

ANTXOAK ANCHOAS

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

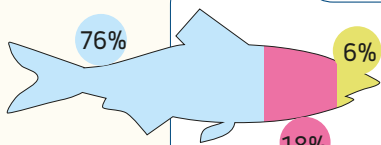
Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!



Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)



| | | |
|----------|---------|----------|
| ura | 76,1 g | agua |
| proteina | 17,6 g | proteína |
| grasak | 6 g | grasas |
| potasio | 331 mg | potasio |
| selenio | 36,5 µg | selenio |

Proteina-kopuru handia
Alto contenido en proteínas

Potasio-iturria
nerbio-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du
Fuente de potasio
contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso

Selenio kopuru handia
inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du
Alto contenido en selenio
contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario

**! Ba al dakizu...
Sabías que...**

Antxoak ozpinetan, gatzunetan, marinatuan edo keztatuta prestatu aurretik ezinbestekoa dela 48 orduz izoztea Anisakisa suntsitzeko.



Para preparar anchoas en vinagre, salmuera, marinadas o ahumadas es necesario congelarlas previamente al menos 48 horas para destruir el Anisakisa.

Kontsumitu itzazu astean 3-4 anoa arrain gutxienez, arrain zuriak eta urdinak tartekatuz
Consume un mínimo de 3-4 raciones de pescado a la semana, alternando entre pescados blancos y azules.

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

TEMPORADA

DENBORALDIA

URTARRILA
ENERO

OTSAILLEAN
FEBRERO

MARTXOAN
MARZO

APRILEAN
ABRIL

MAIATZEAN
MAIO

EKAINEAN
JUNIO

UZTAILLEAN
JULIO

ABUZTUAN
AGOSTO

IRAILLEAN
SEPTIEMBRE

URRIAN
OCTUBRE

AZAROAN
NOVIEMBRE

ABENDUAN
DICIEMBRE

ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas

Gezurrezko antxoa tartarra

Osagaiak:
50 g antxoa
2 sagar
2 tomate
olioa
ozpina
ziapera
piperbeltza
ezkaia
gatza

Prestaketa:

1. Nahastu 3/4 olio eta 1/4 ozpin, ziapera (zahar) apur bat, ezkaia, gatza eta piperbeltza.
2. Moztu tomateak eta sagarrak dadotan eta kendu ura.
3. Moztu antxoak, alde zurretatik izoztuta, zati oso txikitan.
4. Uztai batean, egin oinarria tomatea eta sagarrarekin, jarri erdian txikitutako antxoak eta estali guztiz tomatea eta sagarrarekin.
5. Gozatu hasieran egin duzun olio-ozpin saltsarekin.

Azken ukitua

Jarri gainean antxoa pare bat eta ezkaia adartxo bat, apaintzeko.



Falso tartar de anchoa

Ingredientes:

50 g anchoas
2 manzanas
2 tomates
aceite
vinagre
mostaza
pimienta
tomillo
sal

Preparación:

1. Preparar una vinagreta, mezclando 3/4 de aceite y 1/4 de vinagre, un poco de mostaza (antigua), tomillo, sal y pimienta al gusto.
2. Cortar los tomates y las manzanas en dados y escurrir.
3. Cortar anchoas, previamente congeladas, en trozos muy pequeños.
4. En un aro, poner una base con el tomate y la manzana, en el centro las anchoas picadas, y tapar del todo con el tomate y manzana.
5. Aliñar con la vinagreta.

Toque final

Decorar con un par de anchoas enteras encima y una ramita de tomillo.

Receta sugerida por la **Escuela de Hostelería Mendizorrotza Egibide**
Errezeta **Mendizorrotza Egibideko Ostalaritza Eskolak** proposatu du

Alergenoak / Alérgenos



Arraina
Pescado



Sulfitoak
Sulfitos



Ziapera
Mostaza



www.elikaduraosasangarria.elika.eus/sasoia
www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada