Bizkaia egiten

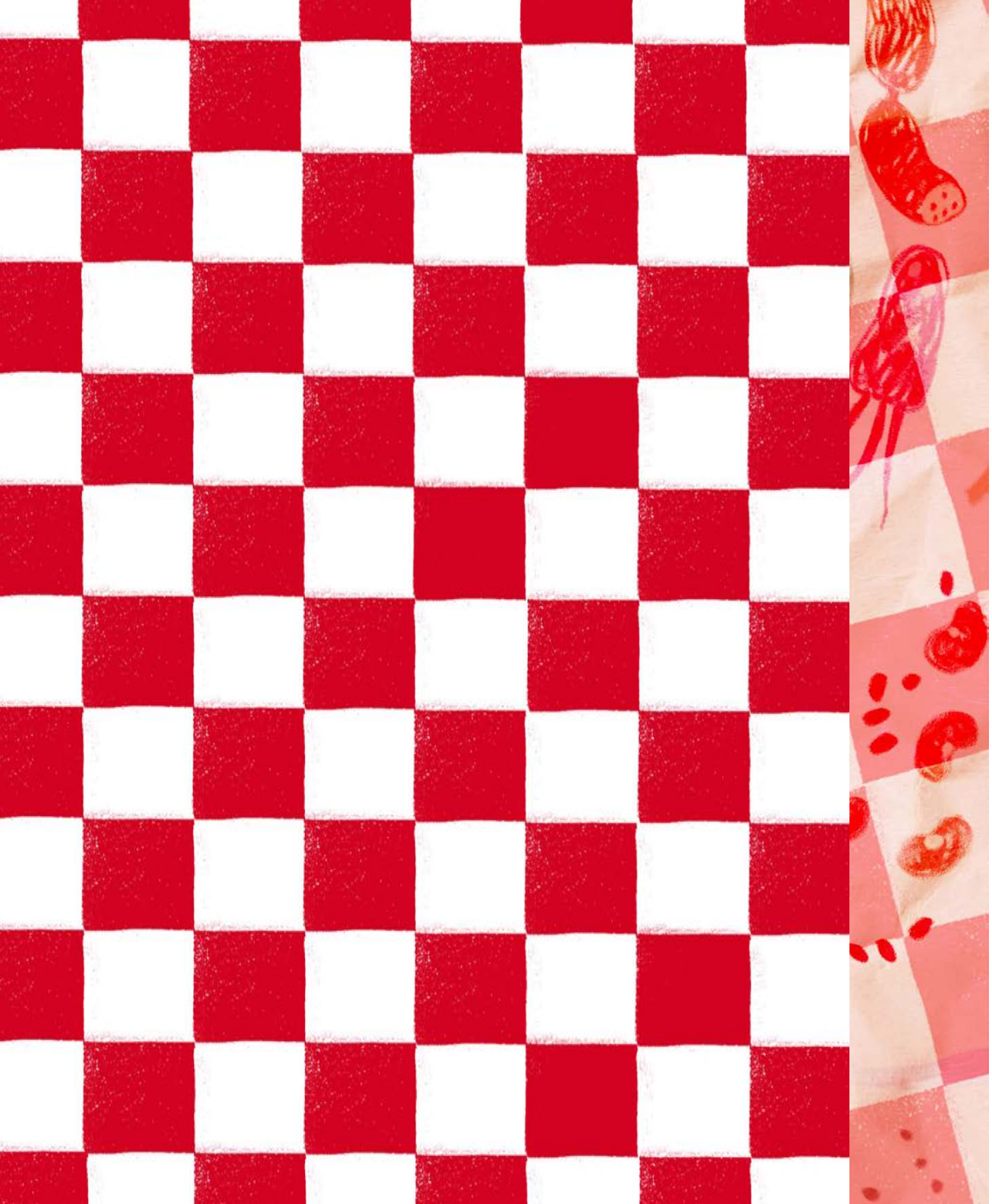
ON EGITEKO ERREZETAK



ESHBI
ESCUELA SUPERIOR DE HOSTELERÍA BILBAO
BILBAO OSTALARITZA GOI ESKOLA

ANDRA MARI
restaurante

Zortziko
Daniel García



ON EGITEKO ERREZETAK

ALFERRIK GALTZEN DUZUN JANARIAK KLIMA-ALDAKETA ELIKATZEN DU

Planetak eta gizateriak ezin die eutsi elikagaiak alferrik galtzeko luxuari. 824 milioi pertsonak gosea pasatzen dute munduan; hala ere, sortzen diren elikagaien herena (1.600 tona inguru) zaborretara botatzen da, nahiz eta guztiz jangarriak eta giza kontsumorako egokiak izan.

Horrek ingurumen-inpaktu handia sortzen du, eta klima-aldaketa sustatzen du. FAOren arabera, berotegi-efektuko gasen zuzeneko emisioen % 17 sortzen da elikagaien ekoizpenean, eta ingurumen-inpaktuaren % 20-% 30 bitartean. NBEren esanetan, elikagai horiek alferrik galtzeak berotegi-efektuko emisio globalen % 8-% 10 sortzen du. Elikagaiak alferrik galtzea herrialde bat balitz, mota horretako gasak sortzen dituen hirugarrena izango litzateke, Txina eta Estatu Batuen ondoren.

Elikagaien katearen etapa guztietan galtzen da alferrik janaria, baina etxeetan galtzen da gehien (Europako Batzordearen arabera, EBko herrialdeetan % 42). Horregatik, errezeta-liburu hau inspirazio-iturria izango da, bestela bota egingo genituzkeen elikagaiekin errezeta berriak egin ditzagun.

Michelin izarra duten Daniel García (Zortziko) eta Zuriñe García (Andra Mari) chefek eta Bilboko Ostalaritzako Goi Eskolako profesionalek errezeta goxo-goxoen aukeraketa bat ekarri dute errezeta-liburura. Beste plater batzuk izan dituzte oinarri horretarako, aprobetxamenduko goi-sukaldaritza eginez.

