeko makina elektriko batean, eta beharrezkoa bada, pasatu txano edo iragazkitik.
- 12 Oso mehe gelditu bada, nahi dugun testura emango diogu loditzaile apur bat gehituz.

ILAR-KREMA EGITEKO

- 1 Txikitu fin-fin tipula eta sueztitu olio apur batekin.
- 2 Erantsi ilarak eta zurrusta bat ardo zuri. Utzi egosten 15 minutuz.
- 3 Birrindu eta pasatu iragazki batetik. Gorde bero.

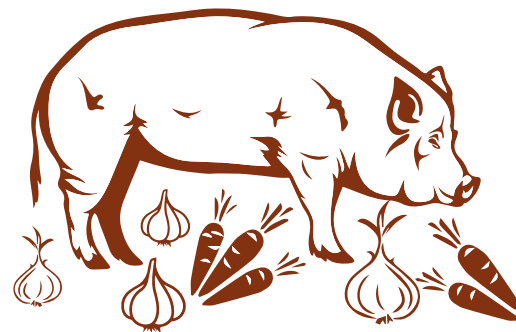
Aholkuak

*Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarritzko piper gorri kremarekin eta oinarritzko patata purea beroarekin.



Txerri-errekia hirutan

egositako baratxuri, tipula konfitatu eta piper erreekin



OSAGAIAK

(2-3 lagunentzat)

TXERRI-ZUKUA EGITEKO

- ✓ kilo bat txerri-hezur
- ✓ tipula bat
- ✓ azenario bat
- ✓ 2 baratxuri-atal, zuritu gabe
- ✓ baso bat ardo beltz
- ✓ litro bat ur

HIRUTAN EGOSITAKO BARATXURIA EGITEKO

- ✓ 9 baratxuri-atal
- ✓ 125 g esne-gain

TIPULA KONFITATU KREMA EGITEKO

- ✓ oinarrizko tipula konfitatu krema,
90 g (7. orria)

PIPER GORRI KREMA EGITEKO

- ✓ oinarrizko piper gorri krema,
90 g (11. orria)

nola prestatu

TXERRI ERREAREN ZUKUA EGITEKO

- 1 Txigortu labean txerri-hezurak, tipula eta porrua ordubetez 180 gradutan.
- 2 Hezurak eta barazkiak txigortu-takoan, sartu kazola batean ardo beltzarekin.
- 3 Utzi urritzen su ertainean.
- 4 Erantsi ur beroa eta utzi erdira murrizten.
- 5 Iragazi eta salda hori berriz ere sutan jarri. Utzi urritzen berriz ere salda mamitsua lortzeko.
- 6 Kendu sutatik eta erantsi loditzailea.
- 7 Nahasi nahi den testura lortu arte.

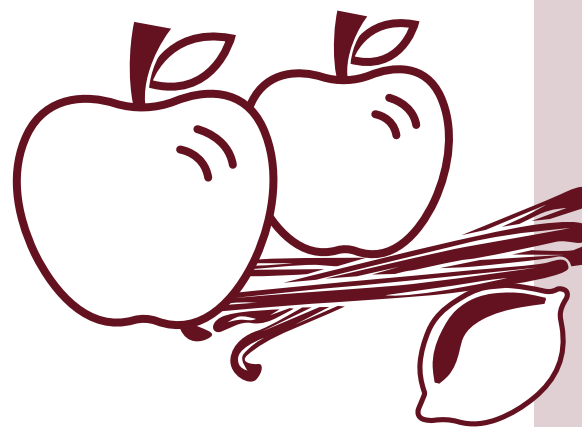
HIRUTAN EGOSITAKO BARATXURI KREMA EGITEKO

- 1 Egosi baratxuri-atalak 10 minutuz ur irakinetan.
- 2 Aldatu ura eta berriz ere egosi 10 minutu gehiagoz.
- 3 Xukatu eta egosi beste 10 minutu gehiagoz esne-gainetan.
- 4 Birrintu eta platerera atera.

Aholkuak

*Platerera ateratzeko orduan, osatu oinarrizko tipula konfitatu kremarekin eta oinarrizko piper gorri kremarekin. Bi kremak bero.

Sagar-konpota, mahaspasak eta banilla-krema



OSagaiak

(2-3 lagunentzat)

SAGAR-KONPOTA EGITEKO

- ✓ 2 Golden sagar
- ✓ 20 g gurin
- ✓ limoi erdi baten zukua

MAHASPASA-PUREA EGITEKO

- ✓ 50 g mahaspasa
- ✓ 100 g aranpasa
- ✓ baso erdi ardo zuri
- ✓ baso erdi ur

BANILLA-KREMA EGITEKO

- ✓ 200 g banilla-izozki
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala (5 g)

nola prestatu

SAGAR-KONPOTA EGITEKO

- 1 Zuritu eta zatikatu sagarrak.
- 2 Jarri katilu batean gurin eta limoi-zukuarekin batera.
- 3 Estali film-paperez eta zulatu film-papera tximinia moduko bat osatzeko.
- 4 Sartu 5 minutu inguruz mikrouhin-labean.
- 5 Atera eta birrindu.
- 6 Sartu hozkailuan.

MAHASPASA-PUREA EGITEKO

- 1 Ontzi batean jarri mahaspasak eta aranpasak ardo zuriarekin eta urarekin batera. Utzi beratzen ordubetez.
- 2 Denbora hori igarota, jarri sutan eta irakinaldi bat eman.
- 3 Kendu sutatik, birrindu eta iragazkitik pasatu.

BANILLA-KREMA EGITEKO

- 1 Banilla-izozkia giro-tenperatura urtu.
- 2 Erantsi loditzailea eta irabiatu nahi den testura lortu arte.

Udareak

ardo beltzarekin



nola prestatu

UDAREAK PRESTATZEKO

- 1 Ongi xukatu almibarretako udareak.
- 2 Irabiagailuaren ontzian, sartu udareak eta natillak.
- 3 Birrintu krema mehea lortu arte.

ARDO BELTZ SALTSA EGITEKO

- 1 Jarri ontzi bat sutan eta bertan sartu ardo beltza, azukrea, kanela eta limoi-azala.
- 2 Utzi 10-15 minutuz su motelean egosten.
- 3 Iragazi eta erantsi loditzailea. Nahasi salsita lodia lortu arte.

OSagaiak

(2-3 lagunentzat)

- ✓ 4 udare erdi almibarretan
- ✓ 250 g natilla (2 natilla)

ARDO BELTZ SALTSA EGITEKO

- ✓ 250 g ardo beltz
- ✓ 100 g azukre
- ✓ kanela-txotx bat
- ✓ limoi baten azala
- ✓ 10 g elikagai-loditzaile komertzial

Goxua



OSagaiak

(2 lagunentzat)

PASTEL-KREMA EGITEKO

- ✓ litro erdi esne
- ✓ 2 arrautza-gorringo
- ✓ arrautza bat
- ✓ 35 g arto-irin (Maizena)
- ✓ 75 g azukre
- ✓ limoi baten azala
- ✓ kanela-txotx bat

BIZKOTXO-KREMA EGITEKO

- ✓ 50 g bizkotxo
- ✓ 120 g esne
- ✓ ron-kopa erdi (15 g)

KARAMELU-IZOKKIA EGITEKO

- ✓ 200 g karamelu-izozki
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala (5 g)

nola prestatu

PASTEL-KREMA EGITEKO

- 1 Jarri esnea berotzen limoi-azalarekin eta kanela-txotxarekin.
- 2 Nahasi gorringoak, arrautza, arto-irina eta azukrea.
- 3 Erantsi nahaste horretara esnea irakiten eta jarri berriz ere sutan egosten 6-7 minutuz. Eragin itsatsita geldu ez dadin.
- 4 Kendu sutatik, estali film-paperez (saiatu paperak krema ukitzen egon dadin, horrela ez baita zarakarra sortuko) eta utzi hozten.

BIZKOTXO RONAREKIN EGITEKO

- 1 Birrindu bizkotxoa esne beroarekin eta ronarekin.

KARAMELU-IZOKKIA EGITEKO

- 1 Utzi izozkia giro-temperaturan urtzen.
- 2 Eman testura loditzaileaz.

Ardi-mamia

erromero-eztiarekin eta garrapiñatuekin



nola prestatu

MAMIA EGITEKO

- 1 Gorde esne apur bat mamia disolbatzeko.
- 2 Jarri sutan esnearen gainerakoa irakiten hasi arte.
- 3 Disolbatu mamia gorde dugun esnean.
- 4 Irakiten hasitakoan, isuri mamia eta eragin.
- 5 Kendu sutatik eta ipini katilu batean.
- 6 Sartu hozkailuan mamitu dadin.
- 7 Mamitutakoan, birrindu krema mehea lortu arte.

