

Errezetak SUPER LK

ELIKAGAI NATURALAK, PLAZER OSASUNGARRIA



Dilista gorrien Dala



Osagaiak (4 anoa)

- 1 basokada dilista gorri
- 1 tipula gorri
- 2 azenario
- 1/2 piper gorri
- 2 baratxuri-ale
- 1 jengibre-zati
- 1 zopa-koilarakada curry
- 1 koilarakada txikia kumino
- 1 koilarakada txikia piperrauts
- 1/2 koilarakada txikia Zeilango kanela
- 1/2 basokada tomate birrindu
- 1 l ur edo salda
- Itsas gatza
- Oliba-olio birjina estra

Prestaketa

Sueztitu tipula lapiko batean olio pixka batekin eta itsas gatzarekin.

Gehitu gainerako barazki txikitua eta gorritu hainbat minutuz.

Bota espeziak, nahastu eta erantsi ura, tomatea eta itsas gatza; irakinarazi guztiari.

Garbitu ondo dilista gorria txorrotako uretan, ura garden atera arte, eta bota kazolarara.

Irakiten hasten denean, jaitsi su ertainera eta prestatu egin 15 minutuz, taparekin estalita.

Zerbitzatu martorri edo perrexil xehatuz.

Propietate antiinflamatorioak dituzten espezieei, barazkiei eta lekale zurituari esker, plater gozo-goza eta beste lekale batzuk baino errazago digeritzeko modukoa prestatuko dugu.

Errezetak SUPER LK

ELIKAGAI NATURALAK, PLAZER OSASUNGARRIA



Bolognesaz betetako piperrak



Osagaiak (4 anoa)

- 2 basokada dilista kozinatu
- 3 azenario
- 1 apio-adar
- 1 tipula
- 1 baratxuri-ale
- 2 zopa-koilarakada oregano
- 1 zopa-koilarakada albaka eta
- Piperbeltz pixka bat
- 2 Basokada tomate birrindu
- 1 basokada intxaur zatikatu
- Itsas gatza
- Oliba-olio birjina estra
- Betetzeko piperrak

Prestaketa

Sueztitu tipula, azenarioa, apioa eta baratxuria itsas gatz pixka batekin.

Gehitu dilistak (aurreko errezeta bateko hondarrak aprobetxatzeko balio du) eta tomate birrindua.

Erantsi espezieak eta eduki su ertainean 10-15 minutuz.

Bota intxaur zatikatuak.

Moztu «tapa» piperrei.

Prestatu labeko erretilu bat eta ipini piperrak saltsa boloniar begetalarekin beteta.

Jarri «tapa» eta eduki labeen 20 minutuz 180°-tan.

Betegarriak saltsa boloniar gisa balio digu, pasta, lasagna eta abarretarako.

Errezetak SUPER LK

ELIKAGAI NATURALAK, PLAZER OSASUNGARRIA



Olo- eta azenario-ahia



Osagaiak (4 anoa)

- 1 basokada olo-maluta
- 2,5 basokada olo-edari
- 1/2 basokada azenario birrindu
- 2 zopa-koilarakada mahaspasa
- 1 zopa-koilarakada kanela-hauts
- 1/2 koilarakada txikia jengibre-hauts
- 1/2 basokada fruitu lehor zatikatu

Prestaketa

Ipini dena kazola txiki batean, fruitu lehorrak izan ezik.

Eduki irakiten bost minutu su motelean, eta utzi pausatzen.

Zerbitzatu fruitu lehor zatikatuekin.

Errezetak SUPER LK

ELIKAGAI NATURALAK, PLAZER OSASUNGARRIA



Txokolatezko flana banana-izozkiarekin



Osagaiak (4 anoa)

- 2 kaki heldu
- 2 koilarakadakada kakao huts
- Laranja erdiaren birrindura
- 4 banana heldu

Prestaketa

Kakiak zuritu eta zatitu ondoren, kakaoarekin eta laranja-birrindurarekin batera, janaria txikitzeko makina batean jarriko ditugu.

Dena ondo birrindu eta moldeetan ipiniko dugu.

Hozkailuan sartu eta 3 ordu geroago, prest egongo da.

Bestalde, 2 egun lehenagotik zatituta eta izoztuta izango ditugu banana helduak.

Errezeta prestatu baino 3 ordu lehenago aterako ditugu izozkailutik.

Ondo irabiatu eta kito. Banana-izozki gozogo eta testura bikainekoa izango dugu.

Flana izozkiarekin zerbitzatuko dugu, eta fruitu lehor txigortuak ere bota diezazkiokegu.

Errezetak SUPER LK

ELIKAGAI NATURALAK, PLAZER OSASUNGARRIA



Oinarrizko miso-zopa



Osagaiak (4 anoa)

- 2 porru
- 6 shitake handi
- 1 apio-adar
- 1/2 brokoli txiki
- 2 baratxuri-ale
- 1 azenario
- 1 jengibre-zati (2 baratxuri-aleen tamaina bera)
- Oliba-olio birjina estra
- 2 zopa-koilarakadak genmai miso pasteurizatu gabe

Zopa indargarria, arazgarria eta probiotikoduna.

Gogoratu garrantzitsua dela misoak ez irakitea, propietate probiotikoak galduko bailituzke.

Prestaketa

Porrua, baratxuria eta jengibrea xehe-xehe egingo ditugu.

Zartagin batean salteatuko dugu dena su ertainean, 2 minutuz, oliba-olio birjina estra eta itsas gatz pixka batekin. Shitakea, apioa eta azenarioa gehituko ditugu zerrendatan moztuta.

Beste 2 minutuz salteatuko dugu.

1,5 litro ur gehitu eta 5 minutuz edukiko dugu irakiten taparik gabe.

Brokoli-loreak (txikiak) gehitu eta beste 2 minutuz edukiko dugu irakiten taparekin.

Salda pixka bat katilu batera bota eta, epeltzen denean, misoa disolbatuko dugu. Gero zopari gehituko diogu hartzeko moduko tenperaturan dagoenean, zerbitzatu aurretik.

Zerbitzatu porruaren zati berde xehatuarekin eta apio-hostoekin.