Goi-sukaldaritza, baina sinplea. Aprobetxatzeko errezetak. Sabelerako eta planetarako.

Bizkaia egiten

ESKERRONAK

“On egiteko errezetak” sukaldaritza eta ingurumen-kontzientzia lotzen dituen errezeta-liburua da eta, honen bidez, aprobetxamendu-sukaldaritza bezala ezaguna den kontzeptua ezagutzera eman nahi da Bizkaiko etxe guztietan. Sukaldaritza-mota honek probetxurik handiena ateratzen die elikagai guztiei eta ez daki zer diren ‘hondarrak’; kontsumitu ez den errazio bakoitzean etekin handiko plater bat sortzeko aukera ikusten baitu. Urdaila-ri eta planetari on egiten dion sukaldaritza.

Errezeta-liburu hau egiteko, Bizkaiko Foru Aldundiak Michelin izarrekin aitortuak izan diren gure lurraldeko sona handiko bi chefen laguntza izan du, Daniel Garcíarena, Zortziko jatetxekoa, eta Zuriñe García, Andra Mari jatetxekoa; bai eta etorkizuneko sukaldarien prestakuntzan erreferentea den zentro batena ere, Bilbao Ostalaritza Goi Eskolarena.

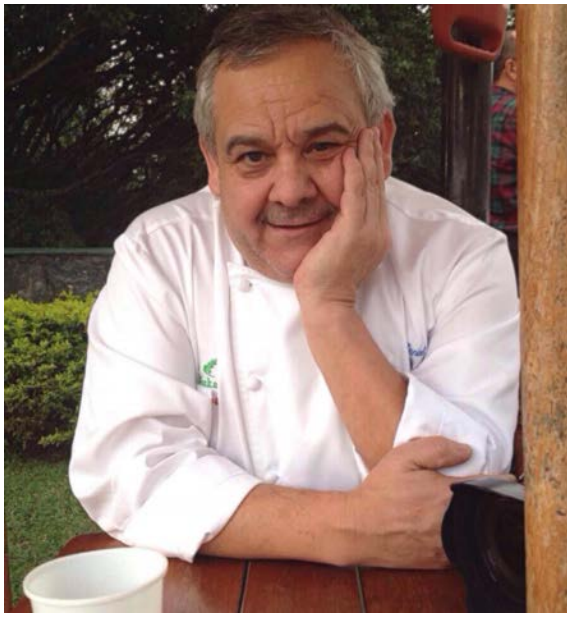
Lerro hauen bitartez, eskerrak eman nahi dizkizuegu proiektu honetan eman diguzuen laguntza eskuzabalagatik. Espero dugu inspirazio-iturri gisa balioko duela herritarrek elikagai guztiak aprobetxatu ditzaten.



ZURIÑE GARCÍA

2010az geroztik, Galdakaoko Andra Mari jatetxeko sukaldeko burua da. 2000. urtean iritsi zen jatetxera, eta bertan sukaldaria eta arrainen sailaren arduraduna izan da.

Hala, Zuriñe Garcíak plater berriak prestatzeko arduraduna da, eta karta eguneratzez arduratzen da, sasoiaren arabera, eta egungo menuak sortzen ditu jatetxe honek duen Michelin Izarra kontserbatzeko. Sukaldaritzaren munduarekin loturiko hainbat jardueretan hartu du parte, hala nola telebista-programetan, laburmetrai zinematografikoetan edo epaimahi gisa parte hartu duen ekitaldietan. 2018an, Euskal Gastronomiaren Akademiak Urteko Sukaldari Onenaren Saria eman zion.



DANIEL GARCÍA

Zortziko jatetxearen jabea eta bertako sukaldeko burua da. Jatetxe honek Bizkaiko Michelin Izarrik zaharrena du.

Daniel Garcíak bere lehenengo jatetxea ireki zuen 1975ean eta 1981ean Bilbora mugitu zen. Bertan, lehenengo Zortziko jarri zuen martxan; horrek, gaur egun duena ireki ostean, El Viejo Zortzi izena jaso zuen. Hainbat komunikabiderekin kolaboratu du eta hainbat batzar, jardunaldi gastronomiko eta nazioarteko biltzarretan hartu du parte euskal gastronomiako ordezkari gisa. Era berean, hainbat sari jaso ditu bere karrera profesional luzean zehar.

BILBAO OSTALARITZA GOI ESKOLA

Bilbao Ostalaritza Goi Eskola 1991n sortutako asmo handiko proiektu baten emaitza da. Proiektu hori Bizkaiko Ostalaritzako Enpresaburuen Elkartearen ekimenez sortu zen, ostalaritzako eta hoteletako etorkizuneko profesionalak prestatzeko, urte askoko tradizioa eta esperientzia duten herrialdeetan aplikatzen diren bikaintasun-irizpide berekin.

Bilboko Goi-Mailako Ostalaritza Eskolak hainbat erakunde biltzen ditu prestakuntza, ikerketa eta sukaldaritza- eta ostalaritza-sustapena garatzeko, eta harreman zuzena du sektorearekin, Bizkaiko Ostalaritza Elkartearen eta inguruko ekoizleen bitartez.

