

## **AURKIBIDEA**

1. Usoa saltsan.
2. Xamingoxoa.
3. Marmitakoa.
4. Patata-tortilla.
5. Arkumea txilindron erara.
6. Nafarroako zainzuriak.
7. Piperrak bakailaoz beteta.

Egileak: Kiara Trigueros, Ainitze Zubieta, Eider Olaetxea,  
Irati Taberna eta Haitz Alcantara

- **Usoa saltxan**

**Osagaiak:**

- 4 uso
- 5 tipula
- azenario1
- 3 patata
- Porru 1
- 4 baratxuri
- 250 g urdai
- Gatza
- Perrexila
- Piperbeltza
- Oliba olioia
- Behi hezurak
- Odolkia



**Prozesua:**

Moztu tipula bat erditik (azalarekin) eta jarri labeko erretiluan. Gehitu behi hezurak, sartu erretilua labean eta utzi dena 200° C-tan ordubetez. Pasatu hezurak eta tipula eltze batera, odolkia urez estali, ondu, jarri estalkia eta egosi dena 20 minutuz balbula igotzen den unetik aurrera. Egosi eta gorde salda. Gorde odolkia ere. Zuritu eta txikitu baratxuri-aleak eta erregosi lapiko azkarrean olio txorrotada batekin. Garbitu eta zatitu porrua eta gehitu. zuritu eta moztu azenarioa ilargi erdietan eta gehitu. Tipulak dado handietan eta finetan txikitu. Erregosi barazkiak ordu erdi batez, su ertainean. Gehitu usoak eta ardoa, bota salda jarri lapikoaren estalkia eta eduki sutan usoak 30-45 minutu bitartean.

- **Bideoa:** <https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/carnes/paloma-salsa-44546.html>

- **Xamingoxo**

**Osagaiak:**

- 3 jogurt natural
- 250 ml esne kondentsatu
- Limoi zukua
- 2 azukre koilara



**Prozesua:**

Katilu batean hiru jogurtak botako ditugu. Ondoren, esne kondentsatua gehituko dugu eta, hagaxka batekin lagunduz, ondo nahastuko dugu. Limoi-zukua gehitu, hagaxkarekin ondo mugitu eta azkenik, azukre koilarakada bat edo bi gehituko ditugu, limoiari mingostasuna kentzeko.

- **Marmitakoa**

**Osagaiak:**

- 500 g hegaluze
- 2 tomate
- 2 tipula
- 1 l arrain salda
- Gatza
- 800 g patata
- Piper berde bat
- 2 baratxuri ale
- Oliba-olioa



**Prozesua:**

Lehenik tipula, piperra, tomateak eta baratxuria txikitu eta olioan egin. 10 bat minutuz utzi eta erregosi kazola batean olio zorrotada on batekin. Patatak zuritu eta guztiarekin nahastu. Erregosi ondo eta jarri arrain beroaren salda. Utzi egosten 20

minutu inguru. Kendu hegaluzearen azala eta hezurak. Moztu dadotan eta atera. Eraman kazolara eta beste 3 minutu utzi.

- **Bideoa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=6XlgTBAM-WM>

- **Patata-tortilla**

**Osagaiak:**

- **6 arrautza**
- **Tipula 1**
- **2 edalontzi oliba-olio**
- **Perrexil hosto bat**
- **3 patata (600 gr)**
- **Piper berde 1**
- **Gatza**



**Prozesua:**

Zuritu eta txikitu tipula dado ertainetan eta moztu piperra dadotan. Sartu dena zartagian 25-30 minutuz. Kraskatu arrautzak, jarri ontzi handi batean. Gehitu patata, tipula eta piperraren frijitua eta nahastu ondo. Bereizi ertzak, estali zartagina zartagina baino diametro handiagoko plater batekin eta eman buelta.

- **Bideoa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=CyKEctk1vBE>

- **Arkumea txilindron erara**

**Osagaiak:**

- 1,6 kg arkume zati ertain.
- Tipulin handi 1, txikituta
- 6 baratxuri ale, xehatuta.
- 50 g urdaiazpiko iberiar zatituta
- Ardo zuria
- 2 tomate heldu
- 6 piper
- Oliba olio birjina.
- Gatza
- Piper pixka bat
- Txorizoa



**Prozesua:**

Kazola zabal batean gorritu ondutako arkume zatiak. Arkumea kazola berean plater batera atera, tipulina, baratxuria, urdaiazpikoa frijitu. Txorizoa arkumeari gehitu, buelta batzuk eman eta ardoa, tomate birrindua, txorizoa eta arkumearen salda pixka bat gehitu. Estali eta su baxuan egosi 40 minutuz. Lehortzen bada, txorizoen salda gehitu.

