



Janari hondarrak aprobetxatzeko errezeta-liburua

Bost elikagaitatik bat zaborretara botatzen dugu. Elikagaien xahuketa etxe bakoitzeko sukaldean konpondu dezakegu. Zenbaitetan, ideiak falta zaizkigu sukaldetik ekiteko.

Julio Flames, chefa



Ingurumen eraginaz haratago

Nafarroako Gobernuak Nafarroan elikagaiak alferrik galtzea murrizteko Agenda 2022-2027 jarri du abian elikagaien xahuketari aurre egiteko, landa eremutik gure etxeetara. Estrategia 2025eko otsailean eguneratua da eta bi helburu argi ditu: elikadura hondakinak % 30 murriztea, pertsona bakoitzeko, denda eta etxeetan 2030erako (2020ren aldean) eta % 10 ekoizpenean eta banaketan.

Hori lortze aldera, 15 ekintza zehatz bereizi dira funtsezko sei arlotan: ezagutza sortzea, sentsibilizatzea eta prestatzea, jardunbide

egokiak sustatzea, inplikaturako eragileekin lankidetzan aritzea, legeak eta fiskalitatea egokitzea, eta ikerkuntza eta berrikuntza bultzatzea.

Agenda hau, ordea, ingurumen eraginaz haratago doa. Aitortzen baitu, halaber, janaria botatzea arazo etikoa, ekonomikoa eta soziala dela. Hori dela eta, xedea da ohitura arduratsuagoak sustatzea, erosketak hobeki planifikatzen laguntzea eta, erakundeen, enpresen eta herritarren arteko elkarlana indartzea. Nafarroak eredu izan nahi du borroka horretan, nekazaritzako elikagaien

sektore indartsuaz eta bertako jendearen konpromisoaz baliatuta.

Bide horretan, janari hondarrak aprobetxatzeko errezeta-liburu honek eta holako ekimenek oso eginkizun garrantzitsua dute. Izan ere, inspirazioa dira, bai janaria sormenez prestatzeko, bai etxean duguna aprobetxatzeko eta, gainera, irakasten eta gogoeta eragiten digute. Indarrak batuz, kontsumo kontzienteago eta jasangarriagoa lor dezakegu.

JULIO FLAMES, CHEFA



Janari hondarrak: elikagaiak alferrik ez galtzeko artea

Zenbat aldiz ez ote duzu hozkailua ireki eta taper bat topatu txokorik ilunenean ahaztuta? Ez zara bakarra. Denoi gertatu zaigu us-tekabe hori (eta zenbaitetan, erru sentimen-dua ere izan dugu), sekulan egunaren argia ikusi ez zuten janari hondarrak topatzean.

Baina ahanztura soila ematen duen horrek askoz ere ondorio handiagoak ditu. Izan ere, xahutzen dugun elikagai bakoitzaren atzean badago denbora, dirua, bai eta natur baliabi-deak eta energia ere. Eta larriena: klima-al-daketa areagotzen du.

Esku artean darabiltzazun errezetak ez dira janari hondarrak aprobetxatzeko gida. Janari-arekin dugun harremana aldatzeko gonbi-dapena baitira. Hau da, gonbidapena, janari hondarrak osagai direla ohartzeko, gure jana-ri plangintza zentzuz egiteko, sormenez kuzi-natzeko eta kontzientziaz kontsumitzeko.

Hementxe topatuko dituzu zer pentsatua emanen dizuten aholku praktikoak, erreze-ta zaporetsuak eta ideia bikainak: adibidez, nola bihurtu afari bat bazkari; nola eman aterabidea ogi zaharrari ukitu italiar baten bidez; nola egin etxeko salda, begetal-hon-darrak erabiliz, edo nola baliatu munduko sukaldaritzak tradizionalek eskaintzen digu-ten inspirazioa.

Elikagaiak aprobetxatzea ez baita etxeko ekonomiari dagokion kontu hutsa. Gure pla-neta errespetatzea da, bai eta janari-ekoi-zleak eta geure burua errespetatzea ere.

Horrenbestez, hozkailua bestelako begiekin irekitzea proposatzen dizugu. Ikusiko duzu ohartuko zarela janari hondarrak gauza goxo baten hasiera direla.

BIZITZA EZ KORAPILATZEKO IDEIA PRAKTIKOAK

1. Prestatu janaria, biharamuna kontuan hartuta. Egizu bikoitza barazki, egoskari edo arrozetan. Gaur soberan dagoena biharko zoparen, pastaren edo entsaladaren oinarria izanen baita.

2. Gorde ongi. Erabili beirazko ontziak edo itxitura duten poltsak. Jarri etiketa. Barnean zer dagoen ikusten baduzu, erabiliko duzu.

3. Gau batez, janari hondarrak. Astean behin, "hazkailua jatea" ia erritua da. Eta ez da deus ere botatzen.

4. Afaria bazkari bihurtzen da. Gorde errazio bat, eramateko prest. Ahalegin berezirik gabe, biharamunerako bazkaria izanen duzu.

5. Ez dira janari hondarrak, osagaiak baizik. Patata egosiak tortilla izan daitezke. Barazkiak, edozein saltsa. Edozein gauzak ogitarteko bat osa dezake. Galtzeko zorian dagoena gauza berri baten hasiera izan daiteke.

6. Egizu krema. Barazki erreak + salda + irabiagailua = zopa goxoa. Erantsi gatza, piperbeltza eta, nahi baduzu, pestoa, hirugiharra edo ogi-txigorkiak.

7. Ogi zaharra, ogi jakintsua. Moztu, olio, tomate, labea. Italiarrek betidanik egiten dute. Zuk ere egin dezakezu.

8. Begetal-hondarrak, etxeko salda. Izoztu ebakinak. Behar adina duzunean, egizu salda bat, supermerkatuetakoa baino goxoagoa izanen baita.

9. Zatikatu eta izoztu. Erosi tamainaz handia, zatitu puskatan. Ogia, gazta, haragia, opilak... dena gorde daiteke, ongi egiten bada.

10. Jaso inspirazioa. Munduko sukaldaritzak ideiez beterik daude etxean duzuna aprobetxatzeko. Internetek laguntzen du, baina liburu on batek ere bai

OSAGAIAK

- Erromatar uraza
- Hirugihar ketua: 8 xerra
- Oilasko errearen edo plantxan egindako bularkiaren hondarrak
- Ogi lehorra edo izoztua (ezin hobea ogi-txigorkiak egiteko)

Entsalada ontzeko

- Gazta parmesano birrindua: 2 koilarakada (edo hozkailuan luzaz egondako gazta tinkoa)
- Baratxuri-ale 1 edo 2
- Ardo zuriaren ozpina: 2 koilarakada
- 2 arrautza gorringo
- Xorta bat limoi zuku (nahierara)
- Dijongo ziapea: koilarakada bat
- Perrins saltsa (Worcestershire): koilarakada bat
- Katilu erdi oliba-olio birjina estra
- Gatza eta piperbeltza, nahierara
- 3 xerra antxoa



Cesar entsalada

Zesar entsalada munduko entsaladarik hedatuenetako bat da. Hasieran oilaskorik ez bazuen ere, gaur egun ohikoa da osagai horrekin jatea, zaporea eta testura ematen dizkiolako. Oilasko errea, gainera, oso ongi uztartzen da entsalada mota guztiekin, bai eta pasta-entsaladarekin ere.

PRESTAKETA

Garbitu ongi uraza erromatarra, kendu ura eta zatitu zati ertainetan. Jarri entsalada-ontzi handi batean.

Moztu ogia lauki txikitan. Erabili ogi-barra, moldeko ogia edo eskura duzuna. Frijitu laukiak oliba-olio pixka batekin, gorritu arte eta kurruskari egon arte.

Utz itzazu paper xurgagarriaren gainean, koipe soberakina ezabatzeko.

Salteatu hirugihar xerrak zartagin batean oliorik gabe kurruskari egon arte. Gero, zaitu zati txikitan.

Gozagarria prestatzeko, paratu baratxuri-aleak, antxoa xerrak, arrautza gorringoak, limoi zukua, Perrins saltsa, ozpina eta ziapea irabiagailuaren edalontzian.

Sartu irabiagailua edalontzian barren-barreneraino eta hasi irabiatzen, irabiagailua mugitu gabe. Erantsi oliba-olioa, pixkanaka. Nahasketa emultsionatzen hasten dela nabaritzean, igo eta jaitsi irabiagailua poliki-poliki, harik eta saltsa krematsua lortu arte. Erantsi gazta parmesanoa, gatza eta piperbeltza nahierara, eta nahastu ongi.

Uraza jarri duzun entsalada-ontzian, erantsi ogi-txigorkiak, oilaskoa zerrendetan moztua, hirugihar kurruskaria eta gazta parmesano pixka bat gehiago. Ondu Zesar saltsarekin eta nahastu ongi, osagai guztiak ederki blaitu arte.

OSAGIAIAK

- 3 koilarakada oliba-olio, eta besteren bat zerbitzatzeko
- Tipula bat xehatua
- Baratxuri-ale bat xehatua
- 2 cm-ko 2 azenario dadoetan
- 2 apio zati 1 cm-ko dadoetan
- Garaiko barazkiak, gure gustukoak (kalabazin bat laukietan moztua; eskukada bat ilar fresko, izoztuak edo kontserban), lekak, zerba zurtoin bat edo bi laukietan moztuak (edo orriak); 3 aza edo kale orri handi, juliana eran moztuak, ziazerbak, ur irakinetan 3 minutuz gatzarekin egindako borraja eta ur hotzean freskatua, egosketa gelditzeko eta kolorea ez galtzeko, etab.)
- Litro eta erdi oilasko-salda, barazki-salda edo ur
- Patata bat, 2 cm-ko dadoetan moztua
- 100 g babarrun (kristoren odola edo kalboteak),edo babarrun gorria, edo babarrun zuria edo txitxirioak, egosiak eta ura kendurik beti
- 200 g arroz, dela risotto, dela bonba-arroza edo eskura duzun arroza
- Parmesano birrindua edo pasta gogorreko gazta ondua
- Albaka-hosto batzuk edo pestoa, zerbitzatzeko



Minestrone edo garaiko barazki zopa arrozarekin edo pastarekin

Minestrone platera moldagarria da erabat eta eskura dugun garaian garaiko barazki guztiekin batera presta daiteke. Gauza bat bakarrik ziurtatu behar dugu, hots, salda behar bezain zaporetsua izan dadila indarra emateko, beste osagaiak gainkargatu gabe.

PRESTAKETA

Berotu olio a zartagin lodi batean eta erantsi tipula eta baratxuria. Kuzinatu su ertainean 5 minutuz, gorritzen utzi gabe; gero, erantsi azenarioak, eta sueztitu. Egizu gauza bera, apioarekin.

Erantsi garaian garaiko gainerako barazkiak, egosketa denboraren arabera (kalabazinak eta zerbak denbora gehiago behar dute ilarrek, babarrunek edo egoskari freskoek baino, adibidez, eta horri esker, zertxobait bigunduko dira (ez dira une horretan kuzinatu behar). Erantsi arroza edo pasta.

Erantsi salda, babarrunak edo egoskariak eta arroza. Irakin dezala, gero apaldu sua eta kuzinatu su motelean 15 bat minutuz edo patata edo arroza egosi arte. Gozatu nahierara.

Zerbitzatu olio xorta batekin, bota parmesano pixka bat eta albaka-hosto hautsi batzuk. Hori aurrez egiten baduzu, ikusiko duzu arroza puztu egiten dela likidoaren zati handi bat xurgatzeko; horregatik, hobe da arrozik gabe egitea, eta gero, huraxe erantsi, berriro berotzen duzunean.

Minestrone munduko zoparik moldagarriena da, zalantzarik gabe. Erantsi olio xorta eder bat, bai eta albaka-hostoak edo pestoa ere.

OSAGIAIAK

- Alberjina handi bat
- 100 g oliba beltz, osorik
- 50 g pinazi (edo almendrak, kakahueteak, kuia-pipitak...)
- 400 g ogi zahar, bezperakoa, 2 cm- laukietan moztua (aukeran)
- Frijitzeko oliba-olioa
- Tipula bat, 2 cm-ko dadoetan moztua
- 2 apio zurtoin, 2 cm-ko dadoetan moztuak
- Koilarakada 1 passata (tomate frijitu iragazia)
- Koilarakada 1 azukre
- Ardo beltzaren 5 koilarakada ozpin (edo eskura duzuna)
- Frijitzeko landare-olioa
- Mihilu-erraboil erdia, 2 cm-ko dadoetan
- Kalabazin bat, 2 cm-ko dadoetan moztua
- 3 tomate txiki edo handi bat, 2 cm-ko dadoetan moztuak
- Albaka freskoa, sorta bat
- 50 g mahaspasa (sultanak)
- 85 ml oliba-olio birjina estra

Caponata siziliarra

Caponata Siziliako platerik petoenetako bat da, baina haren espiritua mediterraneo da sakonki. Osagai xumeak, zaporetsuak eta irisgarriak ditu oinarri, itsaso berberak bustitako herrialde guztietan aise aurkitzeko modukoak. Hona ekarri dugun moldeari mami siziliarra dario, baina eskura duzunarekin prestatzeko dago pentsatua, haren izaera eta edertasuna galdu gabe.

PRESTAKETA

Moztu alberjina 2 cm-ko dadoetan, bota gatza eta uztazu txano batean gutxienez bi orduz. Gero, estutu leunki, likidoa askatzeko.

Xukatu olibak, zanpatu pixka bat eta kendu hezurra.

Txigortu pinaziak labean 180º-tan 8 bat minutuz, mugitu gabe, erne-erne ez erretzeko. Ogia erabiltzen baduzu, txigortu 5-10 minutuz, gorritu arte.

Bestalde, eltze altu batean, berotu oliba-olio pixka bat. Erantsi tipula, apioa eta olibak. Kuzinatu su ertainean samurtu arte, gorritu gabe. Erantsi passata. Nahasi azukrea eta ozpina katilu batean, bota eltzera eta eragin. Irakiten hasten denean, atera dena ontzi edo azpil handi batera.

Zartagin sakonean, berotu landare-olioa, 4 bat cm. Frijitu mihilua, gorritu eta samurtu arte. Xukatu sukalde-paperaren gainean. Egizu gauza bera alberjiniarekin eta, gero, kalabazinarekin.

Bota frijitutako barazki guztiak ontzi handi batera, tipularekin eta apioarekin batera. Erantsi tomate gordinak, albaka xehatua, mahaspasak, pinaziak eta oliba-olio birjina estra. Bota gatza eta nahasi.

Estali ontzia filmarekin, bero dagoen bitartean, eta utzi jalkitzen gutxienez bi orduz giro-tenperaturan.

Ogia erabiltzen baduzu, erantsi zerbitzatu baino 20 minutu lehenago.

OSAGAIAK

- Bi tipula gorri ertain
- 150 ml ozpin (ardo beltzarena)
- Koilarakada bat azukre
- 50 ml oliba-olio birjina estra
- 240 g leka
- Bi koilarakada gazta ondu birrindu (edo parmesano hondarrak)
- Hiru koilarakada ozpin-olio, tipulatxarekin edo tipulinarekin egina
- Tipulin xehatua, sorta bat
- Gatza
- Piperbeltza

TIPULATX OZPIN-OLIOA EGITEKO

- Bizpahiru tipulatx edo tipuleta, meheki xehatuak
- 75 ml ozpin (ardo beltzarena)
- 150 ml oliba-olio birjina estra
- Gatza
- Piperbeltza



Entsalada: lekak eta tipula more errea, gazta onduarekin

Hutsik egiten ez duen entsalada epela da. Lekak egoskaririk onenetakoak baitira hotzean jateko eta, oraingoan, tipula more errearekin nahasiko ditugu, bai eta gazta ondu bereizgarriarekin eta ozpin-olio goxo-goxoarekin ere. Tipulinak dena batzen du, bai eta freskura eman ere. Nahi adina aldaera daude: hegaluzearekin, pikilloekin, zizekin... eta gainera, *mollet* arrautza bat eransten badiozu (6-7 minutu), hutsik egiten ez duen plater bat izanen duzu.

PRESTAKETA

Tipulak, nahi izanez gero, aurretik erreko ditugu, baita bezperan ere. Zuritu, bildu aluminiozko paperean eta labekatu 220 °C-tan ordubetez, ongi bigundu arte. Bitartean, urritu ozpina eltze batean, heren bat gelditu arte. Kendu sutatik, erantsi azukrea eta eragin desegin arte. Erantsi olio a ozpin-olioa osatzeko.

Behin egositakoan, zuritu tipulak, moztu erditik eta bereizi geruzetan. Gozatu eta sartu ozpin-oliotan, bero dauden bitartean, zaporea ongi xurga dezaten.

Galdarraztatu lekak ur irakinetan gatzarekin bost minutuz eta hoztu ur-izotzetan. Xukatu ongi eta jarri ontzi batean. Nahastu gazta birrinduarekin, gatzarekin, piperbeltzarekin, tipulatx ozpin-olioarekin eta tipulinarekin. Erantsi tipula erreak eta, gero, gazta ondu gogorreko xaflak, baita hozkailuan luzaz daraman puska hori ere.

OSAGAIK

- 150 g arroz sushirako
- Nori algaren 4 hosto
- 50 g hegaluze edo hegalabur kontserbatan, maionesa pixka batekin nahasita
- 2 barratxo surimi edo Krissia
- Luzoker bat
- Ahuakate bat
- 3 koilarakada ozpin suhirako, edo arroz ozpin edo sagardo ozpin
- Azukrea
- Gatza

ETXEKO SOJA SALTSA EGITEKO

- Sodio gutxi duen soja-saltsa, katilukada laurden bat
- 2 koilarakadatxo arroz ozpin
- Koilarakadatxo 1 ur
- Jengibre fresko birrindua, Koilarakadatxo 1



Sushi janari honda- rrekin

Maki edo *makizushi* sushi mota bat da eta biribilki zilindrikoaren itxura du. Honatx osagaiak: nori alga, arroz ozpindua eta arraina, itsaskia edo barazkiak. Banakako zatietan moztu eta *makisu* izeneko banbu-estera batean biltzen da.

PRESTAKETA

Arroza

Garbitu arroza ur hotzetan hainbat aldiz, ur argia atera arte, eta xukatu.

Estali arroza ur hotzarekin, zentimetro bat ur inguru utzita gainetik, eta utzi jalkitzen 20 minutuz.

