



IÑAKI URRESTARAZU
BASOMUTUR



ZERO ZAKAR

Itsusiak baztertu gabe

SOBERAKINAK APROBETXATZEKO ERREZETAK
RECETAS PARA APROVECHAR ALIMENTOS



ERREZETEN AURKIBIDEA

ÍNDICE DE LAS RECETAS

- 01 ORRI-MAMIAK MUSKULU SALTSAREKIN**
PENCAS CON SALSA DE MEJILLONES

- 02 BARBARINAK ZERBA SALTSAN**
SALMONETES EN SALSA DE ACELGA

- 03 ZERBA NAHASKIA**
REVUELTO DE ACELGAS

ORRI-MAMIAK MUSKULU SALTSAREKIN

PENCAS CON SALSA DE MEJILLONES



ZERO ZAKAR
Itsusiak baztertu gabe

Beste edozein barazkiarekin egin daiteke errezeta.

La receta se puede hacer con cualquier otra verdura.



Zailtasuna: erraza
Poca dificultad



25
min



Bi Errazio
Dos raciones

Osagaiak



3 orri-mami
50 ml ardo zuri
50 ml ur
500 g muskuilu (osorik)
Tipula laurdena
Irin koilarakada 1
Tipulin pixka bat
Oliba olio eta gatza

3 pencas de acelga
50 ml vino blanco
50 ml agua
500 gr de mejillones enteros
¼ cebolla
1 cucharada de harina
Un poco de cebollino
Aceite de oliva y sal

Prestaketa

Elaboración



Zerben orri-mamiak garbitu, zatitu eta egosi 15 minutuz (edo eginda egon arte). Xukatu eta ur hotzetik pasatu. Erreserbatu. Muskuiluak ardoarekin eta urarekin egosi ireki arte eta xukatu, salda gordez. Oskolak kendu. Tipula oso fin txikitu eta oliba-oliotan beratu. Gehitu orri-mamiak eta irina, nahastu ondo eta gehitu muskuiluen egosketa-saldaren 200 ml. Saltsa egosi nahi dugun trinkotasuna izan arte, eta gehitu muskuiluen haragia eta gatza. Bukatu tipulin xehatu pixka batekin.

Limpier las pencas, cortar en trozos y cocer durante 15 minutos, o hasta que estén hechas. Escurrir y pasar por agua fría. Reservar. Cocer los mejillones con el vino y el agua hasta que se abran y escurrir, reservando el caldo. Retirar las cáscaras. Picar la cebolla muy fina y pochar en aceite de oliva. Añadir las pencas y la harina, mezclar bien y añadir 200ml del caldo de cocción de los mejillones. Cocer hasta que la salsa tenga la consistencia que queramos y añadir la carne de los mejillones y la sal. Acabar con un poco de cebollino picado.

BARBARINAK ZERBA SALTSAN

SALMONETES EN SALSA DE ACELGA



ZERO ZAKAR
Itsuasiak baztertu gabe

Letxuga baten hosto itsusiekin egin daiteke saltsa.

Se puede hacer la salsa con las hojas feas de una lechuga.



Zailtasuna: erraza
Poca dificultad



20
min



Bi Errazio
Dos raciones

Osagaiak



- 2-3 zerba-hosto
 - Baratxuri ale 1
 - Oliba-olioa eta gatza
 - Arto-irin (fina) koilaratxo 1
 - Esnegain koilarakada 1
 - Gurin pittin bat
 - 4 barbarin-xerra
 - 3 koilarakada irin
-
- 2-3 hojas de acelga
 - 1 diente de ajo
 - Aceite de oliva
 - Sal
 - Una cucharilla de maizena
 - Una cucharada de nata
 - Una punta de mantequilla
 - 4 filetes de salmonete

