

Gorbeialitez

N U T R I C I Ó N

BELAR-GATZA ETA “JULIANA ZOPA” DESHIDRATATUA

Osagaiak

- Apio hostoak, 12.
- Porru bat.
- Perrexil sorta bat.
- Baratzuri erdi bat.
- Azenarioak, 2.
- Salvia hostoak, 10.
- Ilena eta violeta loreak, bakoitzetik 3.
- Kale hostoak, 4.
- Piperbeltz arrosa, 4 ale.
- Añanako gatza, belar lehorren pisuaren laurdena.

Procedura:

1. Labeko sareta paper sulfurizatuarekin forratu.
2. Azenarioei puntak kendu eta bere horretan gazta birrintzeko gailuan birrindu. Azenario birrindua trapu batean jarri, bildu, eta gehiegiko ura xukatzeko estutu.
3. Baratzuriari erdiko zurtoina kendu eta xaflatan moztu.
4. Barazkiak garbitu, sukaldeko paperaren laguntzarekin gehiegiko ura xukatu eta labanarekin xehetu.
5. Loreak garbitu, hostoak atera, sukaldeko paperarekin xukatu eta gorde. Labea goitik eta behetik 60 gradutan berotzen jarri.
6. Osagai guztiak saretaren gaineko paper sulfurizatuan sakabanatu eta hiru orduz laberatu. Ordutik-ordura nahasi uniformeki lehor dadin.
7. Denbora horren ostean lehortu badira, hozten utzi. Bestela, beste ordu erdiz laberatu. Guztiz lehortu direnean, hozten utzi.
8. Barazki eta lore lehorren pisua neurtu eta kantitate horren laurdena gatza gehitu. (Lortu nahi dugun sodio murrizketaren arabera, gatz gutxiago jar geniezaioke, seirena edo bederatzirenadibidez)
9. Segidan, bi aukera ditugu:
 - Biziarría edo ontzalea egiteko: Nahaskia eotzaile batean edo sukaldeko robotean sartu hauts egin. Ontzitzo batean sartu, etiketatu eta biziarrí gisa erabil dezakegu.
 - “Juliana zopa” azkarra egiteko: Ontzi edo tuper batean fideo, kuskusa zein dilitza zuritua eta barazki lehorrrak gehitu eta gorde. Zopa egin nahi denean, dilistiketa gehitu badizkiogu, ur irakinetan 15 minutuko egosketa beharko du eta bestela, 5 minutukoa aski da.

On egin!

QUESO DE HIERBAS Y “SOPA DE JULIANA” DESHIDRATADA

Ingredientes

- 12 hojas de apio.
- 1 puerro.
- Ramillete de perejil.
- Media cabeza de ajo.
- 2 zanahorias.
- 10 hojas de salvia.
- 3 flores de ilena y violeta.
- 4 hojas de Kale.
- 4 unidades de pimienta rosa.
- Sal de Añana, un cuarto del peso de hierbas secas.

Preparación:

1. Forrar la rejilla del horno con papel sulfurizado.
2. Quitarle las puntas a la zanahoria y rallarla con un rallador. Envolverla con un trapo y escurrir todo el agua.
3. Quitarle el germe al ajo y cortarlo en láminas.
4. Limpiar las verduras, elimina el exceso de agua con papel de cocina y picalas con el cuchillo.
5. Limpiar las flores, desprender los petalos, quitarles la humedad con papel de cocina y guardarlos. Poner el horno a 60º arriba y abajo para que vaya cogiendo calor.
6. Espacer los ingredientes sobre el papel sulfurizado y hornear durante 3 horas, mezclar de vez en cuando para que se sequen uniformemente.
7. Si ya se han secado, sacarlas del horno y dejarlas enfriar, si no, hornear 30 min mas y secar.
8. Medir el peso de las flores secas y las verduras y añadir un cuarto de esa cantidad de sal (Dependiendo de la cantidad de sodio que queramos, podemos poner menos sal, una sexata o novena parte).
9. Tenemos dos opciones:
 - Para hacer un aliño: Meter la mezcla en el robot de cocina hasta que quede como polvo. Meterlo en un botecito etiquetarlo y utilizarlo como aliño.
 - Para hacer una “sopa juliana” rápida: Meter en un tuper fideos, cuscus, lentejas y verduras secas y guardar. Cuando quieras hacer la sopa, si tiene lentejas, hay que hervir la mezcla 15 mins y