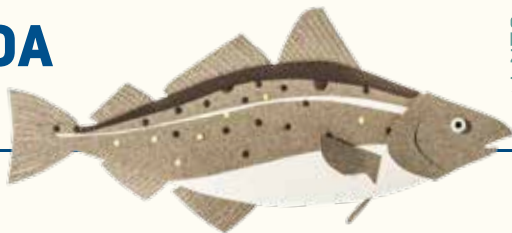


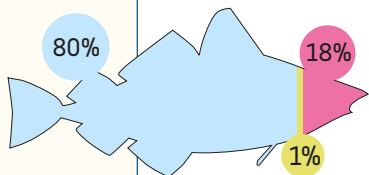
# BAKAILAOA BACALAO



Sasoiko elikagaiak aukeratu.  
Zu irabazle!  
OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES  
Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!

## Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

### Información nutricional (por 100 gramos)



ura	79,9 g	agua
proteina	18,2 g	proteína
grasak	1 g	grasas
niazina	2,4 mg	niacina
potasio	340 mg	potasio
selenio	27 µg	selenio

### Niazina-iturria

Nekea eta akidura murrizten laguntzen du

#### Fuente de Niacina:

Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

### Proteina-kopuru handia

Alto contenido en proteínas

### Potasio-iturria

Nerbio-sistemaren funtzionamendua normalizatzen laguntzen du

#### Fuente de Potasio

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso

### Selenio kopuru handia

Inmunitario-sistemaren funtzionamendua normalizatzen laguntzen du

#### Alto contenido en Selenio

Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

## ! Ba al dakizu... Sabías que...

Bakailaoak neguan txikiagotu egiten duela bere indize metabolikoa, hau da, hibernazioaren antzeko zer bait egiten duela.



El bacalao en invierno disminuye su índice metabólico, algo muy similar a lo que conocemos como hibernación.

Kontsumi itzazu astean 3-4 anoa arrain gutxienez  
Consume un mínimo de 3-4 raciones de pescado a la semana

Aukeratu osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige comer sano  
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

TEMPORADA

DENBORALDIA

URTARRILA  
ENERO

OTSAILLEAN  
FEBRERO

MARTXOAN  
MARZO

APRILEAN  
ABRIL

MAIATZEAN  
MAYO

EKAINEAN  
JUNIO

UZTAILLEAN  
JULIO

ABUZTUAN  
AGOSTO

IRAILLEAN  
SEPTIEMBRE

URRIAN  
OCTUBRE

AZAROAN  
NOVIEMBRE

ABENDUAN  
DICIEMBRE

# ERREZETA RECETA

## Bakailao carpaccio

### Osagaiak:

- 400 g bakailao xerratan
- 400 g piper gorri
- 120 g oliba-olio birjina estra
- 8 baratxuri ale
- 0,4 g piperbeltz
- 60 ml Modenako ozpin

### Prestaketa:

1. Bildu bakailaoa filmean eta gorde izoztuta.
2. Egosi piperrak, utzi hozten, zuritu eta ebaki zerrenda finetan.
3. Moztu baratxuria brunoise erara, frijitu oliba olio birjina estran gorritu arte eta xukatu ondo (baratxuri gatza). Gorde olioa.
4. Panadera patatak laberako erretilu batean prestatu, patatak eta tipula tartekatuz.
4. Atera bakailaoa izozkailutik 30 minutu lehenago. Moztu xaflatan eta jarri xerrak platerean. Epeldu labearen ahoan.
5. Busti bakailaoa oliba olio birjina estrarekin, gehitu Modenako ozpin tantatxo batzuk, eta bota baratxuri gatza eta piperbeltz apur bat gainetik.
6. Jarri erdian piper batzuk, Modenako ozpinaz onduta.

### Azken ukitua

Tipulina eta uraza-entsalada batekin batera zerbitzatu daiteke.

## Carpaccio de bacalao

### Preparación:

1. Envolver el bacalao en film y mantenerlo congelado.
2. Asar los pimientos, dejar enfriar, pelar y cortar en tiras finas.
3. Cortar el ajo en brunoise, freírlo en aceite de oliva virgen extra hasta que quede dorado y escurrido bien (sal de ajo). Reservar el aceite.
4. Sacar el bacalao del congelador 30 minutos antes. Cortarlo en láminas e ir colocando los filetes en el plato. Templarlo en la boca del horno.
5. Pintar el bacalao con el aceite de oliva virgen extra, añadir unas gotitas de vinagreta de Módena y espolvorear con la sal de ajo y un poco de pimienta negra molida.
6. Poner en el centro un montoncito de pimientos condimentados con la vinagreta de Módena.

### Truco final

Puede llevar cebollino y una ensalada de lechugas aparte.

### Ingredientes:

- 400 g lomos de bacalao
- 400 g pimiento rojo
- 120 g aceite de oliva virgen extra
- 8 dientes de ajo
- 0,4 g pimienta negra
- 60 ml vinagreta de Módena

Leioako Ostalaritza Eskolak iradokitako errezeta  
Receta sugerida por la **Escuela de Hostelería de Leioa**

### Alergenoak / Alérgenos



Arraina  
Pescado



Moluskuak  
Moluscos



Sulfitoak  
Sulfitos



Oskoldun  
fruituak  
Frutos de  
cáscara



[www.elikaduraosungarria.elika.eus/sasoia](http://www.elikaduraosungarria.elika.eus/sasoia)  
[www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada](http://www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada)