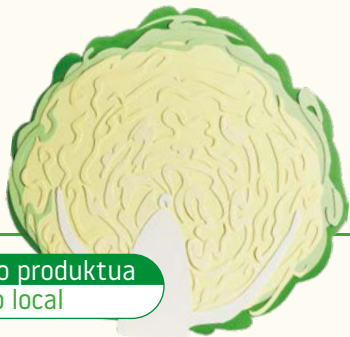


AZA BERZA



Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

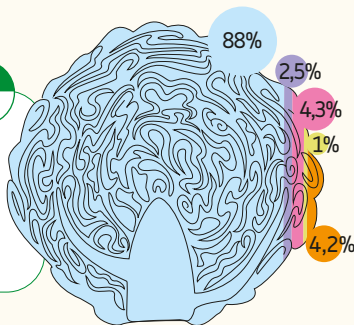
OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)
Información nutricional (por 100 gramos)

ura	88,1 g	agua
karbohidratoak	2,54 g	carbohidratos
proteinak	4,3 g	proteínas
koipeak	0,9 g	grasas
zuntzak	4,2 g	fibras



Zuntz-kopuru handia
Alto contenido en fibra

Ba al dakizu...
Sabías que...

Aza aspaldidanik da ohiko elikagaia euskal sukaldaritzan. Normalean, Gabonetako otorduetan jaten da, txikituta eta egosita, olio errearekin (olioa eta baratxuria). Babarrun eta garbantzuekin batera jateko ere ezin hobea da. Ez bota kanpoaldeko hostoak, bikainak baitira salda egiteko.



La berza ha sido un plato típico en la cocina vasca desde antaño, incluyéndose habitualmente picada y cocida con un refrito de aceite y ajos en los menús navideños. También es el acompañamiento perfecto para alubias y garbanzos. No deseches las hojas exteriores, que son ideales para caldo.

Elikagai fresko eta sasoiko elikagaietan oinarritutako elikadura da zure osasunaren alde egin dezakezun inbertsiorik onena

Una alimentación basada en alimentos frescos y de temporada es tu mejor inversión en salud

Kontsumitu itzazu 5 anoa fruituak eta barazkiak eguneroko
Incluye cada día 5 raciones de frutas y verduras en tu alimentación

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

D E N B O R A L D I A

	URTARRILA ENERO
	OTSAILA FEBRERO
	MARTXOA MARZO
	APRILIA ABRIL
	MAIATZA MAYO
	EKAINA JUNIO
	UZTAILA JULIO
	ABUZUA AGOSTO
	IRAILA SEPTIEMBRE
	URRIA OCTUBRE
	AZAROA NOVIEMBRE
	ABENDUA DICIEMBRE

T E M P O R A D A

ERREZETA RECETA

Aza krepinetak, barazkiz eta arroz ez beteak, indaba gorri kremarekin

Osagaiak:

200 g aza
200 g indaba gorri
100 g arroz
150 g azenario
150 g porru
150 g tipula
50 g leka
50 g barregorri
4 pipermin
Oliba-olioa
Gatza

Prestaketa:

1. Jarri indabak beratzen aurreko egunean.
2. Moztu azenarioa eta porrua zati handitan.
3. Bota osagaiak ur hotzez beteriko eltze batean eta hasi irakiten, oliba-olioa koilarakada batekin. Astiro eta etengabe irakin behar du.
4. Eginda daudenean, bota gatza, birrindu eta galbahetu. Gorde indaba-krema.
5. Garbitu azaren hostoak eta egosi uretan 5 minutuz.
6. Txikitu tipula, azenarioa, leka eta barregorriak brunoise eran, eta frijitu su eztitan, zartagin batean.
7. Egosi arroza ur eta gatz askorekin.
8. Nahasi barazkiak arrozarekin eta bete aza.
9. Gorritu krepinetak zartaginean.
10. Jarri indaba-krema beroa platerean, eta jarri krepinetak gainean.

Azken ukitua: apaintzeko, bota piperrauts gozo apur bat edo lagundu piperminekin.

Crepinetas de berza rellenas de verduras y arroz con crema de alubias rojas

Ingredientes:

200 g berza
200 g alubias rojas
100 g arroz
150 g zanahoria
150 g puerro
150 g cebolla
50 g vainas
50 g champiñón
4 guindillas
Aceite de oliva
Sal

Preparación:

1. Poner las alubias a remojo el día anterior.
2. Cortar la zanahoria y el puerro en trozos grandes.
3. Poner a cocer todos los ingredientes desde agua fría con una cucharada de aceite de oliva. El hervor debe ser lento y continuado.
4. Cuando estén cocidas ponerlas a punto de sal, triturar y tamizar. Reservar la crema de alubias.
5. Lavar las hojas de berza y cocerlas en agua 5 minutos.
6. Picar la cebolla, zanahoria, vaina y champiñón en brunoise y pocharlas en una sartén.
7. Cocer el arroz con abundante agua y sal.
8. Mezclar las verduras con el arroz y rellenar la berza.
9. Dorar las crepinetas en una sartén.
10. Salsear el plato con la crema de alubias caliente y colocar encima las crepinetas.

Truco final: Acompañar con guindillas.

Leioako Ostalaritza Eskolak proposatutako errezeta
Receta Sugerida por la Escuela de Hostelería de Leioa



www.elikaduraosasangarria.elika.eus/sasoia
www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada