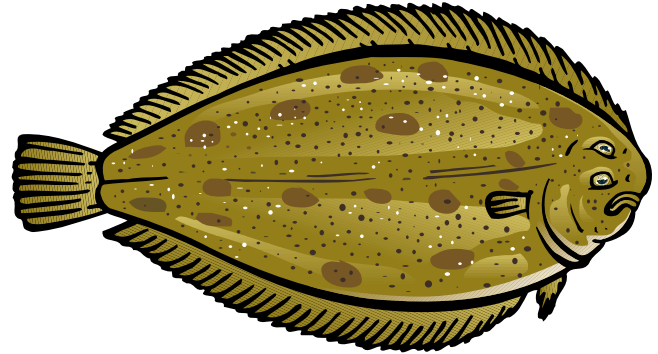


mihi-arraina

Mihi-arraina “meunière” erara



Errezeta

Arraina garbitu eta lehortutakoan, erantsi gatza eta pasa irinetan. Ondoren, oliotan frijituko dugu, gurin pixka batekin, gorritu arte. Azpil batera aterako dugu, patata egosiekin batera. Zartagin batean, 75 g gurin urtuko dugu, baso-erdi limoi-zukurekin. Arrainari eta patatei erantsi eta, bukatzeko, perrexil xehatuez apainduko dugu.

Trukua

Arraina frijitu beharrean, labean ere erre dezakegu eta, ondoren, saltsa erantsi. Saltsari ganbak eta kapar batzuk gehitzen badizkiogu, itxura ederragoa hartuko du plater honek.

Eskuartean duzun liburuxka hau Buruntzaldeko sei udalek prestatu dugu, eta herritar eta kontsumitzaile zaren hori informatzea eta sentiberatzea du helburu. Sentiberatzea, hain zuzen ere, gure eskualdeko arrandegietan erosketak egiten dituzumean, euskaraz egin ditzazun.

Horretarako, kontrazalean azaltzen diren arrandegi guztietan euskaraz jarrita ikusiko dituzu liburuxka honetan errezeta eta truko batez aberastuta bildu ditugun hamabost arrain ezagun horien izenak.

Guk amua bota dugu, ea arrantza ona izaten den.

Argitaratzaileak: Andoain, Astigarraga, Hernani, Lasarte-Oria, Urnieta eta Usurbilgo Udalak. Euskarako batzordeak.

Diseinua: Bikain diseinu grafikoa.

Errezetak eta trukoak: Federico Pacha Goikoetxea.

Esaera zaharrak: Gotzon Garateren “Atsotitzak” liburutik moldatuak

Txisteak: Kike Amonarriz.

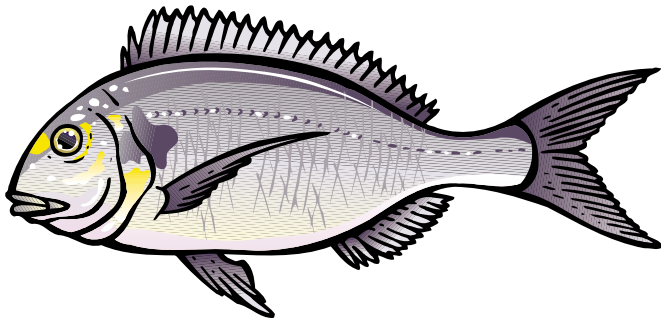
Balearen bertsoak: herrikoia.

Tirada: 3.000 ale.

Legezko gordailua: xxxx.

urraburua

Urraburua gatzetan errea



Errezeta

Kilo erdiko urraburu batentzat, kilo eta erdi itsas gatz larri beharko dugu. Gatza, arrautza eta baso-laurden bat ur nahasiko ditugu eta bi minutuz utziko. Azpil batean, gatz-azpia (hondoa) prestatuko dugu, zentimetro batekoa. Haren gainean utziko dugu urraburua, eta gatzez estaliko dugu. Labean edukiko dugu, 200°C-ko tenperaturan, 20 minutuz (arraina sartzerako, ongi beroa egon behar du labeak). Zerbitzatzeko, gatzezko armazoa hautsi, eta prest izango dugu.

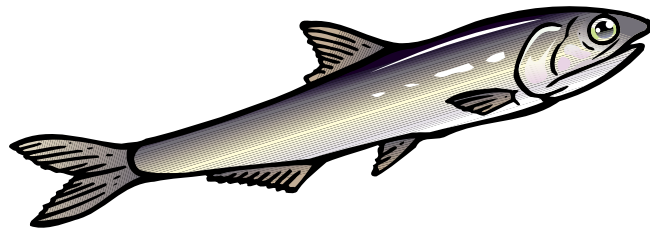
Trukua

Arrainari tripak kenduko dizkiogu, baina ezkatak ez, horiek gatzetan itsatsita geratuko baitira. Nahi izanez gero, erabili mihilu-adaxka ihartu batzuk, arrainari zaporea emateko.

