

ZAPOA RAPE



Sasoiko elikagaiak aukeratu
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

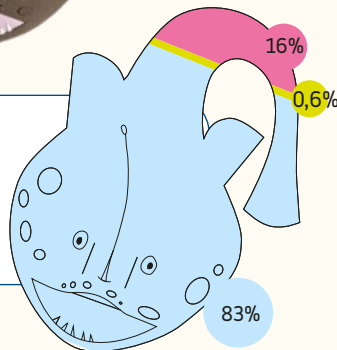


Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura **82,8 g** agua
proteinak **15,9 g** proteínas
grasak **0,6 g** grasas
fosforo **330 mg** fósforo



**Kalitate handiko
proteina-kopuru
handia**
Alto contenido en
proteínas de
elevada calidad

Fosforo-iturria
Hezurak mantentzen
laguntzen du
Fuente de Fósforo
Contribuye al
mantenimiento de
los huesos



Ba al dakizu...
Sabías que...

200 zapo-espezie baino gehiago daude;
ohikoenak zapo zuria eta beltza dira.
Azken horren haragia gogorragoa eta
zaporetsuagoa da. Hori dela eta,
normalean gehiago balio du.



Existen más de 200 especies diferentes de rapel, las más comunes son el rape blanco y el negro. La carne de este último es más consistente y sabrosa, por lo que su precio suele ser mayor.

Kontsumi itzazu astean 3-4 anoa arrain gutxienez,
arrain zuria 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
📍	OTSAILA FEBRERO
📍	MARTXOA MARZO
📍	APRILA ABRIL
📍	MAIATZA MAYO
📍	EKAINA JUNIO
📍	UZTAILA JULIO
📍	ABUZUA AGOSTO
📍	IRAILA SEPTIEMBRE
📍	URRIA OCTUBRE
📍	AZAROA NOVIEMBRE
📍	ABENDUA DICIEMBRE



ERREZETA RECETA

Zapoa labean, panadera patatekin

Prestaketa:

1. Fumet bat prestatu: kazola batean, ura, zapoaren burua, tipula erdia, azenario bat, porruaren zati berdea eta perrexil-adar batzuk jarri. Utzi egosten 20 bat minutuz, su suabea; eta ondoren, iragazi.
2. Patata-xerrak su indartsuan frijitu, txigortu arte. Ondoren, laberako erretilu batean jarri, gatzaz eta piperraz ondu eta gaintetik fumet pixka bat bota.
3. Zapoari gatza eta piperra bota, pataten gainean jarri eta olio pixka batekin busti. Labean sartu 15 minutuz, 200 gradutan.
4. Baratzuriak xerratan ebaki eta zartagin batean txigortu, oliba-olio pixka batekin eta pipermin-xerra batzuekin. Sutik kendu, fumet pixka bat gehitu eta suan berriro jarri ondoren nahastu, loditu arte.
5. Arraina labetik atera, eta ozpin-zurrusta bat bota.
6. Arraina plateretan zerbitzatu; patatak eta tipula albo batean jarri, eta gaintetik baratzuriak eta saltsa bota. Borobiltzeko, perrexilez hautsezatu.

Osagaiak:

- 1 zapo (3 kg)
- 4 patata
- 1 porru
- 1 azenario
- 1,5 tipula
- 4 baratzuri-ale
- Oliba-olioa
- Ozpina
- Gatza eta piperbeltza
- Perrexila
- Pipermin lehorra

Rape al horno con patatas panadera

Ingredientes:

- 1 rape (3 kg)
- 4 patatas
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1,5 cebollas
- 4 dientes ajo
- Aceite de Oliva
- Vinagre
- Sal y pimienta
- Perejil
- Guindilla seca

Preparación:

1. Elaborar un fumet: poner en una cazuela con agua la cabeza del rape, media cebolla, una zanahoria, la parte verde del puerro y unas ramas de perejil. Dejar cocer durante unos 20 minutos a fuego suave y colar.
2. Freír las patatas cortadas en rodajas a fuego fuerte hasta dorarlas. Colocarlas en una bandeja de horno, salpimentarlas y regarlas con un poco de fumet.
3. Salpimentar el rape, colocarlo sobre las patatas y ponerle un poco de aceite. Hornear a 200º unos 15min.
4. Filetear los ajos y dorarlos en una sartén con un poco de aceite de oliva y unas rodajas de guindilla. Apartar del fuego, añadir un poco de fumet y remover de nuevo en el fuego hasta que ligue.
5. Sacar el pescado del horno, y echarle un chorrito de vinagre.
6. Emplatar con las patatas y la cebolla a un lado, añadir los ajos con la salsa por encima y espolvorear con un poco de perejil.

Gamarrako Ostalaritza Eskolak proposatutako errezeta
Receta Sugerida por la Escuela de Hostelería de Gamarra

Alergenoak / Alérgenos



Arraina
Pescado



Sulfitoak
Sulfitos



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