

## OLO-GALLETAK

❖ Olo-galletak egiteko osagaiak:

- 230 g olo-maluta.
- 100 g irin.
- 150 g azukre beltz.
- 1/2 koilarakadatxo legamia kimiko.
- Gatz apur bat.
- 2 arrautza.
- 150 ml oliba-olio birjina estra.
- 1 koilarakadatxo banilla- edo hur-esentzia.



Olo-malutak zereal konpleto hori hartzeko modu egokia dira, eta oloa proteina, koipe (onak), karbohidrato eta zenbait bitamina (B1, adibidez) gehien dituen zerealetako bat da. Gure dietan sartu beharreko digestio errazeko zereala da; beraz, galleta goxoez gozatzeaz gain, osasuntsu jaten ari gara.

Hauek oinarrizko olo-galletak dira, baina pasak, fruitu lehorrak, txokolatzeko pipitak, ahabia deshidratatuak, sagarra eta gustukoen duzuen gehitzeko aukera duzue.

Olo-galletak ezin hobeak dira hurrek egun hauetan igerilekura edo hondartzara eraman ditzaten, eta aproposak edalontzi handi bat esnerekin batera indarrak berritzeko. Uste dut guk ere jan beharko ditugula hurrei jarraitu ahal izateko...

### **Nola egin olo-galletak**

Katilu batean olo-malutak, irina, azukre beltza, legamia eta gatza jarri, eta nahastu egingo dugu dena. Beste ontzi batean arrautzak, olio eta esentzia nahastu eta aurreko nahasketari gehituko diogu. Dena nahastuko dugu. Nahasteko, espatula bat besterik ez dut erabili; ez da irabiagailurik edo nahasgailurik behar. Dena nahastuta dagoenean, eskuarekin lautuko ditugun bolatxoak egin, eta labeko erretilu batean jarriko ditugu. Labekatzeko, labeak 180°C-an egon behar du, aldez aurretik berotuta. 12 minutu inguru labekatu dugu, edo ertzak gorritu direla ikusi arte. Atera galletak eta sareta baten gainean utzi. Hozten direnean gogortzen amaituko dute.

### **Olo-galletak jateak dakartzan zazpi onura**

Olo-galletak, goxo-goxoak izateaz gain, aipatu beharreko onura batzuk ekarriko dizkiete familia guztiari, oloaren propietateei esker ez baitira gutxi. Zeintzuk diren jakin nahi duzue?

Oloa arazgarria da, haren aminoazido kantitate handiari eta gure organismotik toxinak eta koipea kentzen laguntzen duen zuntzari esker.

Balio biologiko handiko proteina iturria da, zortzi aminoazido esentzial baititu.

Zenbait ikerketak frogatu dute, dituen fitokimikoei esker, minbiziaren aurkako propietateak dituela oloak.

Kolesterol "txarra" murrizten laguntzen du omega 3 gantz-azidoi eta linoleikoei esker, eta horrek gure bihotzari eta garunaren funtzionamenduari laguntzen dio. Horrez gain, olo-galletak B taldeko bitaminetan aberatsak dira, eta horrek nerbio-sistemaren funtzionamenduari laguntzen dio.

Kaltzio-kantitate handiak ditu, osteoporosia prebenitzen laguntzen dutenak.

Iodoa ere badu; hortaz, gomendagarria da hipotiroidismo kasuetan hartzea, gure tiroide guruinaren funtzionamenduari laguntzen baitio.

Azkenik, hurrei dagokienez, energia-iturri handia da; beraz, olo-galletak jaten badituzue, goizean gosaritan egitea gomendatzen dizuegu. Egun osoan izango duzu indarra!

## ALBERJINIA-PIZZA TXIKIAK

Afari azkar hau etxeke guztien gustu-gustukoa izango da: alberjina-pizza txiki hauek oso goxoak dira!

Minutu gutxitan eta lan handirik gabe prest izango dugu afaria, entsaladaren batekin batera jateko prestatu besterik ez duzue egin behar. Gozatu!

