

IZOKINA SALMÓN



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	69,6 g	agua
proteinak	18,4 g	proteínas
grasak	12 g	grasas
omega-3 gantz-azido	250 mg	ácidos grasos Omega-3
potasio	310 mg	potasio
fosforo	250 mg	fósforo

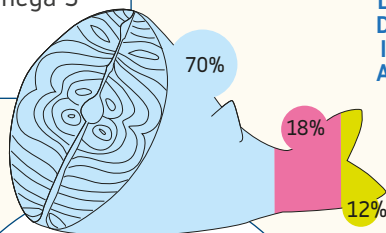
**Kalitate handiko
proteina-kopuru
handia**
Alto contenido en
proteínas de
elevada calidad

Potasio iturria:
nerbio sistemak egoki
funtzionatzen
laguntzen du

Fuente de potasio:
contribuye al buen
funcionamiento del
sistema nervioso

**Omega 3 (DHA+EPA)
gantz azido-kopuru handia:**
bihotzak egoki funtzionatzen
laguntzen du

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



! Ba al dakizu...
Sabías que...

Izokinak anadromoak dira, hau da, ibaietako ur gezatan jaiotzen dira, itsasora migratzen dira hazi eta sexu-heldutasunera iristeko eta jaiolekura bueltatzen dira ur gezatan ugalduta eta hiltzera.



Los salmones son anádromos, es decir, nacen en las aguas dulces de los ríos, migran al mar para crecer y alcanzar la madurez sexual y vuelven al lugar donde nacieron para reproducirse y morir en agua dulce.

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

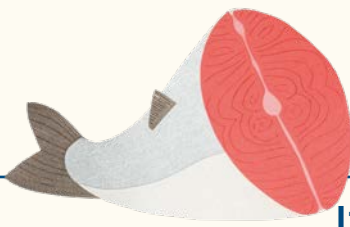


EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

D E N B O R A L D I A

T E M P O R A D A

URTARRILA ENERO	OTZAILA FEBRERO	MARTXOA MARZO	APRILA ABRIL	MAIATZA MAYO	EKAINA JUNIO	UZTAILA JULIO	ABUZTUA AGOSTO	IRAILA SEPTIEMBRE	URRIA OCTUBRE	AZAROA NOVIEMBRE	ABENDUA DICIEMBRE
--------------------	--------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	-------------------	----------------------	------------------	---------------------	----------------------



ERREZETA RECETA

Izokin hanburgesak

Osagaiak:

500 g izokin
50 g ogi birrindu
2 arrautza
100 g tipula
300 g tomate-saltsa
1 kuiatxo
2 tomate
2 piper gorri
1 piper berde
2 baratxuri ale
Oliba-olioa
Limoia eta martorria
Gatza eta piperra

Prestaketa:

1. Ebaki izokina dado txikitan eta nahastu ogi birrinduarekin, arrautze-kin, martorriarekin eta limoi-urarekin, eta bota nahi beste gatza eta piper.
2. Eratu masa homogeen bat eta egin 4 hanburgesa. Bildu filmean eta sartu hozkailuan gutxienez 30 minutuz. Atera eta zapaldu.
3. Jarri zartagin bat su ertainean. Bota oliba-olioa eta berakatza. Berakatza gorritzen denean, gehitu tipula, bigundu arte. Gehitu zuritutako eta dado txikitan ebakitako barazkiak, jaitsi sua eta egin beste minutu pare batez.
4. Gehitu dadotan ebakitako tomate freskoa, utzi egiten beste 20 minutuz, gehitu tomate-saltsa eta egokitu gatza eta piperra.

Azken ukitua:

Zerbitzatu hanburgesa eta pisto eran presatutako barazkiak hanburgesa-ogi integrarekin. Apaindu errukularekin.

Hamburguesa de salmón

Ingredientes:

500 g salmón
50 g pan rallado
2 huevos
100 g cebolla
300 g salsa tomate
1 calabacín
2 tomates
2 pimientos rojos
1 pimiento verde
2 dientes ajo
Aceite de oliva
Limón y cilantro
Sal y pimienta

Preparación:

1. Cortar el salmón en dados pequeños y mezclar con el pan rallado, los huevos, el cilantro, el zumo de limón y sal y pimienta al gusto.
2. Formar una masa homogénea, dar forma de 4 hamburguesas, envolverlas en film y refrigerar un mínimo de 30 minutos. Sacar y plancharlas.
3. En una sartén a fuego medio, añadir aceite de oliva y ajo. Cuando coja color el ajo, añadir la cebolla hasta que se ablande. Añadir todas las verduras peladas y picadas en dados pequeños, bajar el fuego y cocinarlo unos minutos más.
4. Añadir el tomate fresco en dados, dejar cocinar durante 20 minutos más, añadir la salsa de tomate y rectificar de sal y pimienta.

Truco final:

Servir la hamburguesa y las verduras en pisto en pan integral de hamburguesa. Adornar con rúcula.

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



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

Alergenoak / Alérgenos



Arraina
Pescado



Arrautza
Huevo



Zerealak
Cereales