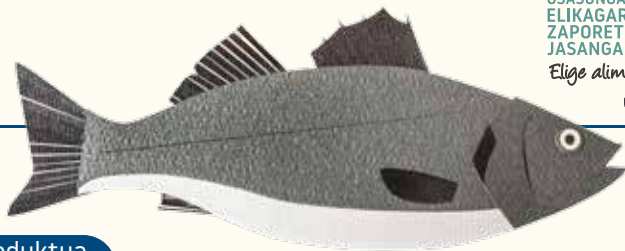


# LUPIA LUBINA



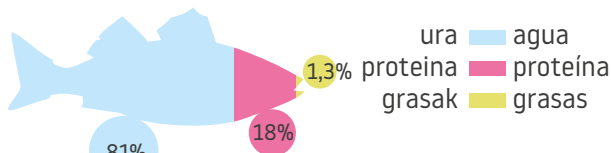
Sasoiko elikagaiak aukeratu.  
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!

Hurbileko produktua  
Producto local

## Nutrizio informazioa Información nutricional



**Proteina-kopuru handia**  
Alto contenido en proteínas

**Niazina-kopuru handia**  
nekea eta akidura murrizten laguntzen du  
**Alto contenido en Niacina**  
Ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga

**Potasio-kopuru handia**  
Nerbio-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du  
**Alto contenido en Potasio**  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso

**Selenio-kopuru handia**  
inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du  
**Alto contenido en Selenio**  
Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

**! Ba al dakizu...  
Sabías que...**

Bere izena latinetik dator, *lupa*, otseme esan nahi duena, itsasoan harrapakari eta oldarkor fama duelako arrain honek.



El nombre de lubina viene del latín "*lupa*", que significa loba, por la fama que tiene este pez de animal depredador y agresivo en el mar.

Kontsumi itzazu astean 3-4 anoa arrain gutxienez  
Consume un mínimo de 3-4 raciones de pescado a la semana

Aukeratu osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige comer sano  
¡Tú ganas!

*Euskadi, auzolana, bien común*



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

DENBORALDIA	
URTARRILA	ENERO
OTSAILLEAN	FEBRERO
MARTXOAN	MARZO
APRILEAN	ABRIL
MAIATZEAN	MAYO
ECHEAN	JUNIO
UZTAILEAN	JULIO
ABUZTUAN	AGOSTO
IRAILLEAN	SEPTIEMBRE
URRIAN	OCTUBRE
AZAROAN	NOVIEMBRE
ABENDUAN	DICIEMBRE

TEMPORADA

# ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas

## Lupia labean

### Osagaiak:

- 4 lupia-solomo
- 4 leka
- 1 azenario handi
- 1 porru handi
- 1 tipulina
- 4 koilarakada oliba-olio
- Ardo zuria

### Prestaketa:

1. Zatitu lupia solomotan, bota gatza eta gorde.
2. Moztu tipula, porrua, azenarioa eta lekak juliana eran.
3. Su ez tigan frijitu, lapiko batean.
4. Jarri lupia solomoak aluminio-paper zatien gainean, eta busti olio pintzel baten laguntzarekin.
5. Jarri frijitutako barazkiak lupia solomoen gainean.
6. Bota ardo zuri apur bat eta itxi aluminio-paper zatiak.
7. Egin labean, 180°C-tan, papera puztu arte.
8. Atera paperetik eta jarri platerean.

## Lubina al horno

### Ingredientes:

- 4 lomos de Lubina
- 4 vainas
- 1 zanahoria grande
- 1 puerro grande
- 1 cebolleta
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Vino blanco

### Preparación:

1. Deslomar las lubinas, sazonar y reservar.
2. Cortar en juliana la cebolla, el puerro, la zanahoria y las vainas.
3. Pochar suavemente en una cazuela.
4. Colocar los lomos de lubina sobre trozos de papel aluminio y pincelar con aceite.
5. Disponer la verdura pochada sobre los lomos de lubina.
6. Rociar con un poco de vino blanco y cerrar los papeles de aluminio.
7. Hornear a 180°C hasta que el papel se hinche bien.
8. Sacar del papel y emplatar.

CEBANC, Gipuzkoako Goi Mailako Ostalaritza Eskolak iradokitako errezeta  
Receta sugerida por CEBANC, Escuela Superior de Hostelería de Gipuzkoa

Alergenoak / Alérgenos



Arraina  
Pescado



Sulfitoak  
Sulfitos



[www.elikaduraosasangarria.elika.eus/sasoia](http://www.elikaduraosasangarria.elika.eus/sasoia)  
[www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada](http://www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada)