

# ERREZETA- LIBURU

ZAPORE ETA ISTORIA DESBERDINEKO PLATERAK

ANTOLATZAILEAK

SORGIN  
LORE

Fundazioa  
**adsis**

Escuelas de  
Oportunidad  
España

BABESLEAK

DONOSTIA  
SAN SEBASTIÁN  
Lankidetz  
Cooperación

**e** GARAPENERAKO  
LANKIDETZAREN  
EUSKAL AGENTZIA  
AGENCIA VASCA DE  
COOPERACIÓN PARA  
EL DESARROLLO

“Ez dago akatsik onartzean zuk bakarrik ezin duzula zure egoera hobetu munduan; hazteko, elkarrekin hazteko aliatuak behar dituzu.”

Konfuzio

“Historiak kentzeko eta kalumniatzeko erabili dira, baina historiek boterea eta gizatasuna ere eman dezakete. Historiek herri baten duintasuna hautsi dezakete, baina baita apurtutako duintasun hori konpondu ere. Historia bakarrari uko egiten diogunean, konturatzen garenean inon ez dagoela historia bakar bat, paradisu moduko bat berreskuratzen dugu”.

Chimamanda Ngozi Adichie

Zuen esku daukazuen errezeta liburu txiki hau Adsis Donostia Oinarrizko Lanbide Heziketako Zentroko (FPB Adsis Donostia OLHZ) ikasleek eta irakasleek egindako talde lanetik sortzen da. Garai batean Kontadoreseko LHI bezala ezagutzen zen. Adsisen Balioen Hezkuntza programarekin eta Sorginlore Elkartearekin batera helburua da gure zentroa eta gure ikasleak auzora hurbiltzea eta auzoa guregana hurbiltzea, zentrorra sartu eta egiten duguna ezagutu dezaten, horrela gure arteko elkarlan eta parte-hartze harremanak eraikitzen jarraitu ahal izateko.

Asmo horrekin, joan den ikasturtean "Munduko auzoekin ikasten, bertako auzoan ekin" programa abian jarri genuen. Programa horri esker, ikastetxeko langile guztiak ikasleekin batera, auzoko talde, elkarte eta pertsona ezberdinengana hurbildu ginen, Bidebietak duen gauza on guztiei buruzko informazioa biltzeko eta hobetzen zertan lagun dezakegun ikusteko.

Topaketa horietatik sortzen da hiri-baratze txiki bat abian jartzeko ideia. Horrela, jardinerak eraikitzen eta jarri genituen eta horien "uzta" elkarrekin planifikatzea, zaintzea eta gozatzea proposatu genuen. Aurkezten dizuegun errezeta liburua ekimen honi lotuta dago.

Errezeta kopuru txikia du, baina errezeta bereziak dira idatzi dituztenentzat. Oroitzapenak ekartzen dizkiete beren etxeetatik, familietatik, kulturetatik, komunitate eta herrialde ezberdinetatik eta orain Bidebieta auzoko komunitate osoarekin partekatu nahi dituzte.

# Baghir: Mila zuloetako krepo marokoarrak

AYOUB BOUCHMAL

## Osagaiak (8 ale)

- 200 g gari-semola fin
- 50 g indar-irin
- Gatz pixka bat
- Koilaratxo bat azukre
- 4 g okintzako legamia fresko
- 8 g legamia kimiko
- 400 ml ur epel (orerako)
- 60 g ezti
- 15 g gatzik gabeko gurin
- 30 ml ur (jaraberako)
- 15 ml laranjondo-lore ur
- Menda freskoa, laguntzeko
- Limoi bat, laguntzeko
- Basafrituak, laguntzeko
- 

## EGITEA

Orea egiteko 50 ml ur epel bereiziko dugu eta bertan legamia freskoa disolbatuko dugu. Ontzi sakon batean gari-semola nahastuko dugu indar-irinarekin, gatzarekin, azukrearekin, disolbatutako legamiarekin eta gainerako ur epelarekin. Gehitu legamia kimikoa eta irabiatu pikorrik ez geratu arte.

Ontzia trapu edo film paperarekin estali eta giro-tenperaturan atsedean hartzen utziko dugu ordubetez. Orearen testura, hasiera batean, oso likidoa izan daiteke, baina pixka bat lodituko da atsedendian. Zenbat eta lodiera gutxien izan, hobe. Errazagoa izango da zuloak sortzea.

Bitartean laranjondo-lore urezko jarabea prestatuko dugu. Ontzi txiki batean ezti eta gurina berotuko ditugu. Gehitu laranjondo-lore ura eta ezti eta egosi su txikian 5 minutuz. Kendu eta hozten utziko dugu, zerbitzatzeko unera arte utziko dugu.

Atsedendiaaren ondoren, zartagin itsasgaitz txiki bat berotuko dugu, ore kantitate txiki bat botako dugu eta zabaldu egingo dugu ertzetara irits dadin. Su ertainean minutu batzuetan zehar egosiko dugu, ore egosita ikusi eta zulo guztiak osatu arte. Baghira kendu eta oihal batez estalita edukiko dugu. Orearekin amaitu arte errepikatuko dugu.



Denbora guztira: 30 min / Egitea: 10 min / Egosketa: 20 min / Atsedena: ordu bat

# Baleadak

CAROL LEMUS

## Osagaiak

---

- Tortillak
- Frijole frijituak
- Erdialdeko Amerikako gurina
- Kostaldeko gazta
- 2 ahukate
- 2 arrautza
- Gatza



## Egitea

---

1. Lan-mahaian beharrezkoa den guztia jarriko dugu.
2. Zartagin txikia hartu eta olio txorrotadatxo bat jarriko dugu frijoleekin sukaldean egiten.
3. Frijoleak eginda daudenean, beste zartagin bat hartu eta sutan jarriko dugu olio pixka batekin.
4. Jarraian zartaginean 2 arrautza eta gatza gehitu eta txikituko ditugu arrautza eginda egon arte.
5. Arrautza eta frijoleak eginda daudenean, lan-mahaian jarriko ditugu eta ahukatea juliana moduan moztuko dugu.
6. Gazta birringailuz birrinduko dugu.
7. Zartagin handia hartuko dugu eta su txikian berotzen jarriko dugu.
8. Tortillak hartuko ditugu eta berotzen jarriko ditugu zartaginean kolore pixka bat hartu arte.
9. Orduan, aurkezteko platera hartuko dugu eta tortila jarriko dugu.
10. Tortilaren erdian barreiatu koilarakada bat frijole, arrautza eta gurina, aguakatea juliana eran eta gazta birrindua. Erditik tolestuko dugu.

# Gaztaz betetako doritoak

ANDREA CONDE

## Osagaiak

---

- Dorito poltsa bat (Laranja)
- Emmental gazta zati bat
- Irina
- Arrautza
- Olioa



## EGITEA

---

1. Txikitu Dorito guztiak zatitxo txikitan geratu arte.
2. Zatitu gazta triangelu isoszele eta finetan.
3. Gazta irinetik, arrautzatik eta Doritoetatik pasatu (egin arrautza-irina).
4. Olio asko duen zartagin batean, Doritoak frijitu.

# Simpsonen Krustyburgera

ANDREA CONDE

## Osagaiak

- Saiheskia
- SAIHESKIRAKO
- Koilarakada bat:
    - piperrauts gozo
    - piperrauts min
    - baratxuri hauts
    - tipula hauts
  - Koilarakada erdia:
    - Kaiena hauts
    - Piperbeltz beltz
    - 4 koilarakada azukre beltz
    - Gatza
- BBQ SALTSARAKO
- BBQ Saltsa
  - Koilarakada bat ezti
  - Koilarakada bat azukre beltz
  - 100 ml Coca-Cola

## EGITEA

1. Berotu labea 150°tan.
2. Katilu batean jarriko ditugu espezie guztiak, azukre beltza eta gatza. Dena nahasiko dugu.
3. Katiluan dagoena saiheskian igurzten dugu. Nahi badugu, saiheskia 2 edo 3 zatitan zatitu dezakegu eta aluminio-paperean bilduko dugu.
4. Labea bero dagoenean, saiheskia labean sartuko dugu 2 ordu eta 30 minutuz.
5. Egiten den bitartean, BBQ saltsa egingo dugu. Katilu garbi eta lehor berean, gehituko ditugu BBQ saltsa txorrotada bat, ezti, azukre beltza eta Coca-Cola, ordena horretan. Dena nahasiko dugu.
6. Saiheskiak egin ondoren, BBQ saltsarekin lohituko ditugu eta 5 minutuz sartuko ditugu labean.

Hanburgesa ogi batean BBQ saltsa pixka bat jarriko dugu hezurrik gabeko saiheskiarekin.





# Tajima

MOHAMED HANTRIZ

## Osagaiak

Baratxuri-ale bat zuritu eta txikituko dugu. Gauza bera egingo dugu tipularekin, juliana fin bezala moztuta. Olioa zartagin batean berotu eta su txikian bigunduko ditugu biak. Tipula gardena dagoenean, ras el hanouta gehituko dugu eta nahastu egingo dugu.

- Kilo bat oilasko (zatitutako oilasko osoa edo oilasko izterrak izan daitezke)
- Tipula bat zatituta
- Tomate heldu bat hazirik gabe eta zatituta
- Azenario bat makil handi formarekin moztuta
- Patata ertain bat ataletan moztuta
- Oliba-olio birjina estra
- 8 aran
- 8 almendra frijitu edo txigortuak

## EGITEA

1. Lehenik eta behin, nahastu osagaiak katilu handi batean oilaskoa marinatzeko. Gehitu oilasko zatiak eta utzi 30 minutuz marinatzen.
2. Jarri tajina sutan oliba-olio koilarakada pare batekin. Beroa dagoenean, gehitu oilasko zatiak eta txigortu bi aldeetatik. Prest daudenean atera plater batera.
3. Tajinaren hondoan tipula eta tomatea jarri eta horien gainean oilasko zatiak. Horrela, egosten den bitartean, oilaskoa ez da erreko. Inguruan, azenario eta patata zatiak jarri argazkian ikusten den bezala.
4. Edalontzi batean 250 ml ur nahastu geratu den oilaskoa marinatzeko nahasketarekin. Bota barazkien gainetik, jarri tajinaren estalkia eta utzi egosten su txikian ordubetez.
5. Gehitu aranak eta almendrak eta utzi egosten 10 minutu gehiago.
6. Gatza zuzendu, utzi 5 minutuz atseden hartzen eta zerbitzatu nahi duzun hornigaiarekin.

Anoak: 4 / Prestaketa denbora: 15 min / Egoketa denbora: 1:15 min / Denbora guztira: 1:30min



# Itsaski-paella

MOHAMED EL GHADOUY Y  
AMINE BOUHARROU

## Osagaiak

---

- Arroz bomba 500 gr
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- Perejil
- Tomate maduro
- Cebolla, 1 unidad
- Un diente de ajo.
- Rape, 300 gr
- Mejillones 250 gr
- Anillas de calamar 150 gr
- Gambas 150 gr
- Cigalas 150 gr
- Aceite de oliva
- Azafrá

## EGITEA

---

1. Errezeta egiteko beharrezkoak diren osagai guztiak prestatu.
2. Arin frijitu tipula, ondo txikitutako baratxuria, juliana erara moztutako piperrekin batera. Gehitu txibia-eraztunak txigortu arte. Ondoren, gehitu kubotan moztutako tomatea eta egosi dena minutu batzuetan zehar. Gehitu azafrania, piperrautsa, baratxuria eta gainerako barazkiak.
3. Gehitu arroza eta dena nahastu, arraina eta muskuiluak egostean lortutako salda irakiten isuri.





# Afrikar paella

FAU BANGAGNE

## Osagaiak

---

- Olioa
- Gatza
- Baratxuri-ale bat
- Piper bat
- Tipula bat
- Bi tomate entsaladarako
- Oilaskozko Avecrem pastilla bat
- Elikagai-koloratzailea
- Oilaskorako ontzi bat



## EGITEA

---

1. Tipula txikitu eta olio gutxidun kazola batean sartuko dugu.
2. Oilaskoa moztuko dugu eta tipularekin batera sueztituko dugu.
3. Tipula oilaskoarekin sueztitzen ari den bitartean, piperra juliana erdian moztu eta bertan sartuko dugu.
4. Tomatea ilargi erditan moztuko dugu eta kazolan dauden osagaiekin batera sartuko dugu.
5. Ura gehitu, kazola estali eta minutu batzuk itxarongo ditugu.
6. Botako ditugu gatza, oilaskozko Avecrem pastilla bat eta koloratzailea eta ura irakiten hasi arte utziko dugu.
7. Arroza garbitu eta irakiten dagoen uretan sartuko dugu. Dena nahastu, estali eta irakiten utziko dugu ura xurgatu arte.
8. Ondo egosi dela egiaztatu eta aurkeztu egingo dugu.

# Venezuelako sukaldaritza

ABDELMONIM RAHAOUI

## Osagaiak

- Kilo bat solomo edo antzara (haragi ataletatik ebakiko diren zatiak dira), kubotan txikituta.
- 2 piperrauts zatitan txikituta
- 2 tipula zatitan txikituta
- 2 koilarakada oliba-olio
- 4 baratxuri ale birrinduta
- Koilarakadatxo bat gatz
- Koilarakadatxo laurdena piperbeltz
- Egurrezko zotzen poltsa bat

## EGITEA

1. Sartu egurrezko zotzak urdun erretilu batean pintxoak prestatzeko unera arte, parrilan jartzean erre ez daitezen.
2. Adobatu haragia gatza, piperbeltza, baratxuria, saltsa ingelesa eta oliba olioarekin. Hoztu ordu erdiz.
3. Pintxoak prestatu, egurrezko zotzetan sartuta: haragia, tipula eta piperra, ordena honetan, amaitu arte.
4. Egosi parrilan edo plantxan su txikian eta etengabe irauli gorritu arte. Brotxa batekin pintxoak adobez busti hainbat aldiz, zerbitzatu eta gozatu.

# Oilaskoa

AYMAN EL HANAFI

## Osagaiak

---

- Oilasko bularki bat
- Tipula bat
- Azenario bat
- Tomate bat
- Baratxuria
- 2 arrautza
- 2 patata
- Edalontzi bat esne
- Gatza, piperbeltz beltza eta piperbeltz gorria (azitea)



## EGITEA

---

1. Moztu bularkia eta tipula zati txikitan, gehitu espeziak eta Azitea eta nahastu dena zartaginean. Itxaron ondo sueztitu arte.
2. Patatak kubotan moztu eta frijitu.
3. Arrautzak labe-erretiluan jarri esnearekin eta patatak erantsi.
4. Goitik bota barazkiak oilaskoarekin eta erretilua labean sartu eta 10 minutuz laberatu.

# Paisa erretilua

SEBASTIÁN CASTRILLÓN

## Osagaiak (8 pe )

- 400 g arroz zuri
- 2 banana heldu
- 400 g babarrun pikart
- 2 ahuakate
- 400 g urdai
- 350 g txahalki haragi txikitu
- 4 arrautz
- 4 arto-arepa
- Erramu hosto bat



## EGITEA

1. Bezperan, utzi babarrunak ontzi batean uretan atsedean hartzen.
2. Arroz zuria egitea: 400 g arroz erabiliko dugunez, ur bikoitza eta pixka bat gehiago erabili behar da, 850 ml gutxi gorabehera. Ura irakiten dagoenean, gehitu arroza eta erramu hostoa, su ertainean egin 15 minutuz. Itzali sua eta utzi 5 minutuz ontzia estalita.
3. Platano arrak ez dira gozoak eta edozein supermerkatutan aurki daitezke. Prestatu zartagin bat olioarekin, moztu platanoa zeharka eta frijitu gorritu arte. Ondoren, utzi plater batean atsedean hartzen sukaldeko paper pixka batekin, soberan dagoen olio kentzeko.
4. Saltsa egitea: tipula mehe txikitu eta frijitu, gatzarekin eta piperbeltzarekin ondu, gehitu moztutako tomatea, baratxuri txikitua eta kuminoa eta sukaldean egin minutu pare batez.
5. Babarrunak xukatu eta presio-eltzea prestatu. Eltze xume batean ere egin daiteke. Gehitu babarrunak eta aurretik egindako saltsa. Urez estali eta sukaldean egin 30 minutuz.
6. Zartagin batean oliba-olioa gehitu eta haragia frijitu urdaiarekin batera, gorritu arte. Gero kendu eta hor bertan 4 arrautzak frijitu.
7. Gehitu haragi txikitua eta urdaia aurreko frijitian eta guztia sukaldean egin minutu batzuetan zehar.
8. Erretilua prestatzeko jarriko ditugu egositako arroza, babarrunak, banana frijituak, haragi txikitua eta urdaia. Arrautzez, xerratan moztutako ahuakateaz eta arto-arepez laguntzen da.

# Patata tortila

IZAN BLANCO

## Osagaiak

- 700 g patata
- 300 g tipula
- 6 arrautza
- Gatza
- Oliba olioa



## EGITEA

1. Hasteko, lanik luzeena egingo dugu, tipula karamelizatzea, 30 minutu inguru beharko baititugu. Horretarako, tipula zuritu eta juliana eran moztuko dugu. Gero, su txikian zartagin batean jarriko dugu eta oso astiro egiten utziko dugu, noizean behin mugituta. Ez dugu tipula gorritzea nahi, baizik eta oso poliki biguntzea.
2. Tipula egiten den bitartean, patatak zuritu eta xerra finetan moztuko ditugu, saiatuko gara guztiak neurri berekoak izan daitezen. Uretan utziko ditugu 15 minutuz eta zartagin bat jarriko dugu sutan oliba-olio ugariarekin.
3. Olio berotzeko astirik eman gabe, patatak gehitu eta oso poliki frijitzen utziko ditugu, olio ia hotz batetik abiatuta. Horrela, patatak gorritu beharrean konfitatzea lortuko dugu.
4. Patatak aterako ditugu eta oliotik ondo xukatu eta katilu handi batean jarriko ditugu. Tipula xukatuko dugu puntuan dagoenean eta pataten gainean jarriko dugu. Arrautzak irabiatu eta katiluari gehituko dizkiogu. Sardexka batekin hiru osagaiak ondo nahasiko ditugu.
5. Tortila mamituko dugu koilarakada bat oliodun zartagin batean hiruzpalau minutuz eta bira emango diogu.

Denbora guztira: 45 min / Egitea: 30 min/ Egosketa: 15 min



# Flana

ADRIÁN MOYANO

## Osagaiak

---

- 5 arrautza
- 500 ml esne
- 200 g azukre

## Egitea

---

- 1.5 arrautza hautsi eta katilu batean jarriko ditugu.
- 100 g azukre gehituko diogu eta arrautza irabiatuko dugu ondo nahastu arte.
- Esnea gehituko diogu. Hasieran esne gehiegi dela dirudi, ondo tematu eta nahastu behar da, ondo integratu arte.
- Ez da irabiatu behar, aparra ateratzea saihestu behar dugu eta. Minutu batzuk nahasi behar dugu eta atseden hartzen utzi.

