

# TXITXARROA CHICHARRO

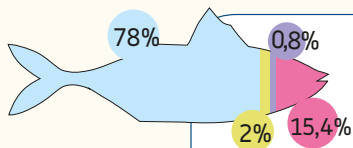
Sasoiko elikagaiak aukeratu.  
Zu irabazle!

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	78,3 g	agua
proteina	15,4 g	proteína
grasak	2 g	grasas
karbohidratoak	0,8 g	carbohidratos
azido dokosahexaenoiko	211 mg	ác. dokosahexaenoico (DHA)
azido eikosapentanoiko	77 mg	ác. eicosapentaenoico (EPA)

**Kalitate handiko  
proteina-kopuru  
handia**

**Alto contenido en  
proteínas de  
elevada calidad**

**Omega-3 (DHA+EPA)**

**gantz azido-kopuru handia**  
Bihotzaren funtzionamendua  
normala izaten lagutzen du

**Alto contenido en ácidos  
grasos omega-3 (DHA+EPA)**

Contribuyen al  
funcionamiento normal  
del corazón



Ba al dakizu...  
Sabías que...

Txitxarroa oso presente dago gure kostaldeetan, sarda handietan mugitzen da, eta gauean itsas azalera igotzen da elikatzeko.



El chicharro es un pez habitual de nuestras costas, que se mueve en grandes bancos que durante la noche ascienden a la superficie a alimentarse.

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!



EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

DE  
N  
B  
O  
R  
A  
L  
D  
I  
A

T  
E  
M  
P  
O  
R  
A  
D  
A

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

4 lagunentzat Para 4 personas

## TXITXARRO-SOLOMO ESKABETXATUA ESKALIBADAREKIN

### Osagaiak:

300 gramoko 4 txitxarro  
1 tipula - 1 porru  
1 alberjina  
1 piper gorri  
4 tipuleta  
2 baratxuri-ale  
250 zl oliba-olio (0,4)  
sagar-ozpina  
erramua eta ezkaia  
kapparra eta tipulina  
gatza eta piperbeltza

### Prestaketa:

1. Kendu hezurak eta burua txitxarroari, eta utzi solomoak bakarrik.
2. Eskabetxea prestatu: sueztitu tipula, porrua eta baratxuria, erramu eta ezkaiarekin. Gehitu ozpina, olio eta litro bat ur, eta utzi irakiten pixka batean. Bota gatza eta piperbeltza.
3. Txigortu txitxarro-solomoak eta gehitu eskabetxe epela.
4. Eskalibada prestatu: egin alberjina, tipuleta eta piper gorria labean, ordu erdiz. Zuritu, zerrendatan moztu eta gatza eta piperbeltza bota.
5. Jarri txitxarro-solomoa eskalibadaren gainean eta bota gainetik kapparra eta tipulina txikituta, baita eskabetxe pixka bat ere.

## LOMO DE CHICHARRO ESCABECHADO CON ESCALIBADA

### Ingredientes:

4 chicharros de 300gr  
1 cebolla - 1 puerro  
1 berenjena  
1 pimienta roja  
4 cebolletas  
2 dientes de ajo  
250 cl aceite oliva 0,4  
vinagre de manzana  
laurel y tomillo  
alcaparra y cebollino  
sal y pimienta

### Preparación:

1. Limpiar el chicharro de espinas y cabeza, dejar solo los lomos.
2. Preparar el escabeche: rehogar cebolla, puerro y ajo con tomillo y laurel. Añadir el vinagre, aceite y un litro de agua para dejar hervir un poco. Salar y pimentar.
3. Dorar los lomos de chicharro para introducir en el escabeche templado.
4. Preparar la escalibada: asar en el horno la berenjena, cebolleta y pimienta roja una media hora. Pelar, cortar en tiras y salar y pimentar.
5. Sobre la escalibada colocar el lomo de chicharro y por encima alcaparra y cebollino picado con un poco de escabeche.

Galdakaoko Ostalaritza LHII ikastetxeak proposatutako errezeta  
Receta sugerida por la Escuela de Hostelería CIFP de Galdakao

Alergenoak / Alérgenos



Arraina  
Pescado



Sulfitoak  
Sulfitos



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