Kuzinatu su ertainean, tapatik lurruna atera arte. Moteldu sua eta jarraitu egosten beste 20 minutuz.

Kendu sutatik eta utzi jalkitzen 10 minutuz, tapa jarrita.

Arroza ontzeko, nahasi sushirako 3 koilarakada ozpin.

Prestatu gabeko ozpina erabiltzen baduzu, berotu 2 koilarakada arroz ozpin edo sagardo ozpin 20 g azukrearekin eta 5 g gatzarekin, harik eta desegiten diren arte. Utzi hozten eta nahasi arroz egosiarekin.

Osagaien prestaketa

Moztu luzokerra eta ahuakatea zerrenda mehetan.

Xukatu hegalaburra edo hegaluzea eta nahasi maionesarekin.

Izan prest osagai guztiak, makiak osatu baino lehen.

Sushia muntatzea

Jarri nori algaren hosto bat estera gainean, alde zimurtsua gorantz.

Zabaldutako arroza algaren gainean, zertxobait presionatuz, atxiki dadin.

Paratu arrozaren erdigunean hegalaburra maionesarekin, bai eta surimi-barratxoak, luzokerra eta ahuakatea ere.

Wasabi pixka bat erantsi daiteke, ukitu mina eman nahi badiogu.

Bildu alga, esterak lagunduta, zilindro bat osatu arte.

Moztu zortzi puskatan labana hezearekin, arroza ez itsasteko.

Aurkezpena

Zerbitzatu makiak, etxeko soja-saltsarekin eta, nahi izanez gero, wasabi pixka batekin.

Oharrak

Egokia da hatzak hezetzea, arroz egosiari eragiten hasi baino lehen.

Sushirako ozpina prestatua eros daiteke.

Halaber, beste osagai batzuk erabil ditzakegu, hala nola tortilla frantsesa zerrendetan, ganba egosiak, arrain hondarrak, edo eskura dugun edozein kontserba. Hamaika konbinazio daude.

OSAGAIAK

- 200 g ogi zahar, azalik gabea, eta 2 cm-ko laukietan/zatietan moztua
- 4 koilarakada ozpin
- 3 tomate, 2 cm-ko puskatan moztuak edo 2 eskukada cherry tomate, laurdenka moztuak
- Tipula gorri handi bat, 2 cm-ko zatietan moztua
- Albaka sorta eder bat
- Gatza
- Piperbeltza
- 5 koilarakada oliba-olio birjina estra
- Barazki hondarrak, zerbitzatzeko (piperra, azenarioak, apioa, luzokerra eta olibak, denak balio du).



Ogi entsalada edo *panzanella*

Italiar sukaldaritzako entsalada hotz peto-petoa da, ogi zaharrarekin, tomatearekin, luzokerrarekin eta tipula morearekin egina. Ogia urarekin eta ozpin-olioarekin bustitzen da, biguntzeko; horrez gain, barazkiekin eta oliba-oliorekin nahasiko dugu. Bukatzeko, albaka freskoa, gatza eta piperbeltza erantsiko dizkiogu. Platera aise prestatzen da, deus egosi gabe, ezin hobe bezperako ogi zaharra aprobetxatzeko.

PRESTAKETA

Bi modu ditugu panzanella bat egiteko: horietako bat, klasikoa, eta bestea, nik nahiago dudana bezala.

Molde klasikorako, busti ogia ozpinetan. Gero, erantsi tomateak, tipula eta albaka zatiak. Bota gatza eta piperbeltza, eta erantsi oliba-olioa. Nahastu.

Beste modu bat da ogia frijitzea, kurruskaria gelditu dadin; gero, osagai guztiak nahasi eta oregano pixka bat eranstea. Lehen platera izan daiteke, edo bestela, hornigaia, Burrata edo mozzarella gaztarekin edota Burgosko gaztarekin, dadoetan moztua, eta gainera botata. Halaber, plantxan edo parrillan egindako arrainarekin jan daiteke, bai sardinak edo hegaluze freskoa, bai sardinak eta berdela (caballa beste eskualde batzuetan).

OSAGAIAK

- Azenario
- 1 Koilarakada 1 ziza txinatar lehor (zuhaitz-belarri motakoak /black fungus), shitake edo txanpinoia
- 50 g zelofan-fideo
- 400 g txerriki xehatu

Gari olatak edo arroz-paperezkoak

Salsa Nuroc man pha: saltsarik tipikoena da, biribilki vietnamdarrek gozatzeko.

- Arrain-saltsa tailandiarra, 2 koilarakada
- 2 koilarakada azukre
- Koilarakada 1 lima-zuku
- 2 koilarakada ur
- Koilarakada 1 arroz ozpin
- Baratzuri gordin xehatu 1
- Bizpahiru txile gordin xehatu (bird's eye)
- Koilarakada 1 azenario birrindu
- Koilarakadatxo 1 jengibre birrindu (aukeran)
- Begetarianoendako, fish sauce edo arrain saltsaren ordeaz soja erabil daiteke.
- Oro har, prestatzeko, azukrea berotuko dugu, agudoago desegiteko.



Biribilki vietnamdarrek

Vietnamgo sukaldaritzan, ez da deus ere botatzen. Osagai bakoitzak du bere lekua, bere testura eta bere ahogozoa. Biribilki hotzak —kurruskariak kanpotik, urtsuak barnetik— filosofia horren ospakizuna dira. Errezeta honek eguneroko asmamenean du jatorria: dena aprobetxatu behar da, hots, haragi hondarrak, tiraderan ahaztutako barazkiak, zopara iritsi ez ziren fideoak. Dena eraldatzen da mokadu goxo-goxoan.

PRESTAKETA

Biribilkiak betetzeko, haragia erabiliko dugu, betiere zizekin eta dadoetan edo zerrendetan moztutako begetalekin, azenarioarekin, batatarekin, kohlrabirekin (arbi-aza) edo jicamarekin gozatua. Bildu hori guztia olata hezetuetan (gari olatak edo arroz-paperezkoak). Zerbitzatu baino lehentxeago, frijitu itzazu gorritu arte.

Biribilkiak betetzeko osagaiak ez dira beti berberak. Erabiliena txerriki xehatua ohi da, baina karramarroa, txangurrua, ganba, oilaskoa eta ahatea erabil daiteke, bai eta barraskiloak ere (Vietnam iparraldean); begetarianoendako, berriz, tofua, barazkiak eta zizak. Halaber, vermicelli arroz fideoekin, arrautzarekin eta juliana eran moztutako taroarekin bete ditzakegu.

Biribilkiak bere horretan janen ditugu edo Nuroc cham saltsarekin (hots, saltsa tipiko bat da, arraina, lima, ozpina, ura, azukrea, baratzuria eta kaiena nahasiz egindakoa).

Gehienetan, barazki gordinekin batera zerbitzatzen dira: daikon arbia, uraza-hostoak, tomatea, martorria, luzokerra, etab.

OSAGIAIAK

- Kg bat kuia, dadoetan moztua
- Hirugihar ondua, 5na mm-ko bi puska
- 4 baratxuri-ale , zuritu gabe
- Erromero adartxo bat
- 200 g gazta
- Gatza
- Piperbeltza



Kuia gainerrea pipita zatituekin

Errezeta hau, janari hondarrak aprobetxatzeko baino, errezeta ezin hobea da kuia aunitz ditugunerako edo arras kuia handi bat dugunerako, harekin krema edo pure hutsa baino gehiago egiteko. Hirugiharra, baratxuri errea, gazta kremotsua eta kuia-pipita kurruskariak ezin egokiago uztartzen dira platera ederki ahogozatzeko.

PRESTAKETA

Laberako erretilu handi batean, gorritu bi hirugihar puska 5 minutuz 220°-tan.

Erantsi kuia-kuboak, 4 baratxuri-aleak (zuritu gabe), erromero adartxo eta gatza. Estali labe-paperarekin eta labekatu 30 minutuz.

Moteldu labea 180 C°-ra, kendu labe-papera eta utzi egosten beste 30 minutuz.

Bitartean, berotu zartagin bat eta, hartan, txigortu eskukada bat kuia-pipita, gorritu arte. Xukatu paper xurgagarriaren gainean, utzi hozten eta zatitu zertxobait.

Kuia egosia dagoenean, atera erretilua labetik eta piztu grilla. Kendu erromeroa, bai eta baratxuri-aleen azala ere.

Kendu hirugiharra eta moztu zati txikietan.

Zanpatu ongi kuia eta baratxuria sardexkarekin eta erantsi hirugihar zatitua. Eragin, bota gatz gehiago eta erantsi piperbeltz beltza.

Barreiatu kuia-pipita zatituak alde gainerrearen goialdean. Labana batekin, moztu 200 g ahuntz edo ardi gazta txirbil txikitan eta hautseztatu aldizka. Labekatu parrillaren azpian 2 bat minutuz goialdea gainerretzeko. Zerbitzatu berehala.

GYOZA EGITEKO OSAGAIK

- Ore pakete bat gyoza biltzeko (25-30 pieza)
- 200 g txerriki xehatu (ahal bada, burualdea)
- Txinako Napa aza, 150 g
- Tipulin zurtoinak, sorta bat (erabili ohi ez dugun zatia)
- Jengibre fresko birrindua, zatitxo bat
- Baratzuri-ale birrindu 1
- Koilarakada bat sake (aukeran)
- Sesamo txigortuaren olio, koilarakada bat
- Koilarakada bat ostra-saltsa
- Zopa-koilarakada 1
- Piperbeltza

Saltsarako osagaiak

- 6 koilarakada soja-saltsa
- 6 koilarakada arroz ozpin
- Sake xorta 1 (arroz ardo japoniarra)
- Koilarakadatxo bat sesamo olio
- Koilarakada bat azukre

Gyozak prestatzeko

- Ekilore-olioa
- Sesamo txigortuaren olio



Gyozak

Gyozak *dumpling* mota bat dira eta oso ohikoak dira Txinan eta Asiako beste herrialde batzuetan. Osagai nagusiak haragi xehatua eta meheki xehatutako barazkiak dira, gyozarako ore oso fin batean bilduak.

Barnean, denetarik sar dezakegu: oilaskoa, otarrainxka, bieirak, txahala, tofua, etab., hainbat barazki edo ziza, porru, batata eta abarrekin batera beti.

PRESTAKETA

Barnea betetzeko

Xehatu oso ongi aza txinatarra eta tipulin zurtoinak. Nahasi ontzi batean betegarriaren gainerako osagaiekin harik eta ore homogeen bat lortu arte.

Muntatzea

Paratu koilarakadatxo bat betegarri gyoza olata bakoitzaren erdigunean. Busti ertzak urez eta irinaz egindako nahasketarekin (edo arrautza gorringo irabiatuekin) "itsasgarri" gisa jarduteko. Gero, zigilatu gyoza, ore hatzekin tolestuz, harik eta guztiz itxi arte.

Saltsa

Nahastu saltsaren osagai guztiak eta gorde leku fresko batean.

Egosketa

Berotu zartagin bat su ertainean, oliba-olioz edo ekilore-olioz eta sesamo txigortuaren olio egindako nahasketarekin (gutxi gorabehera zopa-koilarakada bana). Olioztatu ongi gainazal osoa eta paratu gyozak elkar ukitu gabe.

Oinarria gorritua dagoenean, erantsi basokada erdi bat ur eta estali zartagina. Kuzinatu lurrunetan 7 bat minutuz. Gero, kendu tapa eta utzi ura guztiz lurruntzen.

Zartaginetik ateratzeko, paratu plater handi bat zartaginaren gainean eta emaiizu buelta kontu handiz moldetik ateratzeko. Zerbitzatu berehala saltsarekin batera, beroak dauden bitartean.

Osagaiak

- 140 g gari irin
- 50 ml ur
- g 1 hondashi baino gutxiago (dashi salda pikortsu japoniarra)
- 100 g aza-orri, juliana moduan fin-fin zatituak
- 30 g porru, juliana moduan fin zatitua
- Arrautza bat
- Hirugihar freskoa, 6 puska mehe-mehe

Etxeko okonomiyaki saltsa egiteko

- 4 koilarakada ketchup
- Worcestershire saltsa (japoniarra edo europarra), 3 koilarakada
- 2 koilarakada ostra-saltsa
- Azukrea, koilarakada erdi eta 2 artean

Bukatzeko

- Koilarakada bat maionesa
- Hegaluze lehorren ezkatat
- Algak hautsetan edo togarashi ongailua
- Tipula freskoaren alde berdea, xerra mehetan moztua (aukeran).



Okonomiyaki

Okonomiyaki tortilla japoniar gisako bat da, barazkiz, arrautzaz eta hirugiharrez osatua. Saltsa bizi batekin eta ongailu tipikoekin zerbitzatzen da. Moldagarria eta zaporetsua da, etxean oso erraz egiteko modukoa.

PRESTAKETA

Nahastu irina hondashirekin eta ura ontzi batean, harik eta ore homogeneoa lortu arte. Erantsi arrautza eta nahastu berriz ere. Erantsi aza eta porrua, juliana moduan fin moztuak. Utzi jalkitzen nahasketa hainbat minutuz.

Bitartean, prestatu saltsa ontzi batean, osagai guztiak erabiliz. Nahasi ongi, saltsa leun eta homogeneoa lortu arte. Gorde gerorako.

Berotu zartagin itsasgaitz bat olio pixka batekin su ertainean.

Isuri nahasketa zartaginean, zirkulu lodi bat osatuta. Paratu hirugihar puskak gainetik, gainazala guztia estalita. Kuzinatu 3-5 minutuz. Emaiezu buelta kontu handiz eta kuzinatu hirugiharraren beste aldea beste 3-5 minutuz. Estali zartagina tarteka beroa bildu dadin eta barrenetik ongi kuzinatu dadin. Prest ote dagoen ikusteko, ziztatu erdigunea zotz batekin: lehorra ateratzen bada, egina dago.

Jarri okonomiyaki-a ohol edo plater batean. Estali Dashi saltsarekin, erantsi maionesa harietan, barreiatu hegaluze ezkatat, alga hautsetan edo togarashia, eta tipula freskoa, nahi baduzu. Zerbitzatu berehala.

OSAGAIK (24 cm-ko molderako)

Ore hautsia egiteko

- 250 g irin
- 125 g gurin hotz, kubotan
- Arrautza 1
- Gatz pixka bat
- 2 koilarakada ur hotz (behar bada)

Betegarria egiteko

- 4 arrautza handi
- 250 ml esnegain likido oso
- 100 ml esne oso
- 100 g gazta, Gruyère edo Emmental birrindua
- 6 pikillo-piper (erreak, zurituak eta zerrendetan moztuak)
- Eskukada 1 zainzuri berde (zurituak eta puskatan zatituak)
- Tipulatx 1, xehe-xehe eginda
- Gatz
- Piperbeltz beltza
- Intxaur muskatu pittin bat

Quichea, gari-zainzuriz eta piperrez osatua



Barazki egosiak edo gazta hondarrak sobran ditugunean edo hozkailuan piper-pote ireki horrek egunak daramatzanean, onena da berriz ere hura erabiltzea errezeta moldagarri eta zaporetsu baten bidez. Hondarrak aprobetxatzeko quiche honek osagai ahaztuak baliatzen ditu, eta emaitza edozein mahaitan zerbitzatzeko moduko plater duin bat da.

PRESTAKETA

Ore hautsia egiteko, nahasi irina gurinarekin testura hareatsua lortu arte. Erantsi arrautza eta gatz, eta oratu bola bat osatu arte. Hoztu 30 minutuz. Gero, luzatu eta forratu moldea.

Ziztatu hondoa eta labekatu zurian 180 °C-tan, 15 minutuz pisuarekin, eta beste 5 minutuz, pisurik gabe.

Salteatu tipulatxa gurinean, gardena egon arte. Erantsi zainzuriak eta pikillo-piperrak, txertatzeko soilik. Kendu sutatik.

Irabiatu arrautzak esnegainarekin eta esnearekin. Bota gatz, piperbeltza eta intxaur muskatua. Erantsi gazta birrindua.

Paratu barazki salteatuak ore-oinarriaren gainean. Isuri gainean arrautzaz eta gatzaz egindako nahasketa.

Labekatu 170 °C-tan 35-40 minutuz, erdigunea gatzatu arte baina oraindik ere geldi dadila zertxobait dardaratsu.

Utzi hozten 10 minutuz zerbitzatu baino lehen. Jan beroa edo giro-tenperaturan.

OSAGAIAK

- Tipula 1
- Piper berde 1
- Piper gorri erdia
- 2 baratxuri-ale
- 4 tomate ondu, birrinduak (edo tomate frijitua, hiru katilukada laurden)
- Koilarakatxo 1 piperrauts gozo
- Hondarrak: oilasko errea, edo hegalaburra/hegaluzea kontserban.
- 2 arrautza egosi (9 min), biak xehatuak
- 2 hostopil xafla
- Arrautza 1 (orea margotzeko)
- Gatza
- Oliba-olioa



Hegalabur edo oilasko enpanada

Enpanadak, kroketak bezala, ezin hobeak dira janari mota guztien hondarrak baliatzeko. Oilaskoak ez zuen gutxiago izan behar. Egizu enpanada on bat lagunekin afaltzeko eta arrakasta izanen duzu, ziur. Halaber, banakako enpanadillak egin ditzakezu, betegarri berbera prestatuz eta enpanadilla-olatak erabiliz.

PRESTAKETA

Bota olio pixka bat zartaginera eta frijitu arin zerrendetan moztutako tipula, bigundu arte. Erantsi piperrak (zerrendetan ere) eta utzi kuzinatzen su ertainean. Erantsi baratxuriak, ongi xehatuak, eta segi su motelean kuzinatzen.

Barazkiak ongi eginak daudenean, erantsi piperrauts gozoa (kontuz ibili, ez dadila erre) eta erantsi ere tomate birrindua edo tomate frijitua. Kuzinatu, urritu arte.

Erantsi oilasko txikitua edo hegalaburra/hegaluzea ongi xukatua. Bota gatza eta nahasi ongi.

Utzi hozten eta erantsi arrautza egosia.

Zabaldtu hostopil xafla bat paper begetalez forratutako labe-erretiluan. Banatu betegarria era orekatuan azal guztian, ertz txiki bat utzita.