* mihilu-adaxka ihartuak – belar aromatikoak

antxoak

Marinatuak



Errezeta

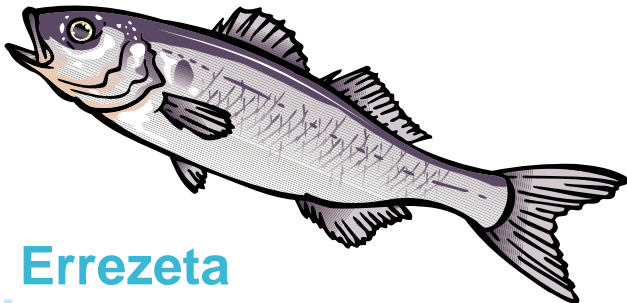
Marinatua: nahastu baso bat limoi-zuku, baso bat ozpin eta hiru baso ur. Kendu antxoei burua eta hezurra. Erantsi ur hotzari itsas gatza, eta bertan utzi 15 minutuz antxoak. Ondoren, erretiratu antxoak, eta sartu marinatuan ordubetea. Atera kontu handiz, eta gorde oliba-olio, baratxuri eta perrexil txikituan.

Trukua

Marinatuan gustuen arabera utziko ditugu antxoak. Horiek zuri-zuri nahi baditugu, utzi denbora luzean, baina zaporea gutxituko zaie.

lupia

Lupia txanpainetan



Errezeta

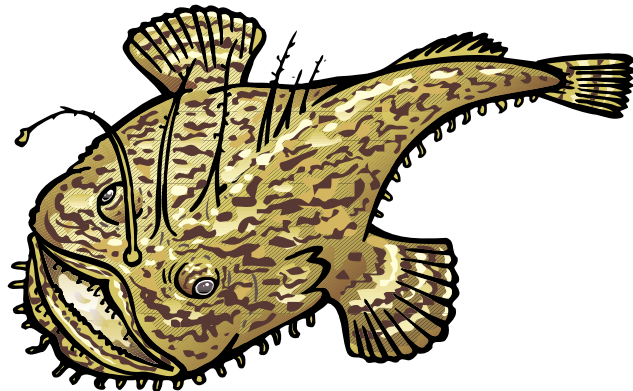
Labe-erretilua gurinez igurtzi eta gero, porruak eta tipulina jarriko ditugu, mehe-mehe zatituta. Gaietan, lupiaren solomoak jarriko ditugu, gatza eta piper-hautsa erantsiko dizkiogu, eta baso bat txanpainekin eta baso-erdi saldarekin bustiko dugu. Labean edukiko dugu, 200°C-ko tenperaturan, 10 minutuz (arraina sartzerako, ongi beroa egon behar du labeak). Atera arraina, eta irakin beste osagaiak eltze batean, baso-erdi esnegainekin, 3 minutuz. Arraina azpil batera atera, eta gainetik saltsarekin apainduko dugu.

Trukua

Esnegaina su motelean irakin behar dugu. Beste aukera bat da saltsari otarrainxka batzuk botatzea.

xapoa

Xapoa saltsa berdean



Errezeta

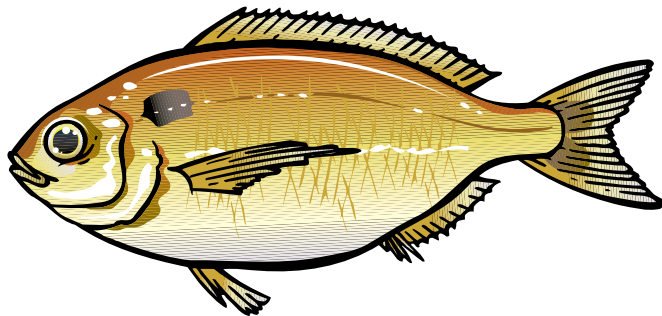
Zatitu xapoa, bota gatz pixka bat, eta pasa irinetan. Buztinezko eltze batean, prestatu oliba-olioa eta baratxuri txikitua. Erabili guztia sutan biraka, kolorea hartu arte. Ondoren, erantsi arraina, eta frijitu 2 minutuz bi aldeetatik, gorritu arte. Busti saldarekin eta, irakiten hasten denean, erantsi almejak eta estali eltzea. Almejak irekitzen direnean, hautseztatu perrexilez.