### Karamelua egitea

1. Zartagin batean su ertainean, oliorik gabe, gainontzeko 100 g azukre gehituko diogu. Poliki nahastuko dugu.
- Ez presatu, azukrea poliki-poliki egoera likido batera pasako da, kolore marroi hain bereizgarria hartu arte

### Flana egitea:

- Flana Maria bainuan jarriko dugu. Horretarako, ura duen ontzi bat jarriko dugu, flana sukaldean egiteko.
- Flanaren hondoa eta alboak karameluz estaliko ditugu.
- Flan-ontzia aluminio-paperez estaliko dugu gainetik. Horrela, ez da zarakarrik sortuko gainean.
- Flan-ontzia ura duen ontzian sartuko dugu.
- Labean utziko dugu 160°ra, 10 minutu inguru.
- Moldetik ateratzeko, aurretik postrea ondo hozten utziko dugu.
- Gozatzeko ordua da.





# Napolitana

OSSAMA TAMIN

## Ingredientes (2 unid.)

- Hoztutako hostore xafla: gutxi gorabehera 12 x 7 cm-ko 2 zati
- 90 g txokolate esnedun edo beltz, gustuaren arabera (barrualderako)
- 30 g txokolate estaldura urtu
- 3 koilarakada almibar
- Arrautza irabiatu bat



## EGITEA

Gure txokolatezko napolitanak egiteko, aldeztatik elabrazio batzuk egin behar ditugu. Horiek labetik atera eta bukatzean napolitana apaintzeko balioko dute. Alde batetik, **glasatu edo almibar** bat napolitanak estaltzeko eta bestetik, **txokolate estaldura urtua**, goiko marrak balantza mugimenduari egiteko balioko ditu.

**Almibarra egiteko** 100 ml ur jarriko dugu zartagin batean eta 100 g azukre gehituko ditugu. Mugitu gabe, irakiten egon arte itxaron eta sua itzaliko dugu.

Txokolate estalduraren kasuan, txokolatea mikrouhin-labearen urtuko dugu 45 segundoko txandatan, 700 w-ko potentziarekin, txandean artean mugituta eta bigun egon arte errepikatuta.

**Napolitanak egiteko**, gutxi gorabehera 12 x 7 cm-ko hoztutako hostore xafla laukizuzen zatitan moztuko dugu eta paper sulfurizatuaren edo silpataren gainean zabaldua jarriko ditugu labeko erretiluan. Ertzetik 4 cm ingurura, txokolatezko tira bat jarriko dugu eta hostorea tolestuko dugu biltzeko. Gero beste txokolatezko zatia jarriko dugu eta bukatzeko berriz tolestuko dugu.

Arrautza irabiatuarekin bernizatuko dugu eta orearen harrotzen utziko dugu 15 minutuz. Bitartean, labea aurretik berotuko dugu 180°tan, beroa goian eta behean, haizagailurik gabe. **Berriz ere napolitana bakoitza arrautza irabiatuarekin bernizatuko dugu eta 180°tan laberatuko ditugu**, orearen igo eta gainazala ondo gorrituta ikusi arte. Horrek 10-12 minutu inguru beharko ditu, tamainaren, barrubetearen eta labe bakoitzaren arabera.

Denbora guztira: 22 min / Egitea: 10 min / Egosketa: 12 min

# Amonaren arroz- esnea

GAIZKA RODRÍGUEZ

## Osagaiak

---

- -Litro bat esne
- -100 g SOS arroz postrerako berezi
- -Bi zati limoi azal
- -Bi zati laranja azal
- -Kanela-zotz bat
- -Banilla leka erdia
- -Kanela hautsa
- 



## EGITEA

---

1. Kazola batean jarri esnea, kanela-zotza eta banilla leka erdia.
2. Gehitu limoi eta laranja azalak, irabiatu eta irakiten utzi.
3. Arroza gehitu eta jarri su txikian 40-45 minutuz.
4. 4 edo 5 minuturo mugitu itsas ez dadin.
5. Arroz-esneak testura melenga hartzen duenean, azukrea gehituko diogu.
6. Kendu kanela-zotza, banilla eta limoi eta laranja azalak.
7. Utzi girotzen eta banatu 4 kopatan. Jarri kanela hautsa gainetik.
8. Apaintzeko, gainean menda hostotxo bat jarriko diogu.