Estali beste hostopil xaflarekin eta zigilatu ongi ertzak, tolestuz edo sardexka batekin presio eginez. Egin zulo txiki batzuk azalean, lurruna egosketan ateratzeko. Bota arrautza irabiatu bat, dena gorri eta distiratsu gelditzeko.

Labekatu enpanada 200 °C-tan, gainetik ongi gorritua egon arte (25-30 minutu inguru, labearen arabera).

OSAGIAIAK

Pastela egiteko

- 700 g kabrarroka, osorik (250 g inguru, papurtua)
- Barazki lotura 1 (perrexila, porrua, azenarioa)
- Tipula 1
- L tamainako 2 arrautza
- 75 ml esnegain, harrotzekoa
- 90 g saltsa (tomate frijitua), oso fina
- Ardo zuri xorta bat
- Gatza eta piperbeltz beltza, nahierara

Saltsa arrosa egiteko

- Arrautza bat
- Oliba-olio birjina estra (arbekina)
- Ekilore-olioa
- Limoi erdiaren zukua
- Laranja erdiaren zukua
- 2-3 koilarakada ketchup
- Ozpina xorta bat
- Perrins saltsa
- Tabaskoa
- Koñak edo whisky xorta bat (aukeran)
- Gatza
- Sal

Kabrarroka– pastela saltsa arrosarekin

Pastel hau itsas sukaldaritzaren klasikoa da, ezin hobe sarrera hotz bat jateko edo bazkaltiar bakoitzari zerbitzatzeko. Kabrarrokarekin prestatu ohi bada ere, beste arrain egosi batzuen hondarrak ere aprobeztatu ditzakezu, hala nola legatza, urraburua, itsas zapoa edo izokina. Emaidza beti da krematsua, fina eta zaporez betea.

PRESTAKETA

Ur asko duen eltzean, bota tipula zuritua eta barazki-lotura. Irakin, erantsi gatza eta kabrarroka. Berriz ere irakiten duenean, itzali sua, estali eta utzi jalkitzen hamar minutuz. Arraina hondar-beroarekin egosiko da, urtsua eta pasatu gabe geldituta. Kendu eta utzi epeltzen.

Papurtu eta kendu arantza guztiak.

Xehatu tomatea, esnegaina, arrautzak, arrain papurtua, gatza, piperbeltza eta ardo zuria, homogeneousatu arte.

Busti moldearen olioarekin eta hautsezatu ogi birrinduekin, soberakina kenduta.

Isuri nahasketa eta paratu beste molde handiago baten barnean. Bete azken hori urarekin, barneko moldearen erdia estali arte. Labekatu maria bainuan 150 °C-tan (bero goian eta behean) ordubetez. 30 minutu igarotakoan, ikusi nola dagoen, txotx bat erabiliz: garbia ateratzen denean, prest egonen da. Utzi hozten eta hoztu.

Saltsa egiteko, prestatu maionesa arrautzarekin, olioekin eta limoi eta laranja zukuekin. Doitu gatza eta testura. Erantsi ozpina, ketchup, Perrins saltsa, tabasko tanta batzuk eta, nahi baduzu, koñak edo whisky. Nahasi ongi.

Zerbitzatzeko, paratu kimu berde batzuk plateran, ondu oliba-olioarekin eta gatzarekin. Atera pastela moldetik eta jarri gainean.

Isuri saltsa arrosa eta zerbitzatu gainerakoa aparte. Halaber, txigorkien edo landa-ogiaren gainean busti dezakezu.



OSAGAIAK

- 240 g brioche xerratan (lehorra edo bezperakoa)
- 3 arrautza
- 100 g azukre zuri (+ estra hautseztatzeko)
- Banilla-leka 1 (edo koilarakada bat estraktu)
- 200 ml esne, osoa
- Katilukada erdi ron (edo brandya, edo likore gozoa)
- 30 g mahaspasa
- 15 g gurin dadoetan (pixka bat gehiago moldea olioztatzeko)

ALDAERAK

- Bestelako ogia: moldeko ogia, croissant, erroska, panettone edo opil lehorrak.
- Fruta lehorra edo freskoa: orejoiak, datilak, sagarra kuboetan edo udarea.
- Alkoholik gabe: erabili esne infusionatua kanelarekin, te beltza edo laranja zukua.
- Gazta, krema edo esnegaina: koilarakada bat eransteak krematasun handiagoa ematen dio.
- Azal kurruskaria: hautseztatu azukre beltza edo almendra xaflatuak.
- Ongi kontserbatzen da hozkailuan 2-3 egunez. Halaber, berriz berotu dezakezu edo, hotza zerbitzatu, jogurtarekin edo konpotarekin.



Bread & butter pudding edo briotxe eta gurin budina

Budin honen bidez, erraz eta goxo-goxo aprobetxatuko dugu dagoeneko freskoa ez dagoen brioche ogi hori. Izan ere, esne beroa, arrautzak eta azukrea nahasteak flanaren moldeko testura leuna sortzen du; ronak eta mahaspasek, berriz, urrina eta kontrastea dakartzate. Ezin hobea da postre epel edo hotz bat jateko, eta aldaera asko ditu, etxean zer dugun.

PRESTAKETA

Berotu labea aurrez 170 °C-tan. Olioztatu 20 cm-ko molde bat gurinarekin.

Hidratatu mahaspasak ronean. Utzi jalkitzen, gainerakoa prestatzen duzun bitartean.

Berotu esnea banillarekin eltze txiki batean, irakin gabe.

Irabiatu arrautzak azukrearekin katilu edo gopor handi batean. Erantsi esne beroa poliki-poliki, irabiatzeari utzi gabe.

Murgildu brioche xerrak nahasketa likidoan zenbait minutuz. Gero, jar itzazu geruzetan moldearen barnean, eta doitu itzazu ongi, hutsarterik ez gelditzeko.

Erantsi mahaspasak gainerako nahasketari eta isuri guztia budinaren gainean.

Hautseztatu azukrea gainetik eta banatu gurin dadoak.

Labekatu 40-45 minutuz, kanpotik gorritu eta kurruskari egon arte; baina barnetik, oraindik ere urtsua.