❖ Osagaiak:

- Alberjiniak.
- Tomate frijitua edo tomate-saltsa.
- Gatza.
- Oliba-olio birjina estra.
- Parmako gazta arraspatua.

### Nola egin alberjina-pizza txikiak

Alberjiniak ondo garbitu eta 7 edo 8 mm inguruko lodiera duten xerretan ebakiko ditugu. Labe-paperez estalitako azpil batean banatuko ditugu. Alberjinien mamian ebaki ez oso sakonak egin, olio busti, gatzatu eta labekatu 180 ° C-an 15 edo 20 minutuz, eta erdi egosita daudenean bira eman.

Labetik atera, tomate frijituz xerra bakoitza igurtzi, eta gazta arraspatu apur batekin hautsezatu (oilasko txikitu pixka bat, urdaiazpiko serrano zatitxoak, edo bururatzen zaiguna gehitzeko aukera dugu!). Ondoren, berriro sartuko dugu labean, 200 ° C-an oraingoan, 4-6 minutuz, gazta gorritu arte.

Kito! On egin!



## JOGURT- ETA FRUTA-IZOZKIAK

Umeek oso gustuko dituzte izozkiak, eta nork ez? Geure buruari sarriago atsegin emateko, kaloriekin puztu gabe, ez dago frutaz egindako etxeko izozkiak baino hobirik.

Fruta eta jogurt osasungarriak izanik osagai, etxeko izozki hauek almibar kantitate txiki bat baino ez dute loditasuna eta testura hobetzeko. Gainera, nahi duzuen frutarekin egiteko aukera dago... Udaberri-udako errezeten artean gordetzeko errezeta da!

❖ Seiren bat polo egiteko osagaiak:

- 250 g fruta-mami (nik mertxika erabili dut).
- 300 g Greziako jogurt natural.
- 50 g azukrez eta 100 ml urez egindako almibarra.
- Poloak egiteko moldeak beharko ditugu.

### Nola egin etxean jogurt- eta fruta-izozkiak

Ezer egin baino lehen, almibarra prestatuko dugu. Ura azukrearekin irakiten jarriko dugu, urtu arte, eta jarraian, gorde. Aukeratutako fruta ondo garbitu, eta elikagaien prozesagailuarekin edo zuku-makinarekin likidotuko dugu, mami fin bat geratu arte.

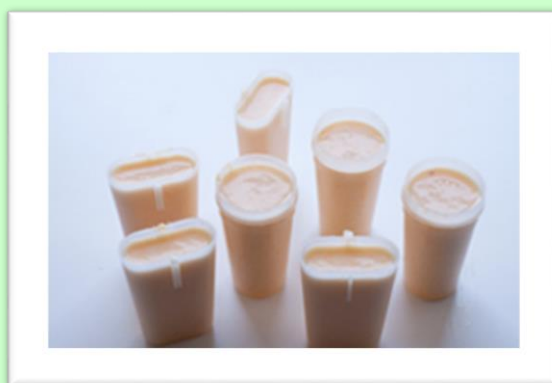
Mamia jogurtarekin eta almibarrarekin nahastu, eta poloetarako moldeak beteko ditugu. Molderik ez badugu, erabili eta botatzeko edalontziak erabiliko ditugu.

Zotza jarri eta izozkailuan utziko dugu 3 orduz gutxienez, baina onena biharamuna arte uztea da.

Ploa izozten den bitartean zotza mugi ez dadin, asko lagunduko dizuten hiru era emango dizkizuegu:

Lehenengo aukera poloaren moldearen gainean film gardena jartzea da, ondo tenkatuta (estaltzera joango bagina bezala), eta jarraian, zotza poloan sartu. Behar izanez gero, filma berriro tenkatu eta izozkailura eramango dugu. Filmak zotza mugitzea eragotziko du. Horrelako banakako moldeekin primeran egiten da!

Beste modu azkar bat moldeak karrozari zintaz estaltzea da, eta ondoren, erdian ebaki bat egitea aizto batekin, zotza jartzeko, irudietan pausoz pauso ikusten dugun bezala.



