

# LEGATZA MERLUZA



Sasoiko elikagaiak aukeratu.  
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

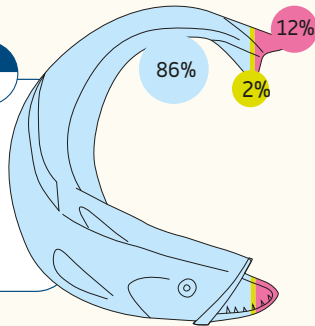
Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!



Hurbileko produktua  
Producto local

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

ura 86,3 g agua  
proteinak 11,9 g proteínas  
grasak 1,8 g grasas  
fosforo 142 mg fósforo  
selenio 36 µg selenio



**Kalitate handiko  
proteina-kopuru  
handia**

Alto contenido en  
proteínas de  
elevada calidad

**Fosforo kopuru  
handia**

hezurrak mantentzen  
laguntzen du

Alto contenido en  
fósforo  
contribuye al  
mantenimiento de  
los huesos

**Selenio kopuru  
handia**

inmunitario-sistemak  
egoki funtzionatzen  
laguntzen du

Alto contenido en Selenio  
contribuye al buen  
funcionamiento del  
sistema inmunitario



Ba al dakizu...  
Sabías que...

Legatzaren kalitatea hura  
arrantzatzeko moduak definitzen du.  
Amu-legatzak banaka-banaka  
arrantzatzen dira, amuaz; hortaz, ez  
dute kolperik izaten eta denbora  
luzeagoz irauten dute fresko.  
Gainera, euren haragia askoz  
sendoagoa eta zaporetsuagoa da.



La forma de pescar la merluza define su  
calidad. La merluza de pincho se pesca con  
anzuelo una a una, por lo que no recibe  
golpes y se mantiene fresca durante más  
tiempo, siendo además su carne mucho  
más firme y sabrosa.

Kontsumi itzazu astean 3-4 anoa arrain gutxienez,  
arrain zuriak eta urdinak tartekatuz

Consume un mínimo de 3-4 raciones de pescado a la semana,  
alternando entre pescados blancos y azules

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

T E M P O R A D A

URTARRILA ENERO	OTZAILA FEBRERO	MARTXOA MARZO	APRILA ABRIL	MALATZA MAYO	EKAINA JUNIO	UZTAILA JULIO	ABUZTUA AGOSTO	IRAILA SEPTIEMBRE	URRIA OCTUBRE	AZAROA NOVIEMBRE	ABENDUA DICIEMBRE
--------------------	--------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	-------------------	----------------------	------------------	---------------------	----------------------



# ERREZETA RECETA

## Legatza plantxan, kuskusarekin eta barazki erreekin

### Osagaiak:

600 g legatz solomo  
200 g kuskus  
400 ml barazki-salda  
100 g azenario  
100 g kuiatxo  
100 g tomate  
100 g zainzuri  
Oliba-olioa  
Gatza

### Prestaketa:

1. Moztu legatza 150 gramoko anoatan.
2. Busti kuskusa barazki-saldarekin (kuskusa halako bi salda) eta utzi estalita 5 minutuz.
3. Bota oliba-olio apur bat eta bereizi sardexka erabiliz.
4. Moztu barazkiak xerratan (azenarioa, kuiatxo eta tomatea).
5. Galdarraztatu azenarioa eta gari-zainzuriak.
6. Egin plantxan barazki guztiak. Bota gatza.
7. Egin legatza plantxan eta lagundu kuskusarekin eta erretako barazkiekin.

## Merluza a la plancha con cuscús y parrillada de verduras

### Ingredientes:

600 g lomos de merluza  
200 g de cuscús  
400 ml caldo de verduras  
100 g zanahoria  
100 g calabacín  
100 g tomate  
100 g espárragos  
Aceite de oliva  
Sal

### Preparación:

1. Cortar la merluza en raciones de 150 g.
2. Rehidratar el cuscús con caldo de verduras (el doble de caldo que de cuscús) y dejarlo cubierto 5 minutos.
3. Añadirle un poco de aceite de oliva y soltarlo con un tenedor.
4. Cortar la verdura en rodajas (zanahoria, calabacín y tomate)
5. Escaldar la zanahoria y el espárrago si es triguero.
6. Asar a la plancha todas las verduras. Poner a punto de sal.
7. Asar a la plancha la merluza y acompañarla del cuscús y las verduras a la parrilla.

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

Alergenoak  
Alérgenos



Arraina  
Pescado



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