# Harxa

MOHAMED AMIN

## Osagaiak

---

- Gari-semola fina
- 50 g gari semola lodi
- 150 g gurin
- Edalontzi bat esne
- Legamia zorroa
- Banilla-azukre zorroa



## EGITEA

---

1. Ontzi sakon eta zabal batean, semola fina, azukrea, gatza eta banilla-azukrea jarriko ditugu, legamiarekin batera. Dena ondo nahasteko dugu, lehorrean eta zurezko koilararekin.
2. Gurina gehitu eta eskuekin oratuko dugu, nahasketak olo bustiaren loditasuna izan arte eta semola aleak hezetu arte.

# Gazta tarta

AITOR BALZA

## Osagaiak

- 200 g Philadelphia gazta
- 400 ml sukaldean egiteko esne-gain
- Marrubi-gelatinazko zorro bat
- 2 arrain gelatina orri
- Azukrea nahierara
- Marrubi marmelada (basafruituak)

### Oinarrirako

- 250 g gurin
- 500 g gozogintzarako irin
- 200 g azukre
- 2 arrautza-gorringo

### Platereratzeko

- Esne-gain harrotua
- Marrubi marmelada (basafruituak)

## EGITEA

1. Oratzaile elektrikoarekin gurina eta azukrea nahastu.
2. Arrautza-gorringoak gehitu eta nahasten jarraitu.
3. Irina gehitu eta oratu. Orea ez denean itsasten, hozkailuan sartuko dugu 24 orduz.
4. Orea arrabol batekin zabaldu eta moldearen forma eman. Labea aurretik berotu 180°tan, beroa goian eta behean jarrita. Sartu ore a labea 15 eta 20 minutu artean.
5. Hozten utzi eta gazta-krema egiten hasi.
6. 24 diametroko kazola batean esne-gaina eta gazta jarri. Su txikian berotzen jarri.
7. Esne-gaina eta gazta ondo nahastuta daudenean, marrubi-gelatinazko zorroa ireki.
8. Dena nahastuta dagoenean, arrain gelatina gehitu eta nahastu.
9. Azkenik, azukrea gehitu eta dena ondo nahastu.
10. Moldera krema bota eta 24 orduz hozten utzi.
11. Denbora hori igaro ondoren, marmelada pixka bat zabaldu eta hozkailuan utzi beste 2 orduz.
12. Zati bat triangelu formarekin moztu eta plater batean aurkeztu, esne-gain harrotua eta marmeladarekin.



# Fruta mousse tarta

XABIER DELGADO

## Ingredientes

- Gaileta-oinarria
- 150 g María gaileta
- 85 g gurin
- Banilla moussea
- 9 g hauts-gelatina
- 2 arrautza gorringo
- 90 g azukre-zuri
- 170 g esne-oso
- 200 g esne krema edo esne-gain likido, sukaldean egiteko
- 15 ml banilla-esentzia
- 10 g arto irin fin
- 300 g harrotzeko esne-gain likido (gutxienez % 35 koipe-materiaduna)
- Estaldurarako:
  - 150 g txokolate zuri
  - 75 g esne-gain likido (gutxienez % 35 koipe-materiaduna)
  - Baratze-marrubiak edo bestelako fruta (kiwia, mertxika, ahabiak, aranak...)