Bizkaia egiten

ESHBI

Andra Mari restaurante

Zortziko



Bizkaia egiten

ESHBI

ANDRA MARI restaurante

Zortziko Daniel García

AURKIBIDEA

CHEF ZURIÑE GARCÍA (ANDRA MARI)

Babarrun salda porru errearekin, odolkiarekin eta azarekin... 8
Bakailao-tripakien erregosia zitrikoekin eta patata eta tipula aparrarekin... 10
Ogi arraileta pasatutako zapo-gibela azalore eta kalabaza kremaren gainean... 12
Txerri-belarriaren eta tipula pastelaren terrina... 14

CHEF DANIEL GARCÍA (ZORTZIKO)

Orburuak... 16
Sardina onduak... 18

ERREZETAK BARAZKI ETA LEKALEEKIN

Zainzuri kitxea... 20
Lekale krema sakramentuekin... 21
Txitxirio entsalada... 22

ERREZETAK ARRAINAREKIN

Saltsan egindako bakailaoaren entsalada... 23
Saltsa berdean egindako legatzaren enpanada... 24
Arrain errearen budina... 25

ERREZETAK OKELAREKIN

Okela erregosiaren pastela... 26
Arkume errearen kaneloiak edo lasagna... 27
Oilasko errearen kroketak... 28

ERREZETAK FRUTAREKIN

Tatin tarta... 29
Irabiatua... 30
Jogurtezko bizkotxoa frutekin... 31

ERREZETAK OGIAREKIN ETA OPILEKIN

Ogi apurrak... 32
Budin diplomatikoa... 33
Berakatz zopa... 34

BABARRUN SALDA PORRU ERREAREKIN, ODOLKIAREKIN ETA AZAREKIN

ABIAPUNTUA

Lapikokoa egiteko baztertu dugun babarrun zahar edo itsusia aprobetxatuko dugu. Azaren hosto iharrak erabiliko ditugu, eta bai porruen hosto berderik gogorrenak ere.

OSAGAIAK

(10 LAGUNENTZAT)

BABARRUN SALDA

- 0,5 kg bigarren mailako babarrun
- Tipula 1
- Porru 1
- Azenario 1
- Txerri-hanka erdi 1
- Ura

BABARRUN SALDA ERREDUZITUA

- Litro bat babarrun salda
- 50 gramo urdai zuri
- 10 gramo txorizo

AZA FRIJITUA

- 125 gramo aza-hosto
- Litro erdi olio

ODOLKI KREMA

- 125 gr. Odolki puntak
- 100 ml ur
- 50 gr. Verde de puerros

PORRU ERREAK

- Porru 1
- Oliba olioa
- Gatza

HIRUGIHARRA

- Itsasoko gatza
- Azukrea
- Piperrauts gozoa
- Hirugihar freskoa
- Ekilore olioa

TENPURA

- Odolkia
- Orly pasta
- Ozpinetako piperrada



PRESTAKETA

BABARRUN SALDA: Utzi babarrunak bezperan beratzen. Jarri urarekin, barazkiekin eta txerri-hankekin. Itxi presio-eltzea eta utzi egosten harik eta balbulatik presioa ateratzen hasi arte. Jaitsi sua eta utzi egosten 45 minutuz. Ez gehitu gatzik. Utzi presio-eltzeak presio guztia galtzen; ireki eltzea eta gero utzi erreduzitzen zaporea izan arte. Bilatzen ari garen puntua daukagunean, gehitu txorizoa eta urdaia, aurrez zurituta. Egosi salda 5 minutuz su eztitan, txorizoarekin eta urdaiarekin, eta gero estali 45 minutuz, infusionatze aldera. Iragazi eta gatz-puntua probatu, eta gatz gehiago behar izanez gero, gehiago bota. Loditu maizena edo patata-almidoi pixka batekin.

ODOLKI KREMA: Erre odolkiak labean 180 gradutan 15 minutuz. Atera, utzi epeltzen eta kendu azala. Txikitu, urez eta porruaren atal berdez egindako salda batekin lagunduta. Thermo mixen birrindu, berotuta (90 ºC). Atera eta iragazi. Biberoian eduki.

PORRU ERREAK: Porrua garbitu, gatza gehitu eta aluminiozko paperean bildu. Erre 15 minutuz 190º C-tan. Atera, zuritu eta sartu ganberan (olioarekin ontziratu daitezke eta hutsean eduki).

AZA: Aza garbitu, nerbioak kendu eta brunoise finean moztu. Jarri kazola batean, kantitate handirik gabe, eta utzi erregosi eta frijitzen, olioarekin.

Ez dadila erre. Eduki kazolan harik eta gorritu arte; atera xukagailu bat, olioa tantaka bota dezan, eta gero jarri erretiluan paper xurgatzailearekin. Jarri mahai beroan, 4 orduz, lehor dadin. Ondoren, estalita eduki, lehortu ez dadin. Ez gehitu gatzik.

ODOLKI FRIJITUA: Odolkiarekin bolatxo batzuk egin, ez oso handiak, eta pasatzeko orduan tenpuraz hornitu eta frijitu.

HIRUGIHARRA: Batera bota gatza, azukrea, piperrauts gozoa, nahi izanez gero ezkai pixka bat eta jengibre ehoa. Marinatu ondorik, estali hirugihar freskoa goitik eta behetik. Utzi horrela 48 ordutan. Gero garbitu eta lehortu. Bitan zatitu eta jarri hutseko poltsan. Gehitu olio pixka bat eta zigilatu. Egosi 70º C-tan 15 orduz. Behin egosita, hoztu uretan izotzarekin.

NOLA AURKEZTU

Porruak berotu. Frijitu odolki bolatxoak. Odolki krema bero eduki Maria bainutan. Berotu babarrun zukua. Moztu hirugihar dadoak eta markatu plantxan, eta gero berotu porruarekin nahastutakoan. Porruen gainetik piperrada-uztai batzuk jarri eta beste batzuk banatu platerean.

BAKAILAO-TRIPAKIEN ERREGOSIA ZITRIKOEKIN ETA PATATA ETA TIPULA APARRAREKIN

ABIAPUNTUA

Bakailao-tripakiak askorentzat ezezagunak diren bakailao-zatiak dira; horregatik, maizetan baztertu egiten ditugu arrainaren atal horiek. Tripakiek hesteak inguratzen dituzte eta bizkarrezurrari itsatsita egoten dira.

