

Errezetak SUPER LK

JANARIA, SENDAGAI NAGUSIA



Patata-entsalada prebiotikoa



Osagaiak (4 anoa)

- 4 patata ertain.
- 50 g errukula (edo beste orri berde bat).
- 1/2 sagar.
- 100 g intxaur.
- 1 eskukada mahaspasa.
- 2 koilarakada txiki baratxuri-hauts.
- Tipulin edo perrexil xehatua.
- **GOZAGARRIA:** 4 zopa-koilarakada oliba-olio birjina estra, 4 zopa-koilarakada limoi-zuku eta itsas gatza.

Prestaketa

Egosi patatak bigundu arte.

Utzi epeltzen eta sartu hozkailuan 24 orduz.

Denbora hori igarotakoan, almidoi iraunkor bat lortuko dugu, gure hesteetako florarentzat ezin hobea.

Moztu patatak laukitxotan eta gehitu mahaspasak, sagar zatitua, errukula xehatua eta intxaur zatikatuak.

Gozatu baratxuriarekin, itsas gatzarekin, olioarekin eta limoi-zukuarekin.

Nahastu dena ondo.

Zerbitzatu tipulin edo perrexil xehatuarekin.

Errezetak SUPER LK

JANARIA, SENDAGAI NAGUSIA



Barazkiak eta haziak labean



Osagaiak (4 anoa)

- 1 aza gorri (300 g)
- 1 batata txiki (200 g)
- 1 zati kuia (250 g)
- 1 eskukada ahabipasa edo mahaspasa (50 g inguru)
- 1 eskukada kuia-pipita (40 g inguru)
- 1/2 Golden sagar.
- 1 basokada garbantzuz egosi.
- Itsas gatz.
- Oliba-olio birjina estra.

Prestaketa

Berotu labea 180 °C-an.

Moztu aza juliana eran eta batata eta kuia laukitxotan. Moztu sagarra lauki txikiagotan.

Nahastu osagai guztiak labe-azpil batean (labe-paperarekin). Gehitu itsas gatz eta olio pixka bat eta nahastu ondo.

Erre labean 40 bat minutuz. 20 minutu igarotakoan, atera labetik, eragin pixka bat eta sartu berriro labean. Batata biguntzen denean, prest egongo da.

Zerbitzatu errukularekin edo beste orri berde gordin batekin.