

## Aste honetako elikagaia: zerba



### Zerbak: A eta K bitaminetan aberatsenatarikoa den barazkia

- A bitaminan aberatsa
- Zirkulazioa hobetzen du
- Haurdunaldirako azido folikoa
- Zuntzetan aberatsa
- Argaltzeko eta idorrerirako ezin hobea
- Betakarotenotan aberatsa (ikusmenerako ona)
- Ilea, azala eta mukosen egoera onean laguntzen du

### Zerbak gaztakin

#### Osagaiak

4 pertsonentzat

- Zerba sorta bat (750 gr eta kilo bat artean)
- 4 patata txiki
- 200 g Idiazabal gazta, ez ketua eta erdi mailan ondua
- 3 baratxuri ale
- Arrautza 1 edo 2, tamainaren arabera
- Irina
- Oliba birgina estra olio
- Gatza

1. Ura eta gatzu gari lapiko handi batean irakiten jarri. Gazta, zentimetro erdiko lodieran moztu, zerbaren orri-mamiaren zabalerara egokituz (ez dute perfektuak izan behar, zatiekin osatu dezakezu eta).

2. Patatak zuritu eta zati handitan moztu. Zerbetako orri mamiak zati berdea hasten den tokitik moztu, eta oso luzeak badira, erditik moztu. Patatak su ertainean 10 minutuz moztu. Zerbaren orri-mamiak erantsi eta beste 10 minutuz egosi. Ondoren, zerbaren hostoak luzeran moztuta erantsi eta minutu pare batez

egosi. Denbora hau guztia pasa ondoren, xukatu eta egosketaren likidoaren bizpahiru goilarakada gorde.

3. Zerben orri-mami eta gaztarekin "bokadillotxoak" prestatu, gazta txikituz behar bada ( ez dago gazta asko jarri beharrik). Irina duen plater bat prestatu, beste bat gazta duen arrautza irabiatuakin eta beste bat sukaldeko papera duena.

4. Baratxuri aleak zati handitan moztuak dituzula olio aduen zartaginean sueztitu, baratxuri aleak erre gabe. Sutik atera.

5. Bitartean, su ertain – altuan olio berotu. Zerbaren orri-mamiekin prestaturiko "bokadillotxoak" irinetik, ondoren arrautzatik pasa eta olio beroa dagoenean, frejitu bi aldeetatik. Zartaginetik ateratzerakoan, sukaldeko papera duen plateretik pasa.

6. Baratxuri aduen zartagina berriz berotu eta zerba hostoak zein patatak erantsi, minutu pare batez erregosiz. Erantsi egosketaren likidoa. Gatza zuzendu.

7. Platerean, zerba keta patatak jarri eta gainetik, frijiturik dituzun orri-mamiak. On egin.