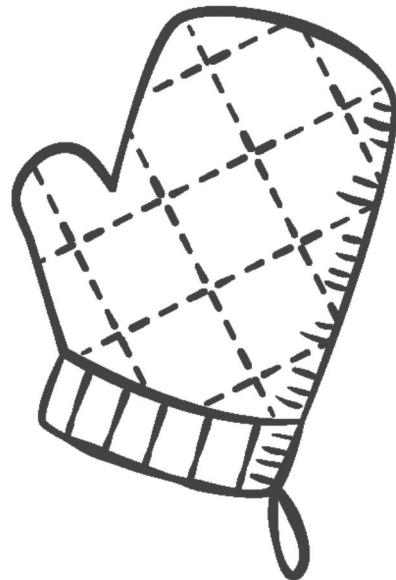
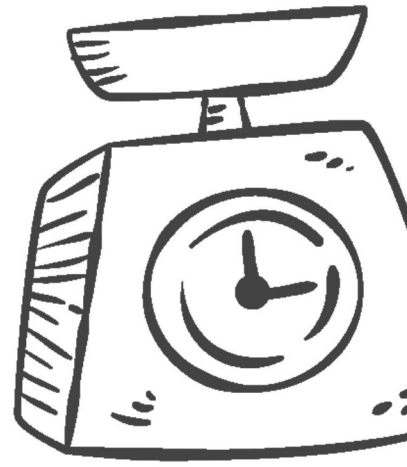


ren



Errezeta Bilduma

<5A 5=?9H5?C`9H5`5G?5F='CG5GI BHGI 5?

Hur eta kakao-krema

Osagaiak:

- Hur txigortua 100 g
- Oliba-olioa 50 g
- Kakao-hautsa (%70-85ekoa) 50 g
- Kanabera azukre integrala 40 g
- Esnea (begetala izan daiteke) 100 mL
- + -----
- *Aukeran:* banilla-estraktua bota daiteke > 3-6 tanta

PERTSONA KOPURUA: 12 

DENBORA: 20 min 



Prestaketa:

1. Hur txigortuak txikitu.
2. Oliba, txokolatea, azukrea eta esnea gehitu eta irabiatu osagai guztiak ondo nahastu arte.
3. Hozkailuan 2 ordu utzi testura trinkotu arte. Baina momentuan ere jan daiteke.

OHARRAK:



→ Algarroba-hautsa ere erabili daiteke kakao hautsaren ordeaz.

Granola

Osagaiak:

- Olo - maluta 210 g
- Almendra txigortua 65 g
- Hazi nahasketa 30 g
 - Ekilore pipa 10 g
 - Kalabaza pipa 10 g
 - Sesamo 10g
- Kanela-hautsa 3 koilaratxo
- Eztia edo siropea 3 koilara

PERTSONA KOPURUA: 10 

DENBORA: 10 min



Prestaketa:

1. Fruitu lehorrak, hazia eta malutak txigortu zartagin batean. Une oro nahastuz haziak erre ez daitezen.
2. Ontzi batera atera eta bertan mahaspasak eta kanela - hautsa gehitu.
3. Zartagin batean, su baixuan, eztia jari eta berotu. Une oro eragin erre ez dadin. Burbuilak ateratzean nahasketa gehitu eta pare bat minutuz eragin, dena ondo nahastu arte.
4. Ontzi batera pasa eta hozten utzi.



OHARRAK:



- ➔ Biltegitzea: Ontzi hermetiko batean gorde. 5-7 egun iraungo ditu giro - tenperaturan
- ➔ Eztiaren ordeztzean edozein sirope erabili daiteke.

Kalabaza - patea

Osagaiak:


- Kuia (Kalabaza) 600 g
- Tipula (handi bat) 600g
- Almendra txigortua 90 g
- Oliba-olio birjina estra 2 koilara
- Gatza 1 koilaratxo
- Piperbeltz beltza pixka bat (bixigarri)

PERTSONA KOPURUA: 10 

DENBORA: 40 min



Prestaketa:

1. Kalabaza zuritu eta xafletan labean sartu 180 °Ctan 15minutuz. 
2. Tipula txikitu eta zartagin batean sutan egin, kolore pixkat hartu arte.
3. Zartaginera almendrak gehitu, ondo nahastu eta ondoren gatza, espezia eta egina dagoen kalabaza gehitu.
4. Guztia ontzi batera pasa eta irabiagailuaz (edo sukaldeko robotaz) birrindu.



