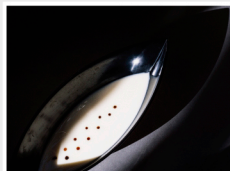




EGUAZTENAK OXIRONDON ERREZETA LIBURUXKA



ERREZETA LIBURUXKA

Eguaztenak Oxirondon dinamikaren baitan azokan prestatu eta dastatu ditugun errezeta gogokoenak dira liburuxka honetan jaso ditugunak.

Bertako ekoizleek kalitatezko produktuak eskaintzen dizkigute azokan, eta jaki horiek gure eguneroko elikaduran txertatzeko proposamena da asteazkenero Oxirondon egiten duguna.

Erraz prestatzen diren errezetak topatuko dituzu bertan; sasoiko barazkiak abiapuntu hartuta, etxean edonork dastatu eta prestatzeko modukoak.



UDAZKENA

- Kalabaza eta gazta nuggetsak
- Azenario- eta ekilore-hazien pateak
- Azaki erreak humusarekin
- Albertxiko erreak kurkuma-kremarekin

NEGUA

- Azalore-krema berakatz beltzarekin
- Kardua almendra- eta tomate-saltsan
- Atxikoria hirugiarra eta gaztarekin
- Ziazerba- eta romanesku-risottoa

UDABERRIA

- Luzokerra eta berdela
- Olo-hanburesak udaberriko barazkiekin
- Porru erreak romesko saltsarekin
- Platano- eta txokolate-gailetak

UDA

- Alberjinia txinatarrak
- Salmorejoa
- Barazki-fritoak jogurt bixiarekin
- Platano-, tahini- eta txokolate-bonboiak

KALABAZA ETA GAZTA NUGGETSAK



Osagaiak

- Kuia zati handi bat
- Olo-krispetak (edalontzi bat bete)
- Kipula erdia
- Piper berde bat
- Gazta zati bat (pixka bat lehor badago, hobeto)
- Azukrerik gabeko arto-krispetak (corn flakes estilokoak)
- Oliba-olioa eta gatza

Prestaketa

- Kuia zuritu eta birrindu. Kipula, berriz, txiki txiki egin. Bi osagaiak lapiko batean ipini olio-txorrotada batekin.
- Kalabaza eta kipula su motelean gorritzen diren bitartean, piper berdea txiki-txiki egin eta lapikora gehitu.
- Osagaiak biguntzean, edalontzi bat bete ur eta gatz pixka bat bota.
- Olo-krispetak gehitu eta ondo nahasi. Oloak ura xurga dezan, 5 minutu utzi.
- Sortu dugun masa nahastu.
- Gazta birrindu eta masari gehitu. Oso saldatsua geratu bada, olo gehiago bota.
- Behin masa sendotuta, koilarakada bat hartu eta arto-krispetetan bildu, eskuekin ondo zapalduz.
- Labea 180 °C-tara dagoela, erre 10 minutuz.

AZENARIO- ETA EKILORE-HAZIEN PATEA

Osagaiak

- 4-5 azenario
- Ekiloreen hazi edalontzi bat (aurreko egunean beratzen ipini biguntzeko)
- 1-2 berakatz
- Kurkuma, curry edo gustuko espezieak
- Olio eta gatza



Prestaketa

- Berakatzak zuritu, txikitu eta lapiko txiki batean gorritzen ipini olio txorrotada batekin.
- Azenarioak xerra finetan zatitu eta berakatzei gehitu. Aldi berean, aukerako espezieak bota. Taparekin estali eta sua jaitsi.
- Sutan izan 10 minutuz eta, behar bada, ur pixka bat bota, erre ez daitezen.
- Gehitu ekilore-haziak eta pare bat olio-koilarakada.
- Dena birrindu irabiagailu elektrikoarekin, ondo-ondo txikitu arte.
- Gorde hozkailuan lau egun gehienez.

** Patea jateko proposamenak: ogitartekoan, pastarekin, entsaladaren bizigarri...*

AZAKI ERREAK HUMUSAREKIN



Osagaiak

- Aza, azalorea edo brokolia
- Txitxirio egosi pote bat
- Berakatz ale bat
- Limoi erdiaren zukua
- Tahini koilarakada handi bat
- Kumino xehetu pixka bat
- Piper beltz xehetu pixka bat
- Oliba-olioa eta gatza

Prestaketa

- Labea berotzen jarri (180°C).
- Azakiak moztu: aza bada, xafla sendoetan moztu. Azalorea eta brokolia badira, aldiz, adartxoak banatuta zabaldu.
- Labeko erretilua labeko paperez estali eta azakiak bertan ipini.
- Barazkiei olio-txorrostada bat bota eta erre 20 minutuz.
- Bitartean, humusa prestatu: txitxirioak uretan garbitu, xukatu eta irabiatzeko edukiontzira bota. Ondorengoa gehitu: berakatz txikituta, tahini koilarakada bat, limoi zukua, espeziak, gatza eta bi koilarakada oliba-olio.
- Irabiagailu elektrikoa pasa eta, oreka oso sendoa geratzen bada, ur txorrostada bat bota.

