

1



## ENTSALADA TROPIKALA



### Osagaiak:

Kiwia (4 unitate)  
Sagarra (2 unitate)  
Anana (unitate erdia)  
Arto gozoa (lata 1)  
Eskarola (unitate 1)  
Endibia (2 unitate)  
Entsaladarako tomatea (2 unitate)  
Oliba olioia  
Ardo-ozpina  
Gatza

### Prestaketa:

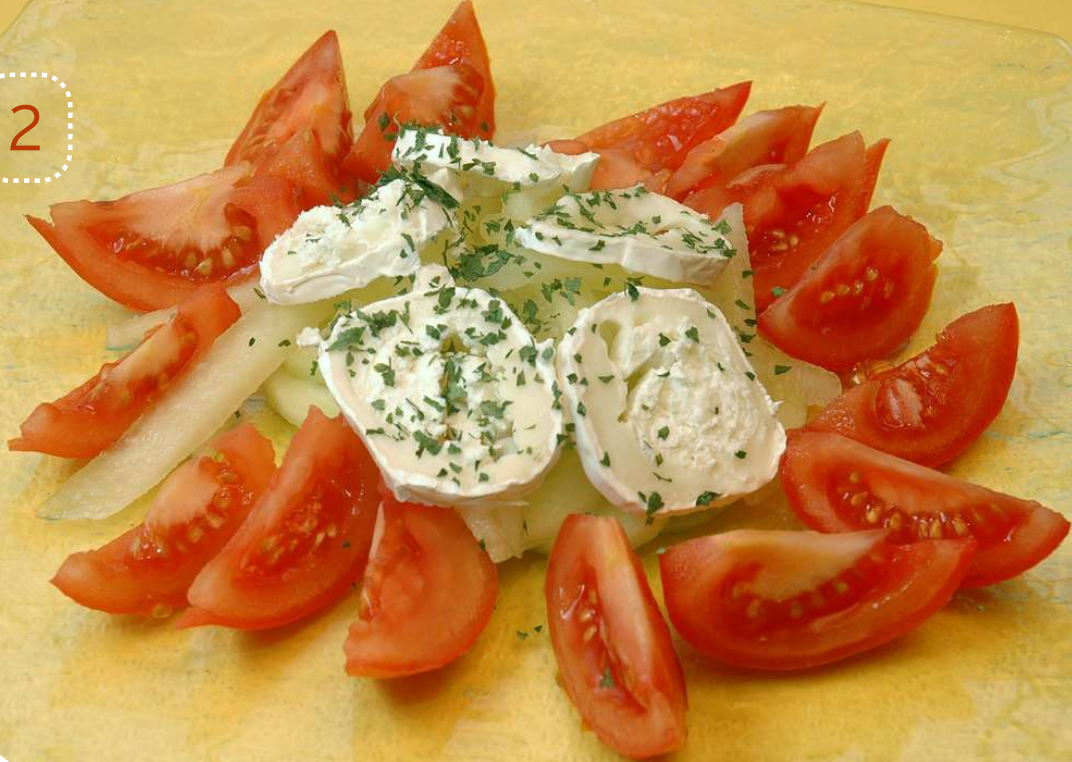
Kiwia zuritu eta xerratu  
Sagarra zuritu, zuztarra kendu eta ataletan moztu  
Anana laukitan ebaki  
Endibia orriak prestatu  
Tomateak zuritu eta laukitan moztu

### Aurkezpena:

Plateraren goiko aldean sei endibia-orri jarri eta anana pusketekin bete  
Jarri erdian eskarola, olio, gatz eta ozpinarekin onduta  
Eskarolaren gainean tomatea eta artoa ipini  
Plateraren ertzetan, kiwi-xerrak jarri  
Plateraren beheko aldean sagar-atalak ipini



2



## PEPINO ETA MELOIAZ EGINIKO ENTZALADA AHUNTZ GAZTAZ HORNITUA

### Osagaiak:

Meloia (unitate 1)  
Pepinoa (2 unitate)  
Entsaladarako tomatea (2 unitate)  
Ahuntz-gazta (300 gr.)  
Albahaka  
Oliba olioia  
Ardo-ozpina  
Gatza  
Piperbeltza

### Prestaketa:

Meloia luzetara moztu, makiltxotan  
Pepinoa xerratu  
Tomatea ataletan ebaki  
Gazta laukitxo edo xerretan moztu  
Albahaka juliana erara moztu

### Aurkezpena:

Jarri tomate atalak platera inguratzen  
Erdian pepino xerrak ipini  
Gainean, meloi-makiltxoak  
Banatu gazta meloi eta pepinoaren gainean  
Dena ondu eta bota albahaka gainetik



3



## PELOTOK ENTSALADA EPELA

### Osagaiak:

Txibiak (500 gr.)  
Melokotoia (2 unitate)  
Lolo Roso izeneko letxuga (unitate 1)  
Hirugiharra (200 gr.)  
Cherry tomatea (16 unitate)  
Jerez ozpina  
Oliba olioia  
Gatza  
Piperbeltza  
Txanpinoiak (400 gr.)