Beste errezeta batzuetarako erabiltzen diren patata-ebakinak eta tipula-puntarik gogorrenak aprobetxatzen ditugu.

Concasé tomatea egiteko, itxura txartxoagoa dutenak eta helduegi daudenak aprobetxatzen ditugu.

OSAGAIAK

(10 LAGUNENTZAT)

BAKAILAO-TRIPAKIEN ERREGOSIA

- 250 gr tipulin
- 150 gr oliba-olio
- 500 gr bakailao-tripaki
- 500 gr piper berde
- 2 porru
- Limoi baten oskola

PATATA APARRA

- 300 gr patata
- 50 gr oliba olio
- 2 gr gatz fin
- 10 gr esne-gain
- 10 gr fumet

CONCASÉ TOMATEA

- 200 gr adar-tomate
- 20 gr oliva olio
- 2 gr gatz fin

PRESTAKETA

BAKAILAO-TRIPAKIAK: Gezatu tripakiak ur hotzetan, hozkailuan. Gatzgabetu ondoren, jarri ura irakiten tipula erdiarekin, porru baten zati berdearekin, eta irakiten hasten denean, sartu barrura tripakiak. Utzi irakiten 5 minutuz. Atera kazola sutatik. Utzi tripakiak uretan 4 orduz. Garbitu tripakiak geruza beltza kenduta, eta txikitu 1 cm x 1 cm-ko zatietan. Beste alde batetik, txikitu barazkia brunoise finean eta biguntzen utzi. Behin bigunduta, batu tripakiekin eta erregosi 20 minutuz su eztitan. Probatu, eta gatz gehiago behar badu, gehitu gatza. Oso garrantzitsua da tripakiak mugitzea, erraza baita ontziaren hondoan itsastea. Bukaeran, gehitu pil-pil pixka bat eta utzi gisatzen pixka bat gehiago. Pasatzerakoan, garrantzitsua da ondo ligatzea eta xukatzea. Gisatu lehorra izan behar da.

PATATA ETA TIPULA APARRA: Patata ebakinak, olio erabili baina garbiarekin, gure baratzetik moztu ditugun 2 erromero adartxorekin biguntzen jarriko ditugu. Tipula-punta gogorrak eta, are, itxura txarra hartzen ari direnak, labean jarriko ditugu txigortzen, zerbitzuaren tenperatura aprobetxatuz. Nahastu Termomixen esne-gainarekin eta fumetarekin; probatu gatz puntua, iragazi eta sartu sifoian 3 kargarekin.

CONCASÉ TOMATEA: Ura irakiten jarri. Ur horretan galdarraztatuko ditugu tomateak, eta berehala kenduko diegu azala.

Izan ditzaketen haziak eta zukua kendu behar dira. Txikitu dado oso txikietan eta gatzarekin, oliba-olioarekin eta perrexilarekin ondu.



OGI ARRAILETAN PASATUTAKO ZAPO-GIBELA AZALORE ETA KALABAZA KREMAREN GAINEAN

ABIAPUNTUA

Zapoa osorik erosiko dugu. Garbitu egingo dugu, burua enborretik bereiziz. Burua arrain-saldak egiteko aprobetxatuko dugu. Enborretik trontzoak eta gibelak (normalean bota egiten direnak) aterako ditugu, eta plater hau egiteko aprobetxatuko ditugu.

OSAGAIAK

(10 LAGUNENTZAT)

GIBELA

- 2 kg zapo-gibel (freskoa)
- 100 gr ogi birrindu
- 100 gr koko birrindu
- 10 gr Curry

AZALORE KREMA

- Azalore 1
- 200 gr esen-gain
- Litro 1 ur
- Gatza

KALABAZA

- 200 gr kalabaza
- Litro erdi ur
- 300 gr oliba olio

PRESTAKETA

ZAPO-GIBELA: Ogi birrindu, koko eta curry nahaskia egin. Moztu gibela (freskoa) zati txikitan, bildu aurreko nahaskian eta egin plantxan olio pixka batekin, bi aldeetatik gorrituta.

AZALORE KREMA: Garbitu azalorea, hartu azalorearen zurtoinak eta atalik gogorrenak, eta egosten jarri uretan. Egosita dagoenean, ura kendu eta esne-gaina eta gatza botako dizkiogu. Irakinaldi bat eman eta termomixetik pasatuko dugu.

KALABAZA: Beste plater batzuetatik soberan ditugun kalabaza zatiak erabiliko ditugu. Dado txikitan moztu eta pixka bat frijituko ditugu.

NOLA AURKEZTU

Plateraren erdian azalore-krema jarriko dugu. Kalabaza dadotxoak kremaren inguruan ipiniko ditugu, eta gainean zapo-gibela maldon gatz pixka batekin, eta bai aza gorri kimu batzuk ere.



TXERRI-BELARRIAREN ETA TIPULA PASTELAREN TERRINA

ABIAPUNTUA

Txerrikume oso bat erosiko dugu, eta haren gorputza konfitatu ondoren, belarriak aparte gordeko ditugu, eta, denborarekin, errezeta hau prestatzeko aprobetxatuko ditugu. Horrela, produktu bakarra aprobetxatuko dugu bi plater desberdin egiteko.

- 5 gr Jerezko ozpin
- 10 arrain-isats
- 3 gr agar-agar

JOGURT SALTSA

- Jogurt 1

OSAGAIAK

(10 LAGUNENTZAT)

TXERRI-BELARRIA

- 6 txerri-belarri
- Tipula baten ebakinak
- 2 porru
- 2 azenario
- Tomate mailatu bat

TIPULA MOREA

- Tipula more 1

TIPULA PASTELA

- 3 tipula more
- 2 gr gatz
- 2 gr azukre

PRESTAKETA

TXERRI-BELARRIA: Egosi presio-eltze batean txerri-belarriak tipula, porru, azenario eta tomatearekin, ordubete eta laurdenean. Atera belarriak eta jarri bata bestearen gainean, molde batean. Utzi hozten. Egosketaren salda erabiliz, hiru laurden erreduzitzen utziko dugu dena, eta karamelu hori bat eta maizena gehituko dizkiogu.