OHARRAK:



- ➔ Biltegitzea: Ontzi hermetiko batean gorde. 3-4 egun iraungo ditu hozkailuan.
- ➔ Almendraren ordeaz beste fruitu lehor bat erabili daiteke.
- ➔ Nahi izanez gero espeziak gehitu daitezke (currya, kurkuma,...)

Platano madalenatxoak

Osagaiak:

- Platanoa 1 unitate
- Behi esne osoa 20 mL
- Olo-maluta 3 koilara
- Arrautza 1 unitate.
- Datil - pasta 10g
- Oliba-olio birjina estra 1 koilara
- Legami-hautsa 5 g

PERTSONA KOPURUA: 4 

DENBORA: 10 min



Prestaketa:

1. Erretilu edo ontzi batean platanoa txikitu sardexka batekin.
2. Beste osagai guztiak erantsi erretilura eta ondo nahastu.
3. Masa edo nahasketa katilu batzuetara edota silikonazko moldeetara pasa.
4. 2-3 minutuz, potentzia maximoan (800w) mikrouhinean egin.



OHARRAK:



→ Txololate zatitxoak gehitu daitezke.

→ Datil pasta etxean egin daiteke:

(1) Datilak beratzen jarri ur epeletan 2 orduz. Ondoren xukatu eta hezurra kendu

(2) Krema prestatu: Ur pixka batekin txikitu, nahi den testura lortu arte. Banilla edo limoia gehi dakizkioke.

(3) Kristalezko poto hermetiko batean gorde hozkailuan.

Azenario ogia

Osagaiak (~1 ogitxo)

- Azenario birrindu 60 g
- Gazta krema naturala 2 koilara
- Olo-irin (integrala bada hobe) 30 g
- Tipula-hautsa edo baratxuri hautsa 2 koilaratxo
- Oliba-olio birjina estra 3 koilara
- Gatz pixka bat

Betegarria aukeran:

- gazta
- York urdaiazpikoa
- Pate begetalak....


PERTSONA KOPURUA: 1



DENBORA: 25 min



Prestaketa:

1. Osagai guztiak nahastu ontzi batean eta gatz pixka bat bota (nahi izanez gero)
2. Labeko paper zati baten gainean zabaldu eta ondoren beste papertxo bat jarri gainetik.
3. Sandwicheratik pasa 5 minutuz. 
4. Erditik moztu eta ogitarteko bat izango balitz bezala betegarri jarri erdian. (Nahi izanez gero berriz pasa sandwicheratik berotua gera dadin)

OHARRAK:



→ Labean ere egin daiteke: 160 °Ctan 15-20 minutuz

→ Oregano edo albahaka pixka bat bota daiteke gatzarekin batera.

Brokoli ogia (irin gabea)

PERTSONA KOPURUA: 1 



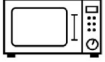
DENBORA: 15 min



Osagaiak: (~Ogitxo bat)

- Brokoli freskoa 60 g
- Almendra irin edo almendra birrindu (olo-irinaz ordezkatu daiteke) 30 g
- Arrautza 1 unit.
- Laberako bultzatzailea (legami edo bikarbonatoa) 3 g
- Gatza
- Hazi edo fruitu lehor txikituak aukeran (kalabaza pipak, ekilore pipak, lihoa, mitxoleta, sesamoa, kakahuetea, intxaur edo hur txikitua, olo malutak...)

Prestaketa:

1. Brokolia moztu eta plater batean 1 minutuz mikrouhinean sartu 
(potenzia 800w), zertxobait egin dadin.
2. Osagai guztiak irabiagailuan txikitu batera nahasketa homogeenoa bat lortu arte (750w/1 min) 
3. Nahasketa beirazko tupper txiki ($\pm 10 \times 10$ cm) batera pasa, aurrez tupperra olioaz igurtzi dugularik. Nahi izanez gero gaintetik haziak edo pipak ezarri daitezke
4. 1,5 minutuz mikrouhinean sartu (potenzia 800w) 
5. Tupperra mikrouhinetik atera eta ogia moldetik atera. Erdetik moztu eta nahi diren osagai edo betegarriekin ogitarteko bat osatu (pesto, barazki pate, ahukatea, gazta, tomate birrindua,...)

