

# AZALOREA COLIFLOR

Sasoiko elikagaiak aukeratu  
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES  
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS  
ZAPORETSUAK SABROSOS  
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

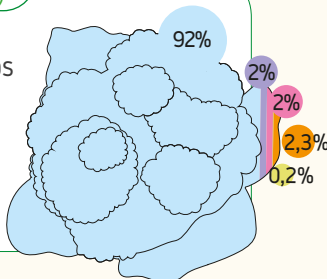
Elige alimentos de temporada  
¡Tú ganas!

 **Hurbileko produktua**  
Producto local

**Nutrizio informazioa (100 gramoetan)**

**Información nutricional (por 100 gramos)**

ura	92,5 g	agua
karbohidratoak	2,1 g	carbohidratos
proteinak	2 g	proteínas
koipeak	0,2 g	grasas
zuntzak	0,2 g	fibras
foliko az.	64 mg	ác. Fólico
C bitamina	47 mg	vitamina C



**!** Ba al dakizu...  
Sabías que...

Ohiko azalore zuriaz gain, badira kolorea ematen dieten pigmentuak dituzten beste espezie batzuk ere: azalore laranja (beta-karotenoa duena), azalore morea (antozianinak dituena) edo azalore berdea (brokolore izenez ere ezaguna, klorofiladuna).

Además de la clásica coliflor blanca, existen otras especies con variedad de pigmentos que les aportan diferente color, como la coliflor naranja, con betacaroteno, la coliflor morada, con antocianinas, o la coliflor verde, también llamada brocoflor, con clorofila.

## AHOLKUA CONSEJO

Nutriente-kopuru handiena aprobetxatzeko, egosi barazkiak ahalik eta dendoratu gutxienean eta erabili salda zopak, kremak eta saltsak egiteko.

Para aprovechar mejor los nutrientes, minimiza el tiempo de cocción de las verduras y utiliza el caldo en sopas, cremas o salsas.

Elikagai fresko eta sasoioko elikagaietan oinarritutako elikadura da zure osasunaren alde egin dezakezun inbertsiorik onena

Una alimentación basada en **alimentos frescos y de temporada** es tu mejor inversión en salud

**Kontsumitu itzazu 5 anoa fruituak eta barazkiak eguneroko**  
Incluye cada día 5 raciones de frutas y verduras en tu alimentación

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

URTARRILA  
ENERO

FEBRERO  
FEBRERO

MARTXOA  
MARZO

APRILA  
ABRIL

MAIATZA  
MAYO

EKAINA  
JUNIO

UZTAILA  
JULIO

ABUZTUA  
AGOSTO

IRAILA  
SEPTIEMBRE

URRIA  
OCTUBRE

AZAROA  
NOVIEMBRE

ABENDUA  
DICIEMBRE

T E M P O R A D A

# ERREZETA RECETA

## Azalore krema bakailaoarekin

### Osagaiak:

300 g azalore  
100 g gezatutako bakailao  
100 g patata  
150 g tipula  
100 g porru  
50 g pinazi  
50 g Parmako gazta  
1/2 tipula gorri  
Oliba-olioa  
Gatza eta piperra  
Intxaur muskatua

### Prestaketa:

1. Irakin azalorea ur eta gatzetan. Xukatu eta bota egosteko erabilitako ura.
2. Irakin patatak gatza, piperra eta intxaur muskatuarekin.
3. Birrintu patata eta azalorea patatak egosteko erabilitako urarekin.
4. Frijitu tipula eta porruak (zati zuria bakarrik) su ezitan, 2 koilarakada oliba-oliorekin. Egokitu gatza eta piperra.
5. Birrintu azalore eta patata krema tipula eta porruarekin. Lodiegi gelditzen bada, bota esnea.
6. Jarri krema plater batean, gehitu Parmako gazta eta gratinatu.
7. Egin bakailaoa labean, 180 °C-tan, 5 minutuz.
8. Egin pinaziak labean, 160 °C-tan, txigortu arte, eta txikitu.
9. Jarri bakailao zatiak plateraren erdian eta bota txigortutako pinaziak gainetik.

**Azken ukitua:** bota fin-fin ebakitako tipula gorria gainetik, bai eta oliba-olio gordin turrusta bat ere, distira eta zaporea emateko.

## Crema de coliflor con bacalao

### Ingredientes:

300g coliflor  
250g bacalao desalado  
100g patatas  
150g cebolla  
100g puerro  
50g piñones  
50g queso parmesano  
1/2 cebolla roja  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta  
Nuez moscada

### Preparación:

1. Hervir la coliflor en agua con sal. Escurrir y tirar el agua de cocción.
2. Hervir las patatas con sal, pimienta y nuez moscada.
3. Triturar la patata con su agua de cocción y la coliflor.
4. Pochar la cebolla y los puerros (solo la parte blanca) con 2 cucharadas de aceite de oliva. Rectificar de sal y pimienta.
5. Triturar la crema de coliflor y patata con la cebolla y el puerro. En caso de que quede espesa añadir leche.
6. Colocar la crema triturada en un plato, añadir el queso parmesano y gratinarlo.
7. Hornear el bacalao a 180°C durante aproximadamente 5 minutos.
8. Hornear los piñones a 160°C hasta que estén tostados y machacarlos.
9. Poner las lascas de bacalao en medio del plato y añadir los piñones horneados por encima.

**Truco final:** echar encima cebolla roja cortada muy fina y un chorro de aceite de oliva crudo para darle brillo y sabor.

Errezeta Mendizorrotzako EGIBIDE Ostalaritza Eskolak proposatu du  
Receta Sugekida por EGIBIBE, Escuela de Hostelería de Mendizorrotza



[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