Prestaketa

Elaboración



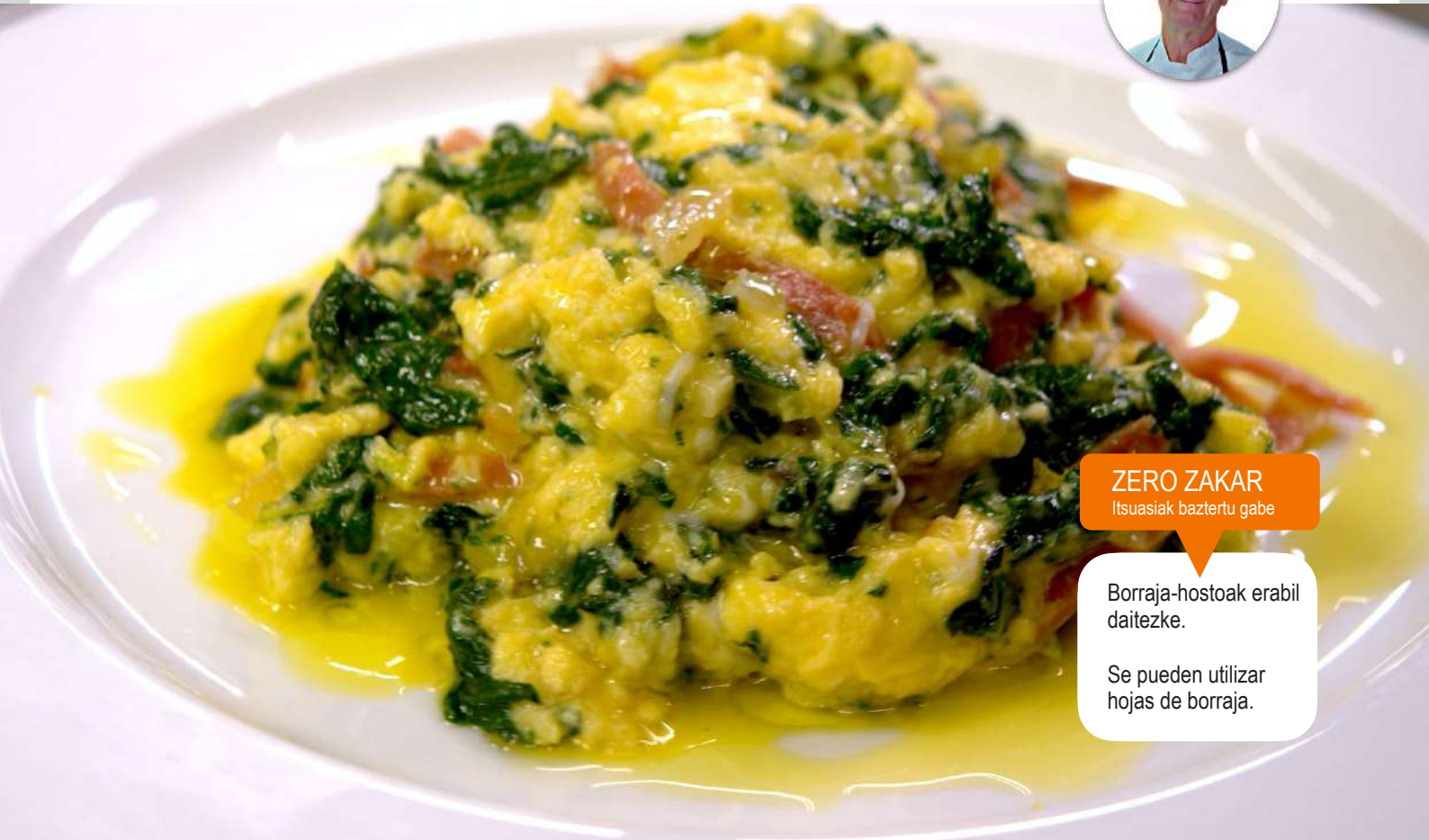
5 minutuz egosi zerba-hostoak. Gorde salda, pasatu ur hotzetik eta xukatu oso ondo. Frijitu baratxuri xehatu bat oliba-oliotan, eta nahastu zerba-hostoekin, hostoen egosketa-saldarekin eta arto-irinarekin; ondo birrindu. Sutan jarri eta murriztu nahi dugun trinkotasuna izan arte. Gehitu esnegaina, gatza eta gurina. Erreserbatu. Barbarinak gazitu eta irinetik pasatu. Frijitu azalarekin behera lehenik, 2 minutuz; buelta eman eta beste minutu batez frijitu. Saltsarekin zerbitzatu.