TIPULA MOREA: Eltze batean ura berotuko dugu. Irakiten hasten denean, tipula bat sartuko dugu (azal eta guzti) eta 15 minutuz edukiko dugu egosten.

PASTELA: 3 tipula jarriko ditugu biguntzen edo erregosten, gatzarekin eta azukrearekin. Ondorik, Jerezko ozpina eta haragi salda pixka bat gehituko ditugu. Agar-agarrarekin dena birrindu eta arrain-isatsak gehituko ditugu. Molde batean jarriko dugu dena.

JOGURT SALTSA: Jogurta azukrearekin nahastu eta biberoi batera botako dugu.

NOLA AURKEZTU

Marraztu 2 jogurt saltsa puntu platerean, jarri 2 tipula more xafla eta ipini tipula pastelaren 2 karratu. Plateraren erdian, jarri txerri-belarri bat, plantxan markatu ostean. Azkenean, txerri-zukuaz egindako saltsa bota.



ORBURUAK

ABIAPUNTUA

Orburuak erosten ditugunean garbitu egiten ditugu, hostoak kenduz, eta hostoak bota egiten ditugu, bihotzak bakarrik kuzinatzeko. Errezeta honetan orburu osoa aprobetxatzen dugu. Ez dugu ezer botatzen.

OSAGAIAK

(4 LAGUNENTZAT)

- 8 orburu
- 2 litro ur Urdaiazpikoaren ebakinak



PRESTAKETA

Ura bi ontzitan banatu, eta sutan irakiten jarri.

Garbitu orburuak, kanpoko hostoak kenduz, eta atera bihotza.

Hostoak uretan irakiten jarriko ditugu gatz apur batekin 6 minutuz, eta ondoren sutatik kenduko ditugu. Zuku-makinatik pasatuko ditugu, hostoen mamia eta zuku apur bat ateratzeko.

Hori sutan ipini, eta fekula edo maicena pixka batekin lodituko dugu (ez da lodiegi geratu behar). Gorde egingo dugu.

Orburuak uretan egosiko ditugu gatz apur batekin (al dente geratu behar dira).

Orburuak erretilu batean jarriko ditugu (osorik edo zatituta) Urdaiazpiko ebakinak txiki-txiki eginda gainera bota ondoren, labean edukiko ditugu 180°-tan, 6 minutuz. Denbora hori igarotakoan atera egingo ditugu.

NOLA AURKEZTU

Plater sakonetan orburuen zukua banatu, eta gainean orburuak ipiniko ditugu urdaiazpikoarekin.



SARDINA ONDUAK

ABIAPUNTUA

Errezeta honetan sardinak ia osorik aprobetxatzen dira, tripak bakarrik botata. Normalean bota egiten ditugun hezur eta buru horiekin, saltsa eder bat egiten da.

OSAGAIAK

(4 LAGUNENTZAT)

- 16 sardina ertain
- 250 gramo azukre
- 250 gramo gatz
- 200 ml oliba-olio
- 100 ml ur
- Gelatina orri bat, uretan beratuta



PRESTAKETA

Zakatzak eta tripak kendu ondoren, sardina xerrak aterako ditugu eta hezurrak gorde egingo ditugu.

Gatza eta azukrea nahastu, erretilu bat hartu, erretilu horretan azukre eta gatz geruza bat ipini, gainean sardina xerrak ipini, eta gainerako gatz eta azukrearekin estaliko ditugu. Hozkailuan edukiko dugu bi orduz.

Bitartean, hezur eta buruak uretan jarriko ditugu lapiko batean, olioa gehitu, eta su oso motelean irakinaraziko dugu 10 minutuz.

Sutatik kendu, hezurrak iragazi, eta likidoarekin geratuko gara. Koipea likidotik bereiziko dugu.

Likidoa, beratutako gelatina orriarekin, plastikozko edalontzi altu batean jarriko dugu, eta irabiagailu elektrikoarekin irabiatuko dugu, olioa pixkanaka gehituz; mahonesa mehe baten moduan geratu behar da.

Sardinak gatzetatik atera, iturriko ur hotzetan garbitu, xukatu eta lehortu egingo ditugu, eta ontzi hermetiko batean ipiniko ditugu oliba-olio leunez estalirik. Saltsarekin zerbitzatu.

Oharra: gomendagarria da prestatu eta hurrengo egunean jatea.



ZAINZURI KITXEA

ABIAPUNTUA

Errezeta honek hasierako plater moduan erabili eta kontsumitu ez diren zainzuriak eta urdaiazpikoa aprobetxatzen ditu.

OSAGAIAK

(8 LAGUNENTZAT)

- Zainzuriak (6 unitate)
- Hostorea edo brisa orea (unitate bat)
- Kipula (1/2 unitate)
- Urdaiazpiko serranoa edo york urdaiazpikoa (50 g)
- Arrautzak (3 unitate)
- Esne-gaina (200 ml)
- Gazta arraspatua
- Gatza

PRESTAKETA

Ebaki zainzuriak (unitate gehiago edo gutxiago izango dira kalibrearen arabera). Ebaki kipula zati txikitan (brunoise) eta sutan gorritu. Txikitu urdaiazpikoa. Irabiatu arrautzak esne-gainarekin, eta gehitu gazta arraspatua, baina ez dena. Gehitu zainzuri zatiak, kipula gorritua eta urdaiazpikoa. Eman gatza.