## EGITEA (1)

### Gaileta-oinarria

1. Gailetak txikituko ditugu robot batekin, oso fin egon arte. Eskuz ere egin dezakegu, gailetak poltsa batean sartuta eta arrabola gainetik pasatuta, nahi dugun emaitza lortu arte.
2. Gurina giro-tenperaturan ez badago, mikrouhin-labean epelduko dugu 10-15 segundoko bero-kolpearekin. Gaileta eta gurina nahasten ditugu ore homogeenoa bat lortu arte.
3. Alboak 18 zentimetroko molde desmuntagarri batekin estaliko ditugu azetato tira batekin (moldea kentzea errazagoa izan dadin eta, batez ere, politagoa gera dadin).
4. Gaileten nahasketarekin beteko dugu, oinarritik ondo banatuta eta hatzekin zanpatuta lodiera-geruza homogeenoa bat utzi arte. Moldea hozkailuan sartuko dugu oinarria gorpuzteko. Bitartean, banilla-moussea prestatuko dugu.





# EGITEA (2)

---

## **Banilla mousea**

1. Gelatina hautsa jarriko dugu bi koilarakada ur hotz dituen katilu batean eta hidratatzen utziko dugu. Esnea, sukaldean egiteko esne-gain likidoa eta banilla-esentzia ontzi batean bota eta irakiten jarriko ditugu. Sutik kendu eta minutu batzuk utziko dugu girotzen.
2. Arrautza gorringoak bereiziko ditugu eta zuringoak beste elaborazio baterako gordeko ditugu. Gorringoak azukrearekin eta arto-irin finarekin nahastuko ditugu ontzi sakon eta zabal batean.
3. Esne-gain eta esne bero eta aromatizatuaren nahasketa gorringoan gainera botako dugu, etengabe mugituta gorringoak mamitu ez daitezen, eta nahasketa sutara eramango dugu berriro. Su txikian berotuko dugu, nahasteari utzi gabe, loditu eta kremak koilara baten atzealdea estali arte.
4. Ontzia sutik kendu, gelatina hidratatua gehitu eta pare bat minutuz itzarongo dugu disolbatzen hasi arte, dena nahasi eta integratu aurretik. Banilla-krema girotzen eta giro-tenperatura hartzen utziko dugu.
5. Hori gertatzen denean, esne-gain likidoa irabiatu eta harrotuko dugu, irmo egon arte. Eskuzko hagaxkak erabil ditzakegu, baina denbora gehiago beharko dugu. Robot bat edo hagaxka elektrikoak baditugu, prozesua askoz azkarragoa eta erosoagoa izango da.
6. Ontziari banilla-kremarekin harrotutako esne-gaina gehituko diogu eta espatula batekin nahastuko dugu, mugimendu leun eta inguratzaileekin, mousse arin eta homogeneo bat lortu arte. Gailetaren oinarrira isuriko dugu moldeak betetzeko eta hozkailuan gordeko dugu gelatina bihurtu eta irmo egon arte.

## **Txokolate zuri eta fruta estaldura**

1. Txokolatea zatitu, ontzi sakon eta zabal batean sartu eta esne-gain likidoa gehituko diogu. Mikrouhin-labeetan pare bat minutuz berotuko dugu, potentzia ertainean eta 30 segundoko tarteetan, ez erretzeko.
2. Mikrouhin-labetik kendu eta integratzeko mugituko dugu. Hozten utziko dugu. Tarta hotz eta solidotuaren gainera botako dugu eta hozkailuan gordeko dugu zerbitzatu arte.
3. Orduan, baratze-marrubiak (edo aukeratutako fruta) moztuko ditugu. Gainazala frutarekin apainduko dugu, moldetik kenduko dugu, azetato tirak kontu handiz kenduko ditugu eta berehala mahaira eramango dugu gozoki berezi hau gozatzeko.



# MILA ESKER



PARTAIDETZA  
KOMUNITARIOA

MUNDUKO AUZOEKIN IKASTEN,  
BERTAKO AUZOAN EKIN