Hazi Krackersak

PERTSONA KOPURUA: 4-6 

DENBORA: 35 min



Osagaiak:

- hazi nahasketa: kalabaza, ekilore, sesamo eta lihoa 1 katilu
- Oregano 1 koilaratxo
- Baratxuri-hauts koilaratxo 1/2
- Gatz koilaratxo 1/2
- Garbantzu-irina (edo olo, artobeltz-irina) katilu 2/3
- Oliba-olio birjina estra 2 koilarakada
- Ur epela katilu 1/3



Prestaketa:

1. Berotu labea 160°C-an
2. Osagai guztiak nahastu ontzi edo erretilu batean goiko ordena jarraituz.
3. Labeko paper baten gainean jarri nahasketa eta gainean beste labeko paper batekin estali. Arrabolarekin edo botila lau batekin zabaldu fin-fin (pizza baten moduan)
4. Laberatu 15-20 minutuz haizegailua eta beroa goian eta behean ezarriz labean.
5. Hozten utzi Krackers xafla eta ondoren puska txikiagoetan zatitu.



OHARRAK:



- Haziak, nahi izanez gero, nahastu aurretik txikitu daitezke ehogailu bidez.
- Biltegiratzea: Ontzi hermetiko batean gordeta 2 astez mantendu daitezke.

Barazki Krepa

Osagaiak (~8 Krep)

- Olo-irina 150 g
- Esne edo edari begetala 200 ml
- Azenario birrindua 100 g
- Arrautza 2 unit.
- Gatz goilaratxo 1/4



Prestaketa:

1. Osagai guztiak nahastu eta irabiagailutik pasa.
2. Sartagin bat berotu eta olioztatu pixkat pintzel baten bidez. Nahasketaren burruntzali bat bota sartaginerara eta bi aldetatik egin krepa, tortila bat izango balitz bezala.



OHARRAK:



→ Azenarioa ordezkatu daikete espinaka txikituagaitik (200 g).

→ *Biltegitratzea*: Behin hozten direnean, ontzi hermetiko edo tupper batean hozkailuan gordeta 3-4 egunez mantendu daitezke.

Ilar- hummusa barazki makiltxoekin

PERTSONA KOPURUA: 4



DENBORA: 30 min



Osagaiak:

- Ilarrak kontserban: poto txiki 1
- Baratxuria: ale 1
- Oliba olio birjina: koilarakada 1
- Piperbeltza: apur 1
- Gatza: apur 1



Prestaketa:

1. Edalontzi edo ontzi altu batean osagai guztiak nahastu
2. Irabiagailuarekin dena txikitu.
3. Hozkailuan gorde ondo estalirik, jateko garaia iritsi arte.
4. Barazkiak zuritu eta tira luzeetan moztu (gurasoek egin beharreko lana).



OHARRAK:



- ➔ Biltegiatzea: Ontzi hermetiko batean gorde. 3-4 egun iraungo ditu hozkailuan.
- ➔ Ilarren ordeaz garbantzuz poto guztia erabiliz, tahin saltsa goilarakada bat gehituz eta limoi txorrotatxo bat botaz gero, garbantzuz hummusa izan dezakezue.
- ➔ Natxoekin edota barazki makiltxoekin (2 azenario + kalabazin 1) jan daiteke.

Garbantzukurruskariak

PERTSONA KOPURUA: 4-2 

DENBORA: 50 min



Osagaiak

- Garbantzuegosiak edo potokoak 250g
- Oliba-olio birgina estra koilarakada 1
- Gatza koilarakadatxo 1/4
- **Espeziak aukeran:** kuminoa edo Currya, piperrauts gozoa, baratxuri-hautsa (goilarakadatxo 1)



Prestaketa:

1. Berotu labea 190°C-an
2. Bota garbantzuek laberako papera duen laberako erretilu batean eta erregosi 30 minutuz. Atera ezazu erretilua labetik 10 minutuz behin, garbantzuek nahasteko. Horrela, kurruskariagoak geratuko dira.
3. 30 minutu igaro ondoren, atera berriro labeko erretilua eta bota garbantzuek bol batean, gainerako osagaiekin batera nahastu (gatza edota espeziak), eta eragin ondo integratuta egon arte.
4. Laberatu berriz 10-15 minutuz, eta atera labetik.