OSagaiak

(2-3 lagunentzat)

- ✓ litro erdi esne
- ✓ Royal mami-zorro erdi
- ✓ 25 g azukre (zopa-koilarakada bat edo bi)

ERROMERO-EZTIA EGITEKO

- ✓ 65 g ezti
- ✓ 50 g ur
- ✓ 2 edo 3 erromero adaxka
- ✓ 5 g elikagai-loditzaile komertzial

GARRAPIÑATU-ESNEA EGITEKO

- ✓ 125 g esne
- ✓ 50 g garrapiñatu
- ✓ 40 g intxaur
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala (3 g)

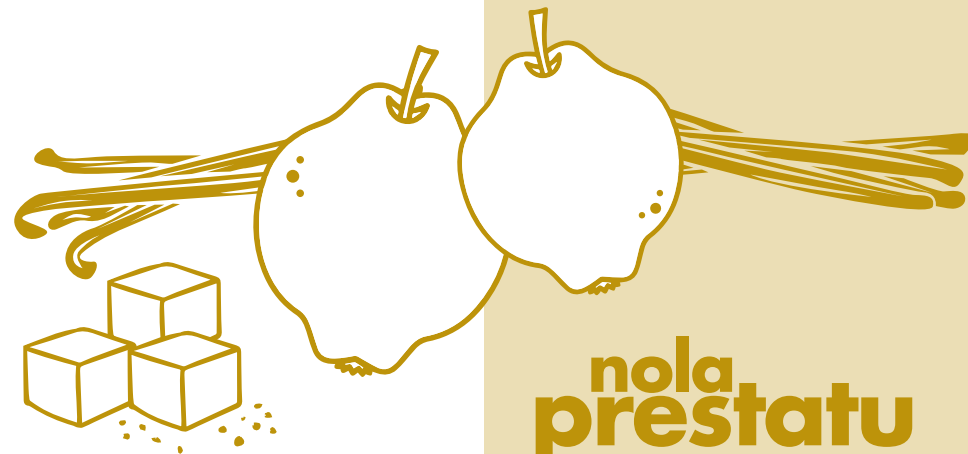
ERROMERO-EZTIA EGITEKO

- 1 Jarri sutan ontzi bat urarekin, eta, irakiten hasten denean, erantsi erromeroa. Estali eta utzi 7 minutu.
- 2 Iragazi eta erantsi eztiaren salda. Ongi nahasi.
- 3 Erantsi loditzailea eta eragin nahi den testura lortu arte.

GARRAPIÑATU-ESNEA EGITEKO

- 1 Berotu esnea irakiten hasten den arte.
- 2 Erantsi garrapiñatuak eta zatikatutako intxaurrak.
- 3 Utzi 10 minutuz su ertainean egosten.
- 4 Kendu sutatik, estali eta utzi 30 minutu.
- 5 Iragazi eta kendu garrapiñatuak eta intxaurrak.
- 6 Erantsi loditzailea ateratzen den likidoari eta eragin nahi den testura lortu arte.

Gazta irasagarrarekin



nola prestatu

GAZTA FRESKOAREN KREMA EGITEKO

- 1 Hidratatu gelatina ur hotzetan 5 minutuz. Xukatu eta gorde.
- 2 Birrindu gazta freskoa, esne-gaina eta azukrea. Pikorrik ikusiz gero, pasatu iragazkitik.
- 3 Jarri sutan eta kendu irakiten hasi baino lehenago.
- 4 Erantsi gelatina eta nahasi guztiz disolbatu arte.
- 5 Bete 4 baso gazta-kremaz eta sartu hozkailuan 2 orduz gutxienez.

IRASAGAR-KREMA EGITEKO

- 1 Zatikatu irasagarra eta birrindu laranja-zukuarekin krema osatu arte.