Cocer las hojas de acelga durante 5 minutos. Reservar el caldo, pasar por agua fría y escurrir muy bien. Freír un ajo picado en aceite de oliva y mezclarlo con las hojas de acelga, el caldo de cocción de las hojas y la maizena y triturar bien. Poner al fuego y reducir hasta que tenga la consistencia que queramos. Añadir la nata, la sal y la mantequilla. Reservar.

Salar y pasar por harina el salmonete. Freír con la piel para abajo primero, durante 2 minutos. Dar la vuelta y freír durante otro minuto. Servir con la salsa.

ZERBA NAHASKIA

REVUELTO DE ACELGAS



ZERO ZAKAR
Itsuasiak baztertu gabe

Borraja-hostoak erabil daitezke.

Se pueden utilizar hojas de borraja.



Zailtasuna: erraza
Poca dificultad



10
min



Bi Errazio
Dos raciones

Osagaiak

Ingredientes



2 baratxuri ale
2-3 zerba-hosto
50 g urdaiazpiko
3 arrautza
Oliba-olioa eta gatza

2 dientes de ajo
2-3 hojas de acelga
50gr jamón
3 huevos
Aceite de oliva y sal

Prestaketa

Elaboración



Egosi zerba-hostoa 5 minutuz. Gorde salda, hostoak ur hotzetik pasatu eta oso ondo xukatu. Txikitu baratxuria eta frijitu olioarekin zartagin batean. Zerba-hostoak txikitu eta baratxuriari gehitu. Moztu urdaiazpikoa tiratan eta gehitu. Arrautzak irabiatu, gazitu eta zartaginerara bota, etengabe irauliz mamitu arte. Zerbitzatu.

Cocer la hoja de acelga durante 5 minutos. Reservar el caldo, pasar por agua fría las hojas y escurrir muy bien. Picar el ajo y freír con aceite en una sartén. Picar las hojas de acelga y añadir al ajo. Cortar el jamón en tiras y añadir. Batir y salar los huevos y añadir a la sartén, revolviendo constantemente hasta que se cuajen. Servir.

ZERO ZAKAR

Itsusiak baztertu gabe

Erosi inteligentziaz:

Egin erosketa-zerrenda bat supermerkatura joan aurretik, eta erosi behar duzuna bakarrik. Erosi fruta eta barazki freskoak kantitate txikietan, gal ez daitezen.

Sukaldatu modu adimentsuagoan:

Planifikatu zure otorduak aldeztu aurretik eta erabili etxean dituzun osagaiak. Soberakinekin Sukaldatzen ikasi eta normalean botatzen diren elikagaien zatiak erabili, hala nola azenarioen hostoak edo belarren zurtoinak.

Erosi fruta eta barazki "itsusiak":

Perfektu ez diren fruta eta barazkiak askotan supermerkatuetan baztertzen dira, baina berdin elikagarriak eta zapoetsuak dira. Perfektuak ez diren produktuak bilatu, eta elikagaiak alferrik ezgaltzen laguntzen duzu.

Elikagaiak gordetzen ikasi:

Ikasi elikagaiak behar bezala biltegitzen, denbora gehiago iraun dezaten. Adibidez, frutak eta barazkiak hozkailuko kaxoian, eta soberakinak ontzi hermetikoetan.

Baloratu soberakinak:

Soberakinak gozagarriak izan daitezke eta denbora eta dirua aurreztu. Ikasi soberakinak behar bezala gordetzen eta beste janari batzuetan erabiltzen.

Partekatu janaria:

Janari gehiegi baduzu, partekatu lagunekin, senitartekoekin edo bizilagunekin. Galkorrak ez diren elikagaiak ere eman diezazkiekezu tokiko elikagaien bankuei.

Elikagaien hondakinen konpostajea:

kontuan hartu elikagaien hondakinen konpostajea. Konpostajea elikagaien hondakinak birziklatzeko eta zure lorategirako ongarria sortzeko modu naturala da.