### Prestaketa:

Hirugiharra frijitu eta pusketa txikitan moztu  
Txanpinoiak garbitu, xerratu eta gatz-oliotan salteatu  
Txibiak plantxa edo zartaginean pasa gatz eta olio  
pittin batekin  
Melokotoia ataletan moztu eta zartaginean pasa

### Aurkezpena:

Jarri melokotoiak plateraren erdian biribilean  
Ganean, lolo roso hosto txikiak ipini  
Ipini inguruan cherry tomatea eta txipiroiak, txandaka  
Entsalada ozpin, gatz, piperbeltz eta olio z ondu  
Letxugaren ganean txanpinoiak eta hirugiharra jarri





## AHUAKATE ETA GANBA KOKTELA

### Osagaiak:

Letxuga (unitate 1)  
 Ganbak (400 gr.)  
 Ahuakatea (4 unitate)  
 Entsaladako tomatea (2 unitate)  
 Maionesa (pote txiki bat)  
 Frijitutako tomatea edo ketchup saltsa  
 Laranja zukua (laranja batekoa)  
 Gatza  
 Brandy (txorrotada 1)

### Prestaketa:

Tomateak zuritu, ura kendu eta laukitan moztu  
 Irakiten dagoen uretan egosi ganbak minutu batez, hozten  
 utzi eta zuritu  
 Letxuga juliana erara fin-fin moztu luzetara  
 Saltsa arrosa prestatzeko, nahastu maionesa, ketchupa edo  
 tomate frijitua, laranja zukua eta brandya. Tabasko pixka  
 bat gehi daiteke  
 Ahuakatea zuritu eta lauki txikitan ebaki

### Aurkezpena:

Osagai guztiak nahastu eta kopa edo ontzi batean atera.  
 Ahuakate azalak ere bete daitezke, koktela bertan  
 aurkezteko.



5



## *PORRU, GRANADA ETA GALEPER ENTZALADA YOGURT ZOPAREKIN*

### **Osagaiak:**

Porrua (4 unitate)  
Eskarola (unitate 1)  
Letxuga morea (unitate 1)  
Granada (2 unitate)  
Galeperra (4 unitate)  
Yogur naturala (2 unitate)  
Pepinoa (unitate erdia)  
Eztia  
Jerez ozpina  
Oliba olioia  
Gatza  
Piperbeltza

### **Prestaketa:**

Porruaren zati zuria 5 zentimetroko makiltxotan moztu eta bigundu arte egosi  
Galeperrak gatzpipertu eta erre. Ondoren, hozten utzi eta zatikatu  
Granada aleak atera  
Yogurra eta pepinoa irabiatu zopa egin arte

### **Aurkezpena:**

Porruak erdibitu eta plateraren erdian jarri  
Eskarola eta letxuga morea nahasi eta ondu ondoren, ipini porruen gainean  
Gainean, galeperren haragia jarri  
Horren guztiaren gainean granada aleak ipini  
Zabaldu yogur-zopa gainetik



6



## MANGO ETA GANBA KOKTELA TXARRANBILAREKIN



### Osagaiak:

Ganbak (400 gr.)  
Mangoa (2 unitate)  
Koko-esnea (250 ml.)  
Jengibrea (unitate 1)  
Txarranbila  
Limoia (4 unitate)  
Gatza

### Prestaketa:

Ganbak gatz-uretan egosi  
Mangoa zuritu eta xerratu  
Txarranbila eta jengibrea fin-fin moztu  
Limoia-ura prestatu

### Aurkezpena:

Osagai guztiak nahastu eta kopa edo ontzi batean jarri  
Platerean jarriz gero, letxuga-hosto handiak erdian jarri eta  
osagaien nahaskia bertan ipini







## PERRETXIKO, MELOI, URDAIAZPIKO ETA MENDA FRESKOZ EGINIKO SALTEATUA

### Osagaiak:

Kardu-ziza (2 erretilu)  
 Baratxuria (3 ale)  
 Urdaiazpikoa (300 gr.)  
 Zainzuri berdeak (2 eskukada)  
 Meloia (unitate erdia)  
 Oliba olioia  
 Ozpín balsamikoa  
 Menda

### Prestaketa:

Perretxikoak osorik daudela gatz eta baratxuriarekin salteatu  
 Urdaiazpikoa tiratan moztu  
 Meloia zuritu eta xerratan ebaki  
 Zainzuri beheko aldeak kendu eta zartaginean pasa kolorea hartu arte  
 Menda txiki-txiki egin

### Aurkezpena:

Plateraren erdian kardu-zizak jarri  
 Gainean zainzuriak ipini  
 Ondoren, urdaiazpiko-xerrak  
 Gero, meloi-xerrak  
 Olio eta ozpín balsamikoarekin ondu  
 Menda txikitua gainetik bota





## AHATE-ARANDOI ETA SAGAR PUREZ EGINIKO ENTSALADA EPELA

### Osagaiak:

Haritz-hosto letxuga (unitate 1)  
Cherry tomatea (16 unitate)  
Sagarra (4 unitate)  
Porrua (4 unitate)  
Ahate-arandoia (400 gr.)  
Ahate-urdaiazpikoa (erretilu 1)  
Ozpin balsamikoa  
Gatza  
Marrubia (16 unitate)

### Prestaketa:

Sagarrak erre, zuritu, zuztarra kendu eta purea egin.  
Porruen zati zuria tiratan moztu (4 edo 5 cm.) eta kolorea hartu arte oliotan frijitu, kurruskari geratu arte.  
Arandoia poto edo latatan etorri ohi da. Banatu koipea eta arandoia bañomarian. Ondoren, xerratan moztu.  
Marrubiak lau zatitan ebaki, ozpin balsamikoan beratzen jarri arandoien koipearekin batera. Horrekin onduko dugu entsalada.  
Haritz-hosto letxugaren zati bat juliana erara ebaki, bestea utzi.

### Aurkezpena:

Plateraren erdian moztu gabeko haritz-hosto letxuga hostoak jarri.  
Gainetik, sagar-purea bota.  
Ondoren, juliana erara moztutako letxuga ipini.  
Arandoia ipini gainetik eta egin dugun marrubi-saltsarekin ondu.  
Frijitutako porrua goian ipini.  
Horren guztiaaren inguruan tomatea eta ahate-urdaiazpikoa jarri txandakatuz.







## MANDARINA ETA TXATKA ENTSALADA FRESKOA

### Osagaiak:

Lolo Roso letxuga (unitate 1)  
Mandarina (8 unitate)  
Txatka (16 makiltxo)  
Tipulina ( unitate 1)  
Piper gorria (unitate 1)  
Muskulu handiak (20 unitate)  
Gatza  
Oliba olioia  
Jerez ozipina

### Prestaketa:

Tipulina eta piper gorria txikitu eta olio eta ozipinarekin ondu.  
Mandarina atalak atera  
Muskuluak uretan egosi eta oskola kendu  
Txatka tiratan ebaki

### Aurkezpena:

Plateraren erdian lolo roso letxuga jarri  
Gaietan, txatka jarri  
Ozpin-olioarekin ondu  
Letxugaren inguruan jarri, muskulu eta mandarina atalak txandakatuz





## LARANJA ETA GAZTA URDIN ENTSALADA

### Osagaiak:

Letxuga (unitate 1)  
 Laranja (4 unitate)  
 Intxaurra (200 gr.)  
 Endibia (2 unitate)  
 Cherry tomateak (16 unitate)  
 Gazta parmesanoa (100 gr.)  
 Arrautza (unitate 1)  
 Gazta urdina (200 gr.)  
 Oliba olioia  
 Sagar-ozpina

### Prestaketa:

Laranja atalak atera  
 Gazta urdina laukitan moztu  
 Gazta parmesanoa, arrautzaren gorringoa, olioia eta ozpina hartu eta egin maionesa moduko saltsa bat  
 Letxuga juliana erara moztu

### Aurkezpena:

Plateraren saihets batean lau endibia orri ipini, barruan gazta urdin pusketak dituztela  
 Beste saihetsan laranja atalak jarri  
 Beheko aldean letxuga ipini eta gainean cherry tomateak erdibituta  
 Gainean bota prestatu dugun saltsa  
 Gero, intxaurrak gehitu

