

# OILARRA, MIHI-ARRAINA GALLO, LENGUADO

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 82,3 g agua  
proteina 16 g proteína  
grasak 1,6 g grasas  
fosforo 260 mg fósforo

82%

16%

1,6%

**Kalitate handiko  
proteinen kopuru  
handia**

Alto contenido en  
proteínas de  
elevada calidad

**Fosforo-iturria**

Hezurrak mantentzen  
laguntzen du

**Fuente de Fósforo**  
Contribuye al  
mantenimiento de  
los huesos



**Ba al dakizu...  
Sabías que...**

Arrain zapalek hasieran begiak buruaren albo banatan izaten dituzte, baina mugitu egiten dira biak albo berean geratzen diren arte. Erreboilok, limanda oilarrek eta oilarrek ezkerreko begitik ikusten dute, eta eskuinekoak hondora begiratzen du (albo itsua). Aldiz, platuxek, halibutek eta mihi-arrainek eskuineko begitik ikusten dute, eta ezkerrekoa da albo itsua (begi destalrak).



En los peces planos los ojos van pasando de estar a ambos lados de la cabeza hasta quedar en el mismo lado. Los rodaballos, lenguadinas y gallos ven por el lado izquierdo, quedando el lado derecho del pez hacia el fondo (lado ciego). Sin embargo, las platijas, halibuts y lenguado ven por el lado derecho, quedando el lado izquierdo como lado ciego (ojos dextrales).

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!

*Euskadi, auzolana, bien común*



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

D E 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



## ITSAS OILARRA LABEAN TOMATE ENTSalADAREKIN

- Osagaiak:**
- 2 itsas oilar
  - 2 tomate
  - 1 tipula gorri
  - 1 piper berde
  - ½ piper gorri
  - 4 limoi
  - 6 baratxuri ale
  - oliba-olioa
  - gatza eta piperra
- Prestaketa:**
1. Kendu burua itsas oilarrari eta bota gatza eta piperra.
  2. Moztu limoiak, jarri erretilu batean eta kokatu itsas oilarrak limoien gainean.
  3. Sartu labean 10 minutuz, 200 gradutan.
  4. Moztu tomatea dado handitan.
  5. Moztu tipula eta piperrak dado txikitan.
  6. Elkartu dena, eta bota gatza, limoia eta olioia.
  7. Zerbitzatu itsas oilarra plateretan eta lagundu entsaladarekin.

## GALLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE

- Ingredientes:**
- 2 gallos
  - 2 tomates
  - 1 cebolla roja
  - 1 pimiento verde
  - ½ pimiento rojo
  - 4 limones
  - 6 dientes ajo
  - aceite de oliva
  - sal y pimienta
- Preparación:**
1. Quitar la cabeza al gallo y salpimentar.
  2. Colocar los limones cortados en una bandeja y los gallos encima.
  3. Meter en el horno 10 minutos a 200 grados.
  4. Cortar el tomate en dado grandes.
  5. Cortar la cebolla y los pimientos en dados pequeños.
  6. Juntar todo, echar sal, limón y aceite.
  7. Emplatarse el gallo y adornar con la ensalada.

CEBANC, Gipuzkoako Goi Mailako Sukaldaritza eta Ostalaritza Eskolak proposatutako errezeta  
Receta sugerida por CEBANC, Escuela Superior de Cocina y Hostelería de Gipuzkoa

Alergenoak  
Alérgenos



Arraina  
Pescado



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