Zabaldu orea arrabolarekin. Laberako molde bat gurinaz igurtzi eta irineztatu. Moldea orearekin estali, nahasturarekin bete, eta aurretik gorde dugun gazta arraspatuarekin hautseztatu. Labean eduki 190 ºC-tan, orea mamitu eta azalean gorritu arte.

LEKALE KREMA SAKRAMENTUEKIN

ABIAPUNTUA

Jan ez diren lekaleekin eta sakramentuekin egiten da errezeta hau, eta ogi sikua ere aprobetxatzen da.

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Lekale egosiak (150 g)
- Ogi sikua (15 g)
- Oliba olioa (15 ml)
- Sakramentuak
- Gatza

PRESTAKETA

Berotu ura lapiko batean, gehitu lekale egosiak, eta berotu irakiten hasi arte. Bitsaderarekin atera haragi-sakramentu guztiak lekaleetatik. Birrindu lekaleak, eta, txitxirioak badira, iragazi, azalen hondarrak kentzeko. Gatza eman.

Sakramentuak kubo txikitan ebaki eta zartaginean salteatu gorritzen diren arte. Ogia kubotan ebaki (zentimetro bateko aldea, gutxi gorabehera) eta olio berotan frijitu. Jarri paper xurgatzailearen gainean, gehiegizko koipea kentzeko.

Lekale krema zopa-ontzian aurkeztu, eta ogi kuboak eta sakramentuak katilu banatan.

TXITXIRIO ENTSALADA

ABIAPUNTUA

Txitxirio egosi batzuek lekaleak eta arraina nahasten dituen errezeta bideratzen dute.

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Txitxirio egosiak, ura kenduta (100 g)
- Kuminoa (1 g)
- Oliba olioa (20 ml)
- Piperrauts gozoa (1 g)
- Sesamo olioa (10 ml)
- Piper gorri erreak (40 g)
- Bakailaoa (50 g)
- Askotariko urazak (30 g)
- Gatza

PRESTAKETA

Birrindu txitxirioak kuminoarekin eta piperrautsarekin, eta gehitu apurka oliba eta sesamo olioa, orea egin arte. Zuzendu gatza, eta gorde.

Egosi bakailaoa uretan, xukatu, eta atera bakailao orriak.

Ebaki laminatan piper gorri erreak. Txitxirio krema metalezko uztai batera isuri, gainean jarri piper gorri erreak eta horien gainean bakailao orriak.

Prestatu urazak gatz eta ozpinez, eta jarri uztaiaren goiko aldean. Jarri uztaia plater baten gainean eta kendu moldea.

SALTSAN EGINDAKO BAKAILAOAREN ENTSALADA

ABIAPUNTUA

Errezeta honetan soberan dagoen edozein aldaeratan prestatutako bakailaoa aprobetxatzen da, eta entsalada bati ukitu berezia emateko erabiltzen da.

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Bakailao hondarrak (60 g) pil-pilean, Bizkaiko erara, tomatearekin...
- Patatak (70 g)
- Kipula (110 g)
- Piper berdea (1/4 unitate)
- Piper gorria (1/4 unitate)
- Uraza (25 g)
- Cherry tomate txikiak
- (3 unitate)
- Olioa
- Ozpina
- Gatza
- Gurina

PRESTAKETA

Kendu bakailaoari azal hondarrak eta hezurrak, eta atera bakailao orriak. Zuritu patatak, ebaki xerra mehetan eta kuzinatu olioz estalita su eztian. Behin kuzinatuta, xukatu.

Egin piperrada bat, barazkiak juliana erara ebakiz eta gorrituz. Garbitu uraza, eta ebaki. Garbitu cherry tomateak, eta erditik zatitu.

Jarri plater sakon batean patata konfitatuak, oinarri moduan. Jarri pataten gainean piperrada, eta estali bakailao orriekin. Ipini uraza inguruan, eta gainean cherry tomateak. Eman gatza, ozpina eta olioa.

SALTSA BERDEAN EGINDAKO LEGATZAREN ENPANADA

ABIAPUNTUA

Errezeta hau egiteko kontsumitu ez diren saltsa berdean prestatutako legatzaren errazio bat edo batzuk hartzen dira abiapuntutzat.

OSAGAIAK

(3 LAGUNENTZAT)

- Saltsa berdean egindako legatzaren hondarrak (350 g)
- Enpanada orriak (pakete bat)
- Kipula (80 g)
- Ilar, zainzuri, arrautza egosi eta saltsa berdearen hondarrak
- Gatza

PRESTAKETA

Kendu bakailaoari azal hondarrak eta hezurrak, eta atera bakailao orriak. Zuritu patatak, ebaki xerra mehetan eta kuzinatu olioz estalita su eztian. Behin kuzinatuta, xukatu.

Egin piperrada bat, barazkiak juliana erara ebakiz eta gorrituz. Garbitu uraza, eta ebaki. Garbitu cherry tomateak, eta erditik zatitu.

Jarri plater sakon batean patata konfitatuak, oinarri moduan. Jarri pataten gainean piperrada, eta estali bakailao orriekin. Ipini uraza inguruan, eta gainean cherry tomateak. Eman gatza, ozpina eta olioa.

ARRAIN ERREAREN BUDINA

ABIAPUNTUA

Errezeta honekin arrain erre mota guztiak berrerabil daitezke (lupia, txitxarroa...).

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Arrautzak (2 unitate)
- Esne-gaina (250 ml)
- Tomate saltsa (65 ml)
- Piperbeltz beltza (1 g)
- Arrain errea (225 g)
- Gatza

PRESTAKETA

Arraina apurtu, kontuz, hezurrik ez uzteko, eta aldi berean kendu azala. Irakin esne-gaina. Irabiatu arrautzak, gehitu tomate saltsa, eta gero arrain apurrak eta esne-gain irakina. Eman gatza eta piperbeltz beltza. Birrindu, irabiagailua erabiliz.