OSagaiak

(4 lagunentzat)

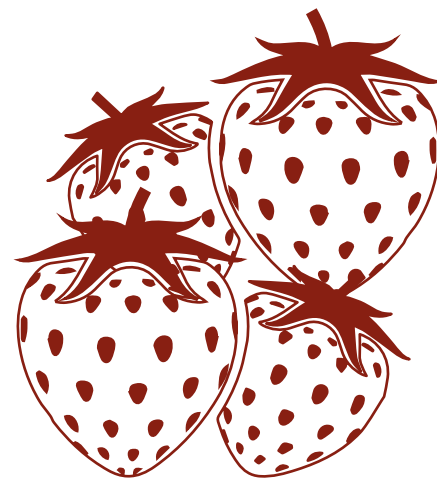
GAZTA-KREMA EGITEKO

- ✓ 200 g gazta fresko
- ✓ 165 g esne-gain
- ✓ 40 g azukre
- ✓ 4 g gelatina neutro (2 ordu)
- ✓ banilla-aroma (koilarakada bat)

IRASAGAR-KREMA EGITEKO

- ✓ 200 g irasagar
- ✓ 20 g laranja-zuku (laranja erdi baten zuku gutxi gorabehera)

Marrubiak esne-gainarekin



OSagaiak

(2-3 lagunentzat)

MARRUBI-ZUKUA EGITEKO

- ✓ 190 g marrubi
- ✓ 100 g azukre
- ✓ 30 g ur
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala (5 g)

ESNE-GAIN TESTURIZATUA EGITEKO

- ✓ 200 ml esne-gain
- ✓ 40 g azukre
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala (5 g)

nola prestatu

MARRUBI-ZUKUA EGITEKO

- 1 Garbitu eta zatikatu marrubiak.
- 2 Sartu marrubiak eta azukrea kazola batean eta jarri su motelean.
- 3 Estali eta utzi 4 orduz egosten.
- 4 Iragazi eta gorde zukua. Zuku guztia atera diogunez, zaporerik gabe gelditzen da marrubia, bazter dezakegu, beraz.
- 5 Erantsi loditzailea zukuari eta utzi hozten.

*BESTE MODU BAT

MARRUBI-ZUKUA PRESTATZEKO

- 1 Garbitu eta zatikatu marrubiak.
- 2 Erantsi azukrea eta jarri sutan 10 minutuz.
- 3 Birrindu eta pasatu iragazki mehe batetik.
- 4 Erantsi loditzailea eta utzi hozten.

ESNE-GAIN TESTURIZATUA EGITEKO

- 1 Berotu azukrea eta esne-gaina azukre guztia disolbatu arte.
- 2 Kendu sutatik eta erantsi loditzailea.
- 3 Nahasi ongi pikorrik agertzea saihesteko.

Natillak curryarekin



OSOgaiak

(2 lagunentzat)

- ✓ 250 g natilla (2 unitate)
- ✓ curry apur bat

UDARE-KOPROTA EGITEKO

- ✓ 2 udare
- ✓ 40 g azukre

nola prestatu

NATILLAK EGITEKO

- 1 Nahasi natillak curryarekin.
- 2 Sartu hozkailuan.

UDARE-KOPROTA EGITEKO

- 1 Udareak zuritu eta, haziak kenduta, zatikatu.
- 2 Katilu batean jarri udareak eta azukrea.
- 3 Estali katilua film-paperez eta sartu mikrouhin-labean 5 minutuz.
- 4 Atera eta birrindu.
- 5 Utzi hozten.

Banana-flana

karamelu-izozkiarekin



nola prestatu

FLANA EGITEKO

- 1 Birrindu bananak, soja-esnea, arrautzak, esne kondentsatua eta banilla-aroma.
- 2 Bete molde batzuk (flan-ontzien erakoak) banana-kremaz.
- 3 Labea aurretik berotu 180 gradutan.
- 4 Jarri moldeak ura duen erretilu batean maria bainuan.
- 5 Estali moldeak aluminio-paperez zarakarra sor ez dadin.
- 6 Sartu 20 minutuz labean.
- 7 Atera eta itxaron hoztu arte moldetik atera aurretik.

KARAMELU-IZOZKIA EGITEKO

- 1 Utzi karamelu-izozkia giro-tenperaturan urtzen.
- 2 Erantsi loditzailea eta birrindu.

OSAGAIAK

(7 flan egiteko)

- ✓ 2 banana heldu (200 g azalik gabe)
- ✓ litro erdi soja-esne
- ✓ 2 arrautza
- ✓ esne kondentsatua, hiru zopa-koilarakada (80 g)
- ✓ banilla-leka erdi edo banilla-aroma

KARAMELU-IZOZKIA EGITEKO

- ✓ 200 g karamelu-izozki
- ✓ elikagai-loditzaile komertziala (5 g)

Disfagia duten pertsonentzako errezeta-liburu hau egiten parte hartu duen lantaldeak eskerrak eman nahi dizkio FRESENIUS farmazia-laborategiari liburuan dauden argazkiak egiteko orduan emandako laguntzagatik.