



denbora: 35 min
pertsonak: 4

OSAGIAK

- Funhgi pasta, 200 gramo
- Askotariko fruitu-kimuen poltsa 1
- Askotariko ernamuinduak (alpapa, tipula, soja, etab.), 200 gramo
- Onddo fresko edo izoztuak, 100 gramo

Idiazabal saltsa egiteko:

- 3 tipulatx edo eskaloni
- Esne-gain likidoa, 150 ml
- 3 koilarakada koñak edo brandy
- Idiazabal marratu, 100 gramo
- Piperbeltz zuri marratua eta intxaur muskatua
- Perrexil eta intxaur pistoa prestatzeko:
- 8 koilarakada oliba-olio birjina estra
- 2 koilarakada Xerez ozpina
- 5 perrexil aldaxka
- 2 intxaur zuritu
- Baratxuri-ale xehakatu bat

PRESTAKETA

Lehenik eta behin Idiazabal saltsa eta perrexil eta intxaurren pistoa egingo ditugu; saltsa

egiteko tipulatxak xehakatuko ditugu eta sueztitzen utziko ditugu kolorerik hartu ez dezatela zainduz; koñaka isuriko dugu eta alkohola lurruntzen denean, esne-gain likidoa gaineratuko dugu, nahasi eta gazta arraspatua erantsiko dugu dena trinkotu arte; azkenik, piperbeltz eho berria eta intxaur muskatua botako ditugu, prestakin krematsua geratu arte.

Pistoa egiteko oliba-olioa eta Xerez ozpina nahastuko ditugu; jarraian, fin-fin xehakatutako baratxuri-alea eta perrexila botako dizkiogu; azkenik, zuritu eta xehakatutako intxaurrek gaineratuko dizkiogu eta dena gorde.

Ura irakiten jarri eta pasta egosiko dugu puntu-puntuan, gero bihurkatu.

Bestalde, baratxuri-ale bat xehakatuko dugu eta zatitu edo xerratutako onddoak salteatuko ditugu zartagin itsasgaitz batean; aurrez egosi dugun pasta erantsi eta plater lau baten erdian kokatuko dugu; azkenik, Idiazabal gazta arraspatu berria erantsiko dugu.

Fruitu-kimua eta perrexil eta intxaur pistoan nahasitako ernamuinduak gaineratuko ditugu, pasta epelaren inguruan jarriz.

ELIKADURA TABLA

Energia

Proteinak

Lipidoak

Karbohidratoak

Kcal/ plater

EP/ egun

g

EP/ egun

g

EP/ egun

g

EP/ egun

672

%22-34

15.5

%15-23

48

%43-64

42

%10-15

EZAUGARRIAK

- Gantz eta karbohidrato askoko platera, horren ondorioz, energia ugariko platera delarik.
- Pastaren eraginez karbohidrato kopuruak gora egiten du. Hori izango da lehenengo erabiliko dugun energia-iturria eta, horrenbestez, horixe izango da erreko dugun lehenengoa.
- Plater honetan bitaminak barazkien bidez jasoko ditugu, bereziki, C, B2 eta B3 bitaminak.