Igurtzi gurinaz budin molde bat, eta hautseztatu ogi arraspatuz. Kendu gehiegizko ogi arraspatua, budina ez dakigun itsatsi moldera. Bete moldea nahasturarekin eta marian berotu, labean, 180° C-tan, 30-40 minutuan.

OKELA ERREGOSIAREN PASTELA

ABIAPUNTUA

Kontsumitu ez diren haragi erregosi mota guztiak erabil daitezke pastel gazi hau egiteko.

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Okela erregosiaren hondarrak (masailak, isatsa...) (150 g)
- Kipula (80 g)
- Azenarioa (60 g)
- Okela erregosiaren saltsa (100 ml)
- Patatak (200 g)
- Gurina (50 g)
- Esnea (100 ml)
- Gazta (30 g)

PRESTAKETA

Egosi patatak. Xukatu, eta birrindu, pure lodia eginez. Gehitu gurina, eta esnea, behar izanez gero, eta bota gatza eta piperra.

Bereizi okela bere saltsatik, eta apurrak egin. Barazkiak sutan gorritu, batu okelarekin, eta saltsa bota apurka, urtsu geratzen den arte, baina gehiegi mehetu gabe.

Estali labeko molde bat patata-purearen geruza batekin, jarraitu okela-geruza batekin, eta azkenik jarri beste pure-geruza bat. Birrindu gazta azken pure-geruzaren gainetik, eta sartu labean 180° C-tan, berotzeko, harik eta gazta gratinatuta ikusi arte.

Aurkeztu pastel zatiak plateretan, okela erregosiaren saltsarekin batera.

ARKUME ERREAREN KANELOIAK EDO LASAGNA

ABIAPUNTUA

Errezeta honek soberan geratu diren arkume errearen errazioak aprobetxatzen ditu.

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Arkume errea (150 g)
- Berakatza (1/2 atal)
- Kipula (75 g)
- Porrua (75 g)
- Azenarioa (50 g)
- Irina (10 g)
- Esnea (100 ml)
- Tomate saltsa (125 ml)
- Pasta orriak (3 unitate)
- Bexamel saltsa (100 ml)
- Gazta arraspatua (15 g)
- Arkumearen saltsa (150 ml)

PRESTAKETA

Kendu azala eta hezurrak arkumeari. Apurtu hari finetan eta gorde.

Ebaki barazkiak zati txikitan (bruinoise) eta gorritu. Gehitu arkumea eta bere saltsa, zaporea indartzeko. Sueztitu, likidoa lurrundu arte. Gehitu irina eta esnea. Kuzinatu 20 bat minutuan, betegarria prestatzeko. Hoztu. Egosi pasta orriak ur irakinetan, gatza botata. Xukatu eta hoztu. Bete lasagna moduan edo kaneloi moduan.

Jarri erretilu batean tomate saltsa, horren gainean jarri kaneloiak edo lasagna orriak, estali bexamel saltsarekin eta hautseztatu gazta arraspatuarekin.

Eduki labean, berotu eta gazta gratinatu arte.

OILASKO ERREAREN KROKETAK

ABIAPUNTUA

Jan ez diren oilasko errearen zatiak kroketa bihurtzen dira.

OSAGAIAK

- Oilasko errearen hondarrak (300 g)
- Kipula (100 g)
- Piper berdea (100 g)
- Irina (120 g)
- Gurina (120 g)
- Esnea (1 L)
- Oilasko errearen saltsa (100 ml)
- Irina (120 g)
- Arrautza (3 unitate)
- Ogi arraspatua (150 g)
- Olioa

PRESTAKETA

Ebaki kipula eta piper berdea txiki-txiki egin arte (bruinoise) eta su txikian egin, olio apur batekin. Apurtu oilaskoa eta ebaki zati txikitan. Gehitu oilasko zatiak barazki gorrituei, nahastu eta kendu sutatik.

Bexamela egin: irakin esnea, beste lapiko batean urtu gurina eta gehitu irina. Nahastu eta kuzinatu apur bat gorritu arte. Gehitu esne beroa, sutatik kanpo, eta jarri berriro sutan. Kuzinatu 20 minutuz, irin zaporea kentzen zaion arte. Gatz-piperrez ondu, eta gehitu oilaskoaren eta barazkien nahastura.

Eragin, eta bota olio apur batez igurtzitako ontzi batera. Estali paper gardenarekin, paper hori kroketen orearen gainazala ukitzen duela, zarakarrik sortu ez dadin.

Utzi hozten, loditu dadin. Egin bolak edo ebaki ganibetarekin kroketak, eta pasatu irin, arrautza eta ogi arraspatutik. Frijitu olio askotan, eta atera paper xurgatzailearen gainera.

TATIN TARTA

ABIAPUNTUA

Errezeta honi esker galtzear dauden fruta-piezak aprobetxa ditzakegu.

OSAGAIAK

(10 ERRAZIO)

- Gurina (45 g)
- Azukrea (45 g)
- Kanela (2 g)
- Fruta (600 g)
- Hostorea (100 g)
- Marmelada

PRESTAKETA

Nahastu azukrea eta kanela.

Zuritu frutak, eta ebaki lau zatitan, luzetara.

Jarri 35 gramo gurin tartak egiteko molde baten hondoan. Hautseztatu azukre eta kanela nahasturarekin eta jarri gainean fruta zatiak, frutaren kanpoko aldea moldearen hondora begira jarrita. Hautseztatu berriro azukre eta kanelarekin.

Jarri beste fruta geruza bat, oraingoan alderantziz, frutak elkarren ondoan ondo estututa gera daitezen. Hautseztatu berriro azukre eta kanelarekin eta gehitu gainerako gurina.