- **Bideoa:** <https://www.youtube.com/watch?v=wcgZAzQqAZo>

- **Nafarroako zainzuriak**

**Osagaiak:**

- Nafarroako 8 zainzuri fresko
- 50 gramo arrautza
- 12 almendra
- Tipulina
- Gatza
- Oliba-olioa



**Prozesua:**

1. Lehenik, tipulina txikitu eta zartagin batean ipini, gatz pitin batekin eta olio zorrotada batekin, su motelean.

Bitartean, onddoak garbitu, pusketatan zatitu, eta tipulina dugun zartaginera gehitu. Beste olio zorrotada bat gehitu, eta gatz pitin bat ere bai. Beste 15 minutuz erregosten mantendu.

2. Bi koilarakada irin gehitu, eta guztia ongi nahastu. Ondoren esnea gehitzen hasi, poliki-poliki. Guztia nahastu, onddo bexamel krematsu bat lortu arte. Garrantzitsua da bexamela oso mehea ez gelditzea.

3. Zainzurien prestaketarekin hasteko, lapiko altu bat urez bete, gatza eta koilarakada bat azukre gehitu; irakiten ipini su bizian.

4. Bitartean, zainzuriak garbitu, oinaldea moztu eta azal leuna bistan gelditu arte zuritu, zainzurien punta zuritu gabe. Ura irakiten hastean, zainzuriak bertara gehitu eta irakiten eduki hamar bat minutuz, zainzuri bakoitzaren lodieraren arabera alda daiteke denbora hori.

5. Ondoren, zainzuriak erretilu batera atera eta hozten utzi. Lapikoko ura gorde, geroago pixka bat beharko dugu eta.

Zainzuriak banan-banan erditik moztu eta onddo bexamelaz bete; guztiekin berdina egin, eta labeko erretilu batean jarri.

6. Labea berotzen jarri, eta bero dagoenean, bost minutuz sartu, zainzuriak ongi berotzeko.

Bitartean lapiko txiki batean, esne gaina irakiten jarri, zainzuriak egiteko erabili dugun urarekin batera. Pixka bat loditzen denean, erretilua labetik atera eta gainetik bota.

- **Bideoa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=g2lqOQu5bwg>

- **Piperrak bakailaoz beteta**

**Osagaiak:**

- 0,6 l. esne
- 75 g piper berde txikitu
- 75 g tipula xehatu
- 0,5 kg bakailao
- 5 g baratxuri xehatu
- 5 g perrexil txikitu
- 200 g oliba olio
- 90 g bahetutako irin
- 100 g oliba olio
- 40 Pikillo piper
- Gatza



**Saltsa egiteko osagaiak:**

- 300 g krema
- 150 g pikillo piper beran zukuarekin
- 30 g gurina
- Gatza

**Prozesua:**

1. Baratxuri xehatua kazola batean 200 g olioarekin izerditu minutu batzuetan, bakailaoa gehitu eta 3 minutu inguru frijitu.
2. Sutik kendu eta pil pil-a montatu, 5 g perrexil txikitua gehituz, estali eta gorde.
3. Beste kazola batean tipula eta piper berdeak salteatu 100 g oliba oliorekin eta gatz pixka batekin, ondo posatuta daudenean bahetutako irina gehitu eta barra batekin landu 5 minutu inguru.
4. Hozten utzi eta giro-tenperaturan dagoenean esne beroa gehitu pixkanaka.
5. Nahasi pikorrik sortu ez dadin; egosi 5 minutuz.
6. Prestaketa hau bakailaoarekin eta pil-pilarekin nahastu eta beste 5 minutuz egosi, gatzarekin.
7. Jarri nahasketa plastikozko paperarekin estalitako ontzi lau batean eta hoztu, filmarekin estalita.
8. Prestaketa hotza dagoenean, kazula batean sartu eta kontu handiz bete pikillo piperrak, 30 g inguru piperrak.

- **Bideoa:**

<https://www.youtube.com/watch?v=VadMdxliXuk>