OSAGAIAK

- 200 g azukre
- 6 arrautza zuringo, giro-tenperaturan
- 400 ml esnegain, harrotzekoa
- 150 g turroi, girlatxea (edo beste turroi gogor mota bat)
- Mahaiko 4 laranja, apaintzeko eta laguntzeko

Biskuit glacé turroi hondarrekin

Hona hemen postre ezin hobea turroi hondarrak (girlatxea, batez ere) modu goxo-goxo eta dotorean aprobetxatzeko. Testura izoztu eta kremotsuak kontraste ederra egiten du pralineren kurruskarekin eta laranjaren freskurarekin.

PRESTAKETA

Xehatu turroia zati txikietan eta gorde gerorako.

Irabiatu zuringoak, apartsuak egon arte. Erantsi azukrea poliki-poliki eta segi irabiatzen, piko leuneko merengea lortu arte.

Bestalde, harrotu esnegaina, tinko egon arte.

Erantsi merengea esnegainari, inguruz inguruko mugimenduen bidez, baina kontuz ibili, bolumenik ez galtzeko. Erantsi turroi puskak eta nahasi leunki.

Forratu terrina edo molde laukizuzen bat film paperarekin, baina utzi behar adina sobran goialdea estaltzeko. Isuri nahasketa moldera, eta leundu azala. Estali sobran dagoen filmarekin eta izoztu gutxienez sei orduz; ahal izanez gero, gau osoan.

Zerbitzatzeko, zuritu laranjak, zati zuri guztia kenduta. Moztu xerra meheetan. Atera moldetik biskuit glacé-a, kendu filma eta moztu zatitan. Zerbitzatu laranja-xerrekin, kontraste garratz eta freskagarria ematen dutelako.

OSAGAIAK

- 4 irasagar
- 4 sagar, Cox edo Gala, errege-sagarra edo edozein aldaera pixka bat tinko eta garratz.
- Limoi-zuku bat
- 180 g azukre-hautsa
- Jengibre birrindu pixka bat

XARABEA

- 300ml ur
- 200gr azukre
- 340 gr ahabi gorri (freskoak edo desizoztuak)

GAILETARAKO

- 50 g gurin, zatitan moztua, zertxobait bigundua.
- 60 g azukre beltz argi
- 100 g irin arrunt

Oharra: fruitu lehorrak ere erabil ditzakegu (almendra xigortuak eta zatituak, hurrak, intxaurrak, pinaziak, pistatxoak, anakardoak), edota beste gauza batzuk, hala nola oloa, pipitak, haziak... Horiek ere eransten ahal zaizkio fruta-janari goxo-goxo hau estaltzen duen giletari.

Crumble-a udazkeneko frutekin

Irasagarrak eta jengibreak usain gozo zoragarria ematen diote crumbleari. Garaiaren arabera, fruta hau edo hura erabil dezakegu: aranak eta masustak uztarketa ona dira. Crema ingelesarekin zerbitzatu daiteke.

PRESTAKETA

Labekatu ordubetetik ordu eta erdira bitarte, samurtu arte, egosketa aldian hiruzpalau aldiz buelta eman. Dastatzeko, sartu orratz bat edo labana fin bat. Erraz sartu beharko litzateke. Utzi hozten.

Bitartean, zuritu sagar guztiak, moztu laurdenka eta kendu mutxikinak; gero, moztu 2 cm-ko dadoetan.

Jar itzazu eltze batean limoi zukuarekin eta azukre-hautsarekin, eta kuzinatu su handian 5 minutuz, maiz eraginez. Atera sutatik eta utzi hozten.

Zuritu irasagarra, moztu erditik eta kendu mutxikina; gero, moztu 2 cm-ko dadoetan.

Crumblerako gailera egiteko, jarri gopor batean gurina, azukre beltza eta irina.

Hatz-mamiekin, igurtzi, harik eta nahasketak loditasun pikortsua lortu arte, ia hareatsua, baina oraindik ere zertxobait desberdina; ez landu asko, agudo egin behar baita.

Nahasi leunki ahabiak, irasagarra eta sagarrak pastelerako molde batean (23x30 cm ingurukoa).

Barreiatu jengibre birrindua gainetik eta, gero, presionatu zertxobait fruta hatz-mamiekin.

Hautseztatu crumble nahasketa berdintasunez azal gainean baina blaitu gabe. Labekatu 190 ° C-tan, 40 minutuz. Utzi jalkitzen 5-10 minutuz, zerbitzatu baino lehen.



OSAGAIAK

- Bezperako 4 ogi xerra (barra motakoa, moldeko ogia, brioche edo antzekoa)
- 500 ml esne, osoa
- 35 g azukre
- 2 arrautza
- Kanela zotz bat
- Limoi azala (alde zuririk gabe)
- 60 g gurin
- 60 g azukre, glasztzeko
- Azukre-hautsa, bukatzeko
- Esnegain harrotua edo banilla-izozkia laguntzeko



Torrada klasikoa

Torrada Espainiako sukaldaritzaren postrerik bereizgarrienetako bat da. Guk glasatua prestatuko dugu, gurinarekin eta azukrearekin. Izan ere, testura karamelizatua eskaintzen du kanpotik, eta krematsua, barnetik. Ezin hobe, bezperako ogia aprobetxatzeko.

PRESTAKETA

Berotu esnea limoi azalarekin eta kanela zotzarekin, irakiten hasi arte. Kendu sutatik eta utzi epeltzen. Behin epela dagoenean, kendu limoi azala eta kanela.

Irabiatu arrautzak indarrez azukrearekin. Erantsi esne infusionatua eta nahasi ongi.

Paratu ogi xerrak ontzi sakon batean eta isuri nahasketa gainetik. Gutxienez ordubetez utziko ditugu blaitzen, denbora erdia pasatutakoan buelta emanez, alde guztietatik berdina xurga dezaten.

Zartagin itsasgaitz batean, urtu gurina azukrearekin batera. Karamelizatzen hasten denean, erantsi torradak kontuz. Frijitu su ertainean, bi aldeetatik gorritu arte eta glaseatua ongi atxiki arte.

Zerbitzatu torradak bero edo epel, azukre-hautsarekin hautseztatuak.

Torradekin batera, atera esnegain harrotua edota banilla-izozkia, bola bat.



Oficina de Prevención
de Residuos y de Impulso
a la Economía Circular
Hondakinak Prebenitzeko
eta Ekonomia Zirkularra
Bultzatzeko Bulegoa

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



AGENDA
2030