Baina badira lotuta doazen poloetarako moldeak ere, eta kasu horretan zailagoa da filma tenkatzea, ondo gera dakigun. Molde mota horretarako konponbidea izozkailuan zotzik gabe sartzea da, eta gogortzen hasten denean, atera, zotzak sartu eta berriro izoztea. Era honetan egitea neketsuagoa da; izan ere, gehiegi izozten badira, ezingo ditugu ipini, baina pazientzia pixka batekin poloak ezin hobeto geratuko direla ziurtatuko dugu.





## OILASKO-TXUPATXUSAK

Probatu dituzue inoiz? Bada, liluratu egingo zaituztete eta umeen artean arrakasta handia izango dute! Afari azkar baterako, urtebetetze baterako edo gonbidatuen artean umeak ditugun edozein egunetan prestatzeko aukera dugu.

### ❖ Osagaiak:

- 400 g oilasko (bularkiak edo izter hezurgabeak erabili).
- 2 arrautza.
- 180 g gazta arraspatu, lau gaztaren nahasketa.
- 1 koilarakadatxo gatz.
- Piperbeltz beltz ehoa.
- Ogi arraspatua.
- Oliba-olio birjina estra.

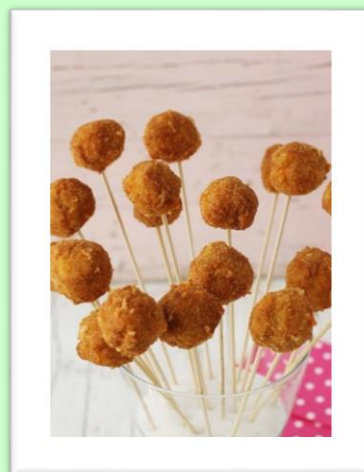
### Nola egin oilasko-txupatxusak

Oilaskoa birrinduko dugu, gaztarekin (gaztaren ordez, aldeztatik zartaginetik pasatutako barazki txikituren bat gehitzeko aukera dugu), gaztarekin eta piperbeltzarekin batera, nahasketa bat lortu arte. Eskuekin bolatxoak egingo ditugu (nahasketa itsatsi egiten bazaizue, eskuak busti), ogi arraspatuan pasatuko ditugu eta oliba-olio birjina estran frijitu, txigortu arte. Atera eta sukaldarako paper xurgatzailearen gainean utziko dugu.

*Thermomix*-ik edo antzekorik baduzue (janaria txikitzeko makina indartsua), osagai guztiak ontzian jarri eta segundo batzuetan birrindu arte utzi, seigarren abiaduran, ondo nahastu arte.

Bolatxo bakoitza burruntzian ipini, eta zerbitzatu egingo ditugu. Oilasko-txupatxusak zutik egon daitezen, ontzia gatzez beteko dugu, eta segidan, burruntzia bertan sartu.

Kito! On egin!



## AZENARIO- ETA INTXAUR-BIZKOTXOA

Bizkotxo hau etxean gustukoenetako bat da. Baliteke bitxia iruditzea azenarioa erabiltzea janari gozo baten osagai nagusi gisa, baina ziur egon azenario- eta intxaur-bizkotxo probatu ez baduzu, egin beharko zenukeela, oso goxoa baita.

Erdi Aroan du jatorria, ospea Bigarren Mundu Gerraren ondorioz areagotu bazen ere, ziur aski britainiar soldaduen artean zuen arrakastagatik.

### ❖ Osagaiak:

- 6 azenario (170 g inguru)
- 250 g irin
- 120 g azukre beltz
- 3 arrautza
- 120ml oliba-olio birjina estra
- 15 g legamia
- Koilaradakatxo bete eta erdi kanela (postrerako koilaratxo).
- Intxaurrak, nahierara (6 urtetik beherako umeak baditugu etxean, intxaurrak birrindu egingo ditugu).

### Nola egin azenario- eta intxaur-bizkotxo

Labea 200° C-an berotu aldez aurretik, eta gurinez edo olioiz igurtziko dugu erabiliko dugun moldea; ostean, gorde egingo dugu.