** Zerbitzatzeko proposamena: platerean humusa zabaldu, gainera azakiak ipini eta fruitu lehor txikituekin apaindu.*

ALBERTXIKO ERREAK KURKUMA-KREMAREKIN

Osagaiak

- Albertxikoak (edo muxika, paraguaioa...)
- Arroz-edaria 1L.
- Azukre zuria 100 gr.
- 6 kardamomo hazi
- Kurkuma koilarakada bat
- Maizena 50 gr.



Prestaketa

- Labea berotzen jarri (180°C).
- Frutari hezurra kendu, zatitu eta labeko erretiluan kokatu.
- Labean erre 15 minutuz.
- Gainontzeko arroz-edari hotza (100 ml.) beste ontzi batean utzi; maizena gehitu eta eskuz irabiatu, guztia desegin arte.
- Sutan dagoen arroz-edaria irakitzten hasten denean, kardamomo haziak erretiratu eta gehitu maizenarekin nahastutako arroz-edari hotza.
- Irabiatu gelditu gabe, krema bat lortu arte. Ondoren, sua itzali eta epeltzen utzi.

** Zerbitzatzeko proposamena: sortutako krema ontzi batera atera eta fruta errea gainean jarri. Ukitu kurruskaria emateko, sesamo xigortua edo fruitu lehorrak gehitu daitezke.*

AZALORE-KREMA BERAKATZ BELTZAREKIN



Osagaiak

- Azalore bat
- 2-3 berakatz zuri
- 2 ale berakatz beltz
- Ura
- Oliba-olioa eta gatza

Prestaketa

- Berakatz zuria zuritu eta txikitu.
- Azalorea uretan garbitu kirtena eta hostoak kendu gabe. Ondoren, zatitu.
- Lapiko batera berakatz zuria eta azalore zatiak bota, eta gorritu oliba-olio pixka batekin.
- Ondoren, urez estali eta gatz pixka bat gehitu. Lapikoari tapa jarri eta egosi 20 minutuz.
- Egosi ondoren, birrindu dena irabiagailu elektrikoarekin testura krematsua lortu arte.
- Zanpatu berakatz beltz aleak ur-koilarakada epel batekin, eta landu testura fina izateko.
- Azalore-krema zerbitzatu eta gaineko aldean berakatz beltz birrindua gehitu.

** Jateko proposamenak: krema bezala jan daiteke, edo pasta baterako saltsa moduan baliatu. Berakatz beltzak ukitu baltsamikoa ematen dio.*

KARDUA ALMENDRA- ETA TOMATE-SALTSAN

Osagaiak

- Kardu fresko bat edo kardu-pote bat kontserban
- 1-2 berakatz
- Kipula bat
- Almendra eskukada bat
- Tomate birrindu edo frijitu pote bat
- Oliba-olioa eta gatza



Prestaketa

- Kardua freskoa bada, garbitu, zatitu eta uretan egosi 15 minutuz. Ondoren, hoztu eta xukatu. Kontserbakoa bada, berriz, zuzenean ura kendu.
- Saltsa prestatzeko, kipula eta berakatza txikitu eta lapiko batean gorritzen ipini oliba-olio txorrotada batekin.
- Bitartean, almendrak txikitu, lapikora gehitu eta gorritu.
- Bukatzeko, tomate birrindua eta kardua gehitu.
- Egosi 30 minutuz.

ATXIKORIA HIRUGIARRA ETA GAZTAREKIN



Osagaiak

- Atxikoria bat
- Kipula eder bat
- Hirugihar zati batzuk
- Idiazabal-gazta ketua

Prestaketa

- Kipula zuritu eta ahalik eta finen moztu. Zartaginera bota eta gorritzen utzi oliba-olio koilarakada pare batekin. Goatzeko, taparekin zartagina estali.
- Hirugiharra xafla finetan moztu eta kipulari gehitu.
- Atxikoria garbitu eta zati berdintsuetan moztu. Zartagira gehitu, sua igo eta eragin kolorea aldatu arte. Ondoren, sua itzali.
- Gazta birrindu eta nahasi dena gazta pixka bat urtu arte.
- Bero zerbitzatu.