OHARRAK:



- Espeziak: goilarakadatxo 1 erantsi behar da, gehitu nahi den espezia bakoitzeko.
- Hotzak edo beroak jan ditzakezu.
- **Biltegitratzea:** Ontzi hermetiko batean aste betez gorde daitezke edota izozkailuan hilabetez gorde daitezke.



HAMAIKETAKO ETA ASKARI TAILERRA

Azenario pizza txikitxoak

PERTSONA KOPURUA: 3



DENBORA: 30 min



Osagaiak

- Azenarioa 3 unitate
- 1 arrautza
- Irin (integrala bada hobe) 30 g
- Gatza

Betegarria aukeran:

- Tomate-saltsa
- Gazta, York urdaiazpikoa
- Oreganoa, albahaka...



Prestaketa:

1. Irina, azenario, arrautzak nahastu eta gatz pixka bat bota.
2. Labe bateko erretiluan labeko papera jarri eta gainean, azenario-ore koilara bat bota eta zabaldu, pizza txikien oinarriak eginez.
3. Gainean, tomate-saltsa, york urdaiazpikoa eta gazta gehitu.
4. Labean 200°C, 10 minutuz egin.



Barazki, York eta Gazta Opiltxo

Osagaiak (~8 opil txiki):

- Irina 250 g
- Ura 150 mL
- Oliba-olio birjina estra 15 mL
- Gatza pixka bat

PERTSONA KOPURUA: 4



DENBORA: 50 min



Betegarria aukeran:

- Kalabazina 40 g
- York urdaiazpikoa 80 g
- Gazta 80-100 g



Prestaketa:

1. Irina, ura, olio eta gatza erretilu batean nahastu eta orean egin.
2. Kalabazina, york urdaiazpikoa eta gazta gehitu oreari erdian eta dena ondo nahastu.
3. Hanburgesa formatxo eman (fina) eta labean egin 200°C - 20-25 min.





hazi bizi



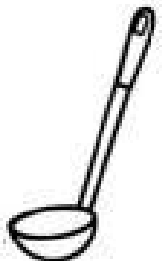
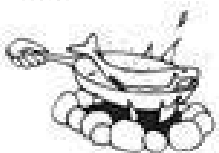
Osagaiak:



PRESTAKETA

A large rectangular area with a dashed border, containing ten horizontal dashed lines for writing.

erraza / erdizka / zaila





hazi bizi



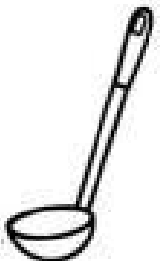
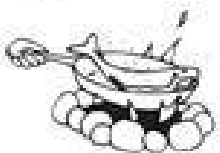
Osagaiak:



PRESTAKETA

A large rectangular area with a dashed border, containing ten horizontal dashed lines for writing.

erraza / erdizka / zaila





hazi bizi



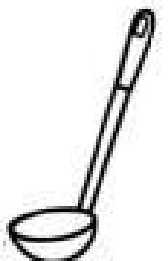
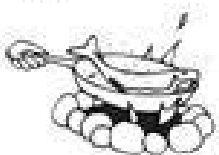
Osagaiak:



PRESTAKETA

A large rectangular area with a dashed border, containing ten horizontal dashed lines for writing.

erraza / erdizka / zaila



Sukalderako neurriak



SOCVŠWŠĀŮŮĈ U ÒVŮĚŮĈE



IRINA



AZUKREA



GLASS AZUKREA



GURINA



KAKAO HAUTSA

ÁĀSOCVŠW	110 gr	225 gr	110 gr	225 gr	125 gr
ÁĒĀSOCVŠW	50 gr	115 gr	50 gr	115 gr	60 gr
ÁĎĀSOCVŠW	30 gr	55 gr	30 gr	55 gr	30 gr
ÁĎĀSOCVŠW	15 gr	30 gr	15 gr	30 gr	15 gr

ŠŠŮŮĀŠ

KATILU	a @	ONTZA
1	237	8
1/2	118	4
1/4	59	2
1/8	30	1



SOCVŠWŠĀŮŮŠĈŮŮŮĈE

KATILU	KOILARAKADA	KOILARATXO
1	16	48
1/2	8	24
1/4	4	12
1/8	2	6



VÒPŮŮŮĀWŮĈŠ

°C	°F	Gi U
120	250	bajo
150	300	
180	350	moderado
200	400	caliente
220	425	
230	450	muy caliente