Trukua

Saltsa loditzea nahi badugu, xapoarekin batera irin pixka bat erantsiko diogu olioari. Goxo-goxo geratuko zaigu, saldari zainzuri ura nahasten badiogu.

bisigua

Bisigua labean erreta



Errezeta

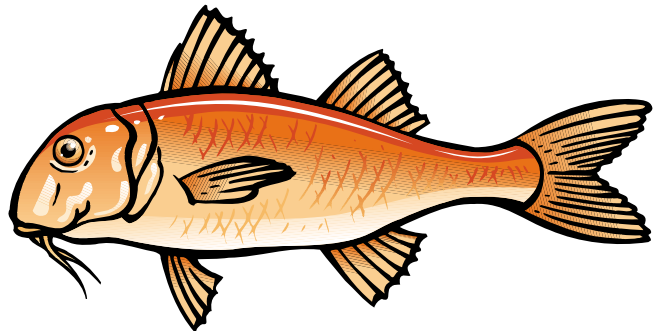
Jarri bisigua labeko erretilu batean. Aurretik, ondo apaindu bisigua gatzez eta oliba-olioz. Sartu labe beroan. Aparte, patata panadera batzuk prestatuko ditugu azpil batean. Jarri horren gainean bisigua, ireki, eta erantsi ozpina. Zartagin batean, frijitu oliba-olioa, baratxuria eta pipermina. Erantsi bisiguari, eta apaindu perrexil xehatuekin.

Trukua

Kilo-erdiko bisigua 12 minutu behar ditu 190°C-tan labean. Hobe da arraina irekitzean ondo egina ez egotea, olio frijitua botatzean lortuko baitugu bere puntuan egotea.

barbarina

Barbarina proventzako erara



Errezeta

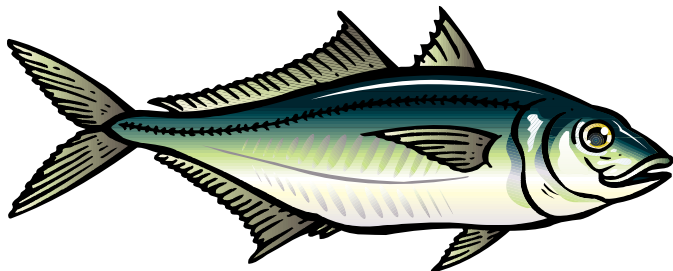
Gatzatu barbarinak eta pasatu irinetan. Zartagin batean, berotu olio eta frijitu barbarinak. Azpil batean nahastuko ditugu tomate-saltsa mamitsua (gordina), antxoa zatituak, oliba beltz erdibituak eta kaparrak. Saltsa horri barbarinak erantsi, eta labean bukatuko dugu, bero-bero zerbitzatu ahal izateko.

Trukua

Aparte egindako saltsa batekin horni dezakegu plater hau. Horretarako, txikitu mortairuan oliba-olioa, baratxuria, albahaka, Parmako gazta, gatza eta piper-hautsa. Azkenik, nahastu saltsa hori arrautza egosiarekin, eta zerbitzatu ontzi batean.

txitxarroa

Txitxarroa pierrekin edo piperradan



Errezeta

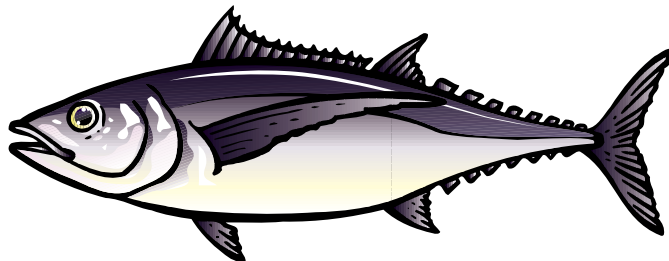
Moztu txitxarroa zati handietan, gatzatu eta, irinetan pasa ondoren, frijitu. Eltze batean, gorritu baratxuri batzuk eta tipula, xerretan moztuta. Ondoren, pikillo eta piper berdeen zatiak dituen tomate-saltsa mamitsua erantsiko diogu. Bukatzeko, txitxarro-zatiak gainean berotzen jarri, eta perrexilekin apainduko ditugu.

Trukua

Arraina saltsan jartzen dugunean baso bat txakolin eta arrain-salda eransten badiogu, goxoago geratuko zaigu.

hegaluzea

Hegaluzea sagardotan



Errezeta

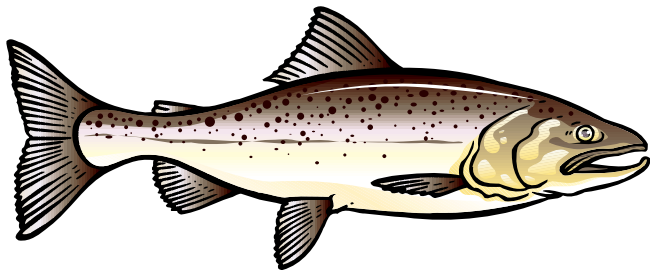
Moztu hegaluzea zatietan, gatzatu, eta gorritu olio pixka batekin zartaginean. Buztinezko eltze batean, gorritu oliba-oliotan baratxuri-ale batzuk. Erretiratu baratxuriak, eta frijitu bertan tipula ugari, xerretan moztuta. Su ez-tian utziko dugu izerditzten, taparik gabe, xamur eta gorri gelditu arte. Ondoren, jarri arraina gainean, eta erantsi baso bat sagardo. Irakin sutan pare bat minutuz, estalita, eta zerbitzatu ondoren.

Trukua

Saltsa loditu nahi badugu, tipula xamur dagoenean, irina erantsiko diogu, sagardoa bota aurretik. Sagardoaren erdia arrain-saldaz ordezkatu dezakegu.

izokina

Marmitakoa



Errezeta

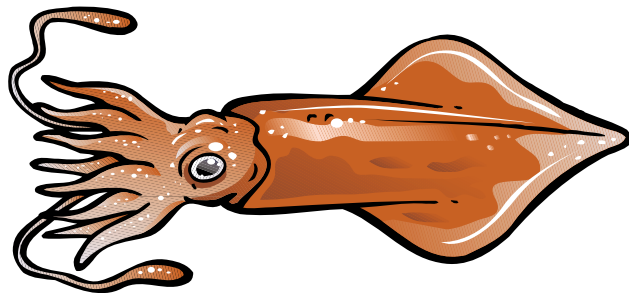
Moztu izokina laukietan, eta prestatu salda bat hezurarekin. Eltze batean, olio, tipula, baratxuria eta piper gorri eta berdea sueztituko ditugu. Gaineratu txorizo-piperra eta tomate-saltsa. Erantsi horri patata-zatiak, salda eta gatza, eta utzi 20 minutuz irakiten. Patata egina dagoenean, gehitu arraina, eta utzi 2 minutuz egosten.

Trukua

Marmitakoa loditzeko, arraina erantsi aurretik, atera patatak eta txiki-txiki egin sardexka batekin. Ondoren, nahastu arrainarekin batera.

txipiroiak

Txipiroiak gabardina eran



Errezeta

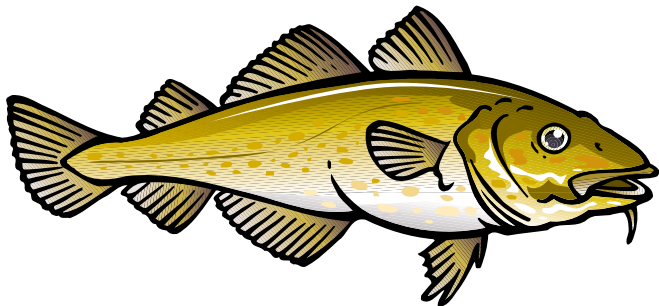
Moztu txipiroiak xerretan. Aparte, ontzi batean nahastuko ditugu arrautza baten goringoa, koilarakada bat oliba-olio, baso-erdi bat garagardo eta gatza. Horri, pixkanaka, irina erantsiko diogu, ore koipetsu bihurtu arte. Pasa txipiroi-xerrak irinetan lehenbizi, eta prestatu dugun ore horretan gero. Frijitu zartaginean olio gehiegi berotu aurretik.

Trukua

Txipiroi-xerrak samurtzeko, utzi ordu-erdiz esnetan beratzen. Oso bigunak nahi baditugu, aurretik egos ditzakegu. Batzuek oreari Royal legamia eransten diote.

bakailaoa

Bakailaoa bizkaiko erara



Errezeta

Jarri eltze batean olioa eta hiru baratxuri-ale berotzen.

Gorritzen direnean, atera.

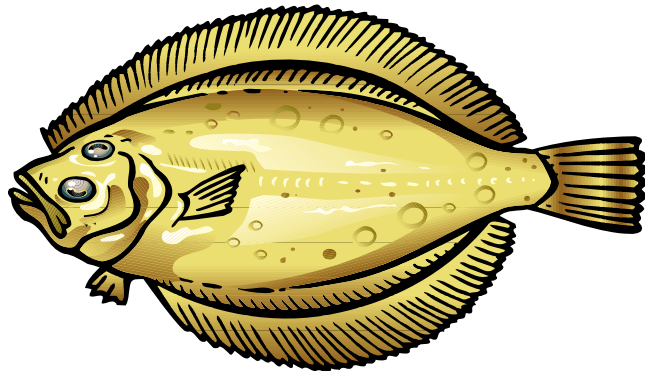
Erantsi bost tipula, eta sueztitu samurtu arte. Gero, erantsi lau koilarakada haragi piper txorizerotik eta beste hainbeste mami tomatetik. Busti baso bat arrain-saldarekin, eta utzi irakiten 5 minutuz. Irabiatu hori guztia, eta gatzatu. Pasa bakailaoa irinetan, gorritu oliotan, eta berotu saltsatan.

Trukua

Tipularekin batera, frijitu urdaiazpiko-zati bat, baina erretiratu irabiagailutik pasa aurretik. Beste aukera bat da tipulari errege-sagarraren erdi bat zatitua eranstea.

oilarra

Oilarra mediterraneoko erara



Errezeta

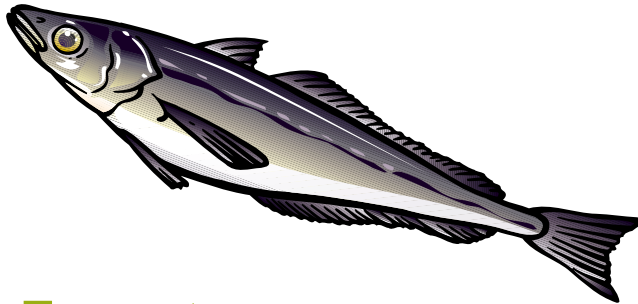
Atera oilarrari xerrak. Hezurarekin salda prestatuko dugu (salda ez badugu erabili nahi, gorde beste baterako, izoztuta). Osagai hauek aparte prestatuko ditugu: ogi-mami xehatua (baratxuriarekin, perrexilarekin eta oreganorekin nahastua), gatza, irina eta arrautza. Oilar-xerrak gatz, irin, arrautza eta ogitan pasatu eta, ondoren, zartaginean frijituko ditugu, gorritu arte.

Trukua

Ogi xehatua ogi mamiz bakarrik egiten badugu, askoz goxoago geratuko zaigu arraina. Hartu bezperako ogia (ez du zertan zaharra izanik), kendu azala labanaz, eta xehatu.

legatza

Legatza muskuilu-saltsan



Errezeta

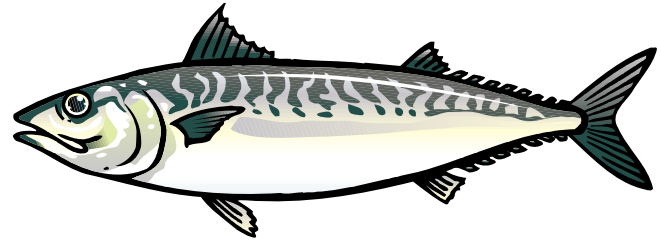
Irakin muskuiluak baso bat txakolinetan, ireki arte. Atera muskuilu-haragia, eta salda hori geroko gordeko dugu. Eltze batean, sueztitu tipula, baratxuria, porrua eta apioa. Ondoren, erantsi koilarakada bat irin, eta frijitu pare bat minutuz. Gorde dugun ura eta baso bat tomate-saltsa mamitsu erantsiko dizkiogu. Egosi legatza saltsa horretan, eta, azkenik, muskuilu-haragiarekin zerbitzatuko dugu.

Trukua

Zartagin batean, azalik gabeko aldetik frijitu dugu legatza, olio pixka batekin. Muskuiluez gain, almejak, otarrainxkak, txirlak etab. ere erantsi ahal dizkiogu.

berdela

Entsalada



Errezeta

Berdel-xerrak gatzatu eta, zartagin batean, oliba-olio pixka batekin frijitu dugu. Koilarakada bat ozpin eta txakolina erantsi, eta bi minutuz berotuko dugu. Plater batean tartekatuko ditugu berdel-xerrak eta Tuterako kululuen laurdenak. Erdian, eskarola eta pikilloko piper-xerra mehe batzuk jarriko ditugu. Azkenik, entsalada jantzi (ondu), eta epel zerbitzatuko dugu.

Trukua

Kendu berdelari hezurra. Atera xerrak bere luzeran eta, gero, zaitu erditik. Zortzi zati aterako zaizkigu berdel bakoitzeko. Aukeran, Ibarrako piperminekin zerbitza dezakegu.