Azenarioak zuritu eta txikitu, eta irabiagailuaren ontzian botako ditugu.

Azukrea, arrautzak eta olio gehituko ditugu ondoren. Irabiatu egingo dugu, dena bat egin arte. Bahetutako irina legamiari eta kanelari gaineratu, eta irabiatu egin behar dugu dena berriz, nahi dugun testura, kremarena bezalakoa, hartu arte.

Intxaurrei oskola kendu, eta gure nahasketan botako ditugu. Olio pixka batekin igurtzi dugun moldean irauli egingo dugu nahasketa, eta 200° C-an labekatu, ordu erdiz.



## FRUTA-BUDINA (GLUTENIK GABE)

Gozoki hau hainbat fruta motarekin prestatzeko aukera dago (gereziak, marrubiak, mugurdiak, sagarrak, eta bar).

❖ Osagaiak:

- 50 g gozogintzako irin, glutenik gabe (Mix C motakoa).
- 200 g fruta.
- 4 arrautza.
- 200 g azukre.
- 750 ml esne.

### Nola egin fruta-budina

Nahas itzazu ondo arrautzak azukrearekin. Gehitu irina, eta jarraitu ondo nahasten, koskorrik geratzen ez den arte.

Gehitu esne irakina oreari eta nahas ezazu azkar.

Igurtzi gurinez souffle- edo pastaflora-molde bat (26-28 cm-ko diametroa duena), edo zenbait molde txiki, eta jar ezazu bertan xerra finetan txikitutako fruta.

Orea gainean zabalduko dugu. Ondoren, Maria bainutan egosi labean 180° C-an 35 minutuz.





## ARRAUTZA BETEAK

❖ Hamabi arrautza bete egiteko osagaiak:

- 6 arrautza, L neurrikoak.
- 200 g kontserbako hegaluze oliba-oliotan.
- 1 pipermorro lata.
- Gatza.
- Maionesa.

### Nola egin arrautza beteak

Egosi arrautzak eta oskola kendu, hotz daudenean.

Erdetik ireki eta gorringo guztiak aterako dizkiegu kontu handiz, zuringoak ez apurtzeko.

Beste katilu batean gorringoak jarriko ditugu, bereiz utziko dugun bat izan ezik; bertan jarriko ditugu ere hegaluzea oso ondo xukatuta, pipermorrea zatituta, hiru koilarakada maionesa eta gatz pitin bat.

Ondo-ondo nahastuko dugu dena sardexka bat erabiliz, eta, aldi berean, presioa egingo dugu osagaiak apur bat desegiteko.

Arrautza erdi bakoitza nahasketarekin beteko dugu. Maionesa apur batekin estali, eta pipermorro zerrendekin eta gorringo arraspatuarekin apainduko ditugu.

Hozkailuan estalita gordeko ditugu, jateko unera arte.

Askoz goxoagoak dira maionesa guk geuk egiten badugu.



## SAGAR- ETA EZTI-TARTA

### ❖ Osagaiak:

- 200 g hostore
- 2 sagar
- 3 koilarakada mugurdi-marmelada
- 2 koilarakada ezti
- 1 koilarakada azukre

### Nola egin sagar- eta ezti-tarta

Hostorea zabaldu eta 20 cm inguruko luzera duten laukizuzenetan ebakiko dugu. Gurinez igurtzi edo paper itsasgaitzez estaliko dugun laberako erretilu batean jarriko ditugu.

Sagarrak zurituko ditugu, eta 3 milimetro inguruko lodiera duten zati finetan ebaki.

Marmelada modu homogeneoan zabalduko dugu hostore-laukizuzen bakoitzaren gainean, eta sagar zati finak marmeladaren gainean jarri.

Eztia sagarren gainean bota, eta azukrearekin hautseztatuko dugu dena.

Azkenik, labe bero batean jarriko dugu, 180° C-an, 25-30 minutuz gutxi gorabehera.