** Atxikoria mikatza gera ez dadin, gutxi kozinatzea da gakoa. Prestatutakoa mokadu moduan edo pasta batekin lagunduta jan daiteke, adibidez.*

ZIAZERBA- ETA ROMANESKU-RISOTTOA

Osagaiak

- Arroz txuri borobila 200 gr.
- Ziazerba eskukada bat
- Romanesku txiki bat
- 2 ale berakatz
- Kipula bat
- Piper beltza
- Oliba olio eta gatza
- Gainetik botatzeko: gazta, fruitu lehorrak...



Prestaketa

- Berakatzak zuritu eta txikitu ondoren, lapiko batean gorritu olio pixka batekin.
- Ziazerbak garbitu, txikitu eta gehitu berakatzari.
- Romaneskua garbitu eta ondo txikitu. Gehitu lapikora eta bota gatz apur bat; nahasi eta utzi egosten 10 minutu su motelean, taparekin estalita.
- Prest dagoenean, dena birrindu krema lodi bat lortzeko. Gorde salda krematsua.
- Kipula zuritu eta txiki-txiki moztu. Oliba-olio pixka batekin gorritu eta arroza gehitu. Eragin 4 minutu kolorea aldatu arte. Hasi pixkanaka salda botatzen eta eragin uneoro; salda burruntzalikada bat xurgatzen duenean, bota beste bat.

LUZOKERRA ETA BERDELA



Osagaiak

- Berdel edo txitxarro freskoa
- Luzokerra
- Sesamo haziak
- Oliba-olioa eta gatza

Prestaketa

- Arraindegian eskatu berdela xerretan prestatuta. Etxean, xafletan moztu lehenengo, eta laukietan ondoren. Gorde.
- Luzokerra garbitu eta laukitxotan moztu azal eta guzti.
- Zartagin zabal bat bero-bero ipini. Olio txorrostada bat bota eta gehitu berdela. Buelta pare bat eman, gehitu luzokerra eta tapa ipini. Egosi minutu batez.
- Zerbitzatzerako orduan, uztai batez lagundu tinbal forma emateko. Gainetik sesamo haziak ipini.

** Zerbitzatzeko proposamena: entsalada batean gehitu genezake, edo plater nagusi bezala kontsumitu pasta edo arrozarekin. Udaberriko errezeta hau txitxarroarekin egin daiteke uda aldera, luzokerra arrain urdinarekin primeran ezkontzen da-eta.*

OLO-HANBURGESAK UDABERRIKO BARAZKIEKIN

Osagaiak

- Olo-krispetak (edalontzi bat bete)
- Udaberriko barazkiak: tipula, porrua, azenarioa, erremolatxa, zerba...
- Oliba-olioa eta gatza



Prestaketa

- Aukeratutako barazkiak garbitu, txiki-txiki egin eta zartagin batean olio apur batekin gorritu. Gatz pixka bat gehitu eta, barazkiak biguntzean, ura gehitu.
- Ura irakiten hasten denean, sua itzali. Olo-krispetak gehitu eta ondo nahasi. Utzi bost minutu oloak ura zupatu arte.
- Orea nahastean testura likatsua izan behar du; oso arina badago, gehitu olo-krispeta gehiago, ore trinkoa lortu arte..
- Zartagina berotu eta olio pixka bat ipini. Ore koilarakada pare bat bota eta frijitu minutu batez. Buelta eman, zapaldu pixka bat eta frijitu beste aldea minutu batez.
- Zerbitzatu eta dastatu bero-bero!

PORRU ERREAK ROMESKO SALTSAREKIN



Osagaiak

- Porruak
- Piper gorri pote bat
- 2 berakatz
- Fruitu lehor eskukada bat (almendrak, intxaurak, hurrak)
- Ozpina
- Tomate birrindua (2 koilarakada)
- Oliba-olioa eta gatz

Prestaketa

- Labea berotu (160°C).
- Porruak garbitu eta, oso lodiak badira, luzetara moztu.
- Labeko erretilua olio zoiarekin, porruak zabaltu eta labearen erre 30 minutuz.
- Saltsa prestatzeko: porruak ez beste osagai guztiak birrintzeko potoan sartu eta irabiagailu elektrikoarekin birrintu saltsa lodi bat osatu arte. Gehitu gatz apur bat eta olio pixka bat.

** Zerbitzatzeko proposamena: saltsa plater batean zabalduta eta porru erreak gainean.*

PLATANO- ETA TXOKOLATE-GAILETAK

Osagaiak

- 2 platano heldu
- Olo-krispetak (edalontzi bat bete)
- Arrautza 1
- Ekilore edo oliba-olioa (edalontzi erdi)
- 4 koilarakada panela edo azukre
- 4 koilarakada irin (gariarena edo arrozarena izan daiteke)
- Legami hautsa (koilarakada txiki bat)
- Txokolate zatitxoak



Prestaketa

- Labea berotu (180°C).
- Irabiatu platanoak, arrautza, azukrea eta olio irabiagailu elektrikoa-rekin, masa bat sortu arte.
- Egindako oreo olo-krispetekin nahasi eta gehitu pixkanaka legami-hautsa eta irina. Nahasketak lehor itxura izan behar du.
- Txokolatea labanarekin txikitu antzerako zatiak geratu daitezen (etxean duzuen edozein txokolate mota erabili daiteke). Gehitu txokolate zatitxoak oreari.
- Labeko erretilua olioztatu eta bertan ipini egindako nahasketa koilarakadak banatuta, elkarren artean leku pixka bat utziz.
- Laberatu 15 minutuz eta, labetik ateratakoan, sareta gainean kokatu galletak hoztean gogortu daitezen.

** Errezeta hau platano helduekin egitea gomendatzen dugu; xahutzea ekiditeko errezeta bikaina da.*

ALBERJINIA TXINATARRAK



Osagaiak

- 2 alberjina
- 4 berakatz
- 6 koilarakada oliba-olio
- Soja-saltsa (edalontzi laurdena)
- Ezti koilarakada bat

Prestaketa

- Alberjiniak garbitu eta, kirtena kendu ondoren, tiratan moztu.
- Berakatzak zuritu, txikitu eta lapiko zabal batean olioarekin gorritu.
- Alberjiniak gehitu eta ondo nahasi olioarekin busti eta erregosi daitezen.
- Gehitu soja saltsa eta ezti; nahasi eta estali. Su baxuan egosi 10 minutuz, noizbehinka eraginda.

** Zerbitzatzeko proposamena: arroza eta haragiarekin, adibidez, primeran geratzen dira.*

SALMOREJOA

Osagaiak

- 2-3 tomate heldu
- Ogi-mami zaharra (ez badaukazu, ez jarri)
- 1-2 berakatz
- Ozpina
- Oliba olioia eta gatza
- Gehigarriak: arrautza egosia, urdaiazpiko ondua, olibak...



Prestaketa

- Ontzi batean eskuekin txikitu ogi-mamia, ahalik eta txikien.
- Tomateak garbitu eta zatitu (zati gogorrak kendu!). Gehitu ogiari.
- Berakatz zuritu eta txikitu; aurreko guztiari gehitu.
- Gatz pixka bat, olio-txorrotada eder bat eta ozpin pixka bat gehitu.
- Eskuekin dena nahastu eta estutu ondoren, utzi hozkailuan ordu pare batez.
- Ondoren, irabiagailu elektrikoarekin birrindu, saltsa fin bat lortu arte (gehitu ur hotza gogoko testura izan arte).

** Zerbitzatzeko proposamena: birrindu arrautza egosia eta gehitu urdaiazpiko zatitxoak gainean.*

BARAZKI-FRITOAK JOGURT BIXIAREKIN



Osagaiak

- Eskura dauzkagun barazkiak: tipulina, porrua, azenarioa, erremolatxa, kuiatxoak, piperra...
- 2 arrautza
- Irina (bi koilarakada)
- Jogurt natural 1
- Limoi txorrotada
- Frijitzeko olioak (ekilore edo oliba)
- Gatza

Prestaketa

- Garbitu barazkiak, lehortu eta xerra finetan moztu. Gogorak direnak patata-zuritzailearekin moztu genitzake xafla finetan.
- Frijitzeko oreak: arrautzak irabiatu eta gehitu irina pixkanaka oreak loditu arte (arrautza bakoitzak tamaina ezberdina du eta irin gehiago edo gutxiago beharko da). Gatz pixka bat bota.
- Ipini olioak zartagin zabal batean eta su ertainean berotu, olioak kea bota gabe.
- Barazki guztiak nahastu, eskuz edo koilararen laguntzaz egindako bola/multzo txikietan oretik pasa eta zartagira bota.
- Bi aldetatik frijitu eta paper-xurgatzailea duen plater batera atera.
- Saltsa prestatzeko: nahasi jogurta gatz pixka batekin eta gehitu limoi txorrotada bat.

** Zerbitzatzeko proposamena: frito beroak saltsa ondoan dutela zerbitzatu.*

PLATANO-, TAHINI- ETA TXOKOLATE-BONBOIAK

Osagaiak

- Platano helduak
- Tahina
- Urtzeko txokolatea



Prestaketa

- Platanoak zuritu eta trontzatan moztu ondoren, zati guztiak izozkailuan sartzen den erretilu edo plater batean zabaldu.
- Platano zati bakoitzari tahini koilarakada bat gehitu gainean.
- Txokolatea zatitu eta mikrouhin labeen urtu 10 segundoko tarteetan berotuz (nahasi tarte bakoitza amaitzen denean).
- Txokolate urtuarekin estali tahina duen platano zati bakoitza.
- Izozkailuan utzi 30 minutu; zuzenean jateko prest izango dituzu!