Eduki labean 40 minutuan, labearen beheko aldea bakarrik piztuta. Fruta egosita dagoenean, zabaldu hostorea, eta ipini frutaren gainean. Eduki labean beste 20 minutuz. Utzi hozten eta atera moldetik.

Zerbitzatu platerean, marmeladarekin batera.

IRABIATUA

ABIAPUNTUA

Irabiaki hauetan oso heldua dagoen edozein fruta mota nahas daiteke; irudimen kontua besterik ez da.

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Fruta (banana, marrubiak, mertxika...) (200 g)
- Izozkia (banilla, esne-gaina, marrubia...) (100 g)
- Esnea (100 ml)
- Azukrea
- Esne-gain harrotua azukrearekin (40 g)

PRESTAKETA

Zuritu fruta, eta zatitu. Sartu irabiatzeko egokia den ontzi batean, eta gehitu izozkia, azukrea eta esnea. Zenbat eta gozoago egon fruta, azukre gutxiago beharko dugu. Eta frutak zenbat ur daukan, esne gehiago edo gutxiago erantsi beharko dugu. Birrindu irabiagailuarekin, potentzia handienean. Bota esne gehiago, behar izanez gero, eta azukre puntuan jarri.

JOGURTEZKO BIZKOTXOA FRUTEKIN

ABIAPUNTUA

Fruta da jogurt-bizkotxo honen oinarria.

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Fruta (2 unitate)
- Jogurt naturala (unitate bat)
- Ekilore olioa (neurri bat)
- Azukrea (2 neurri)
- Irina (3 neurri)
- Arrautzak (4 unitate)
- Legamia kimikoa (zorro bat)
- Laranja edo limoi azal birrindua

PRESTAKETA

Bota katilu batera jogurt naturala. Jogurt horren ontzia neurritzat erabiliz, gehitu neurri bat ekilore olio, 2 neurri azukre, 3 neurri irin eta arrautzak. Gehitu legamia eta limoi edo laranja azal birrindua. Irabiatu nahastura irabiagailuarekin.

Koipeztatu eta irineztatu bizkotxoa egiteko molde bat.

Zuritu fruta, ebaki bi edo lau zatitan, eta jarri moldearen hondoan. Estali bizkotxoaren oreaz, eta eduki labean 175° C-tan 25-30 minutuz (bizkotxoa egin arte). Utzi hozten eta atera moldetik.

OGI APURRAK

ABIAPUNTUA

Soberan dagoen ogia duela urte batzuk artzain transhumanteen ohiko gosaria zen plater bihurtzen da; gaur egun Mantxako tradizio gastronomikoaren parte da.

PRESTAKETA

Ebaki ogia, hirugiharra eta txorizoa zati txiki berdinetan. Ebaki berakatz atala erditik.

Hirugiharra eta txorizoa arin frijitu, gorritu arte. Gehitu berakatza eta sueztitu. Gehitu ogia eta eragin 2 minutuz, zarakarra sortzen den arte. Zipriztindu ur apur bat ogiaren gainetik, eta jarraitu eragiten 10 minutuz, bitsadera erabiliz. Dastatu eta gatz puntuan jarri.

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Ogi sikua (200 g)
- Hirugiharra (50 g)
- Txorizoa (50 g)
- Berakatza (atal bat)
- Olioa (10 g)
- Ura
- Gatza

BUDIN DIPLOMATIKOA

ABIAPUNTUA

Erregeen erroskoiaren, ogi briochearen, freskotasuna galdu duten opilen... soberakinak postre hau egiteko erabil daitezke.

PRESTAKETA

Egin karamelu argi bat 80 gramo azukrerekin, eta isuri budin-moldearen hondora.

Irakin esnea, infusioa eginez kanela-txotxarekin eta laranja eta limoi azal birrinduarekin. Nahastu arrautzak gainerako azukrearekin. Bota esnea arrautza eta azukre nahastura horren gainera.

Iragazi, eta nahastu erroska, brioche eta abarren hondarrekin, hondarrok xerratan ebakita.

Isuri nahastura hori karameluz estalitako moldera eta marian berotu, labean, gatzatu arte. Eduki hozkailuan hozten, eta atera moldetik.

OSAGAIAK

(7 LAGUNENTZAT)

- Brioche opila, errege erroska, panettonea... (150 g)
- Esnea (1 L)
- Azukrea (260 g)
- Arrautzak (8 unitate)
- Marmelada (200 g)

BERAKATZ ZOPA

ABIAPUNTUA

Ogi sikua da errezeta apal baina oso gozo honen osagai nagusia.

OSAGAIAK

(ERRAZIO BAT)

- Berakatza (3 atal)
- Kaiena pipermina (unitate bat)
- Oliba olioa (30 ml)
- Ogia (8 g)
- Piperrautsa
- Piper txorizeroa (unitate bat)
- Tomate frijitua (40 g)
- Ura edo hegazti-salda (400 ml)
- Gatza
- Arrautza (aukerakoa)

PRESTAKETA

Garbitu berakatza, kendu kanpoko azala eta sustraiak. Ebaki xerra mehetan, kuzinatu oliba oliotan su oso eztian, piperminarekin batera. Ebaki ogia xerra mehetan eta gehitu olio frijituari. Gorritu 10 bat minutuz, eragiteari utzi gabe. Sua moteldu, gehitu piperrautsa, sueztitu segundo batzuetan, eta batu tomate saltsa eta piper txorizeroaren mamia. Estali dena ur beroarekin edo hegazti-saldarekin, bota gatz apur bat eta kuzinatu su txikian 15 bat minutuz. Jarri gatz puntuan.

Zopa honi arrautza-haria gehitu ahal zaio.

Arrautza-haria prestatzeko, irabiatu arrautza eta isuri zoparen gainera, hari fin moduan, eragiteari utzi gabe. Kendu sutatik eta itxaron minutu batzuk zerbitzatu aurretik.