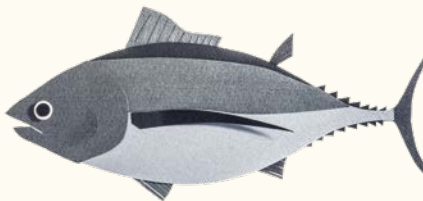


# HEGALUZZEA BONITO



Sasoiko elikagaiak aukeratu  
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!

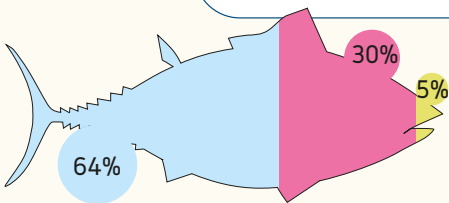


Hurbileko produktua  
Producto local

## Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura 64 g agua  
proteina 30 g proteína  
grasak 4,7 g grasas  
omega-3 gantz-azido 0,75 g ácidos grasos omega-3



**Kalitate handiko  
proteína kopuru  
handia**

**Alto contenido en  
proteínas de  
elevada calidad**

**Omega-3 (DHA+EPA)  
gantz azido-kopuru handia**  
Bihotzaren funtzionamendua  
normala izaten laguntzen du

**Alto contenido en ácidos  
grasos omega-3 (DHA+EPA)**  
Contribuyen al buen  
funcionamiento  
del corazón



**Ba al dakizu...  
Sabías que...**

Gure arrantzaleek kanaberarekin arrantzatzen dituzte hegaluzeak, banaka-banaka. Ohiko arrantza-tresnak erabiltzen dituzte, eta horrela bermatu egiten dute itsas-baliabideen jasangarritasuna.



El bonito del norte se pesca a caña por nuestros arrantzales, uno a uno, utilizando artes de pesca tradicionales, garantizando de ésta manera la sostenibilidad de los recursos marinos.

Kontsumi 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

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

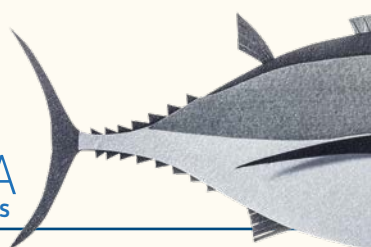
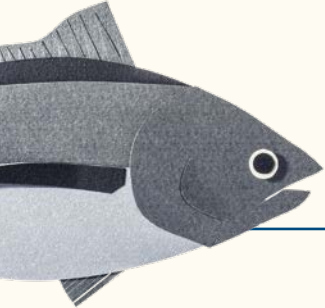
AUZTUAN  
AGOSTO

IRAILLEAN  
SEPTIEMBRE

URRIAN  
OCTUBRE

AZAROAN  
NOVIEMBRE

ABENDUAN  
DICIEMBRE



# ERREZETA RECETA

4 laguntzat Para 4 personas

## HEGALUZE MARINATUAREN POKEA

### Osagaiak: Prestaketa:

500 g hegaluze-solomo  
400 g sushirako arroz  
280 g ahuakate  
160 g letxuga  
100 g luzoker  
100 g cherry tomate  
20 ml soja-saltsa  
1 limoi  
Tipuleta eta tipula gorria  
Olio-oliba  
Piperbeltz zuri ehoa  
Tipulina

1. Gozatu ahuakatea limoi-zukuarekin, gatzarekin eta piperbeltzarekin.
2. Moztu letxuga eta tipula gorria juliana eran, luzokerra espiralean eta tomateak erditik.
3. Nahastu soja-saltsa tipuleta txikituarekin, arotan moztutako tipulinarekin, olioarekin eta piperbeltzarekin.
4. Moztu aurrez izoztutako hegaluzea 2 cm-ko kuboetan eta marinatu ordubetez tipularekin batera.
5. Egosi sushirako arroza.
6. Jarri arroza oinarrian eta hegaluzea gainean.
7. Apaindu luzokerrarekin, letxugarekin, cherry tomateekin eta ahuakatearekin, alboan jarrita.
8. Aukeratu dena gozatzeko saltsa bat.

## POKE DE BONITO MARINADO

### Ingredientes: Preparación:

500g lomos de bonito  
400 g arroz sushi  
280 g aguacate  
160 g lechuga  
100 g pepino  
100 g tomates cherry  
20 ml salsa de soja  
1 limón  
Cebolleta y cebolla roja  
Aceite de oliva  
Pimienta blanca molida  
Cebollino

1. Condimentar el aguacate con zumo de limón, sal y pimienta.
2. Cortar en juliana la lechuga y la cebolla roja, el pepino en espiral y los tomates por la mitad.
3. Mezclar la salsa de soja con la cebolleta picada, el cebollino en aros, el aceite y la pimienta.
4. Cortar el bonito en dados de 2 cm, previamente congelado, marinarlo durante 1 hora junto a la cebolla.
5. Elaborar el arroz sushi.
6. Colocar el arroz de base y el bonito encima.
7. Adornar con el pepino, la lechuga, los tomatitos y el aguacate al lado.
8. Elegir una salsa para condimentar.

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



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

### Alergenoak / Alérgenos



Arraina  
Pescado



Soja



Sulfitoak  
Sulfitos