

# Otarraixka-entsalada ARRAZAZ ETA BARAZKIZ OSATUA



anoak 4 - 30 minutu / El Txoko del Gourmet-ek eskainitako errezeta

## Osagaiak:

- Askotariko urazen nahasketa
- 3 arrautza
- 16 Otarrainxka
- 25 ml oliba-olio birjina estra
- 4 entsalada-tomate heldu
- 3 tipulin
- 2 koilarakada baltsamo-ozpin zuri
- 2 koilarakada baltsamo-ozpin beltz
- 100 gramo arroz
- 2 kuiatxo
- 50 gramo azukre

Arrautzak ur irakinetan egosi gatz pixka batekin 10 minutuz, freskatu, zuritu eta gorde.

50 gramo azukrez karamelu bat prestatu, baltsamo-ozpin beltza gaineratu eta gorde.

Otarraixkak zuritu eta salteatu, behar adina gatz bota eta gorde.

20 xafla tipuleta, kalabazin eta tomate moztu, plantxatu eta gorde. Otarrainxkak salteatu eta behar adina gatz bota.

100 gramo arroz egosi eta oliba-olioz eta baltsamo-ozpin zuriz maneatu.

Entsalada aurkezteko barazkiak, arroza eta

otarrainxkak txandaka paratuko ditugu. Urazak eta modena-gozoa erabiliko ditugu apaintzeko eta prest da zerbitzatzeko.

- **Platerean diren ortuari freskoei esker, C eta A bitaminak eta folatoak jasotzen ditugu.**
- **Arrautzak biologiaren ikuspegitik balio handiko proteinak barneratzen ditu, otarrainxkak bezalaxe.**
- **Zuntz ugarikoa.**
- **Barazki eta bi proteina-osagaiei esker, plater hau paregabea da.**

Energia		Proteinak		Lipidoak		Karbohidratoak	
Kcal / plater	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun	g	EB / egun
415	14-21%	27,6	4-5%	14	4-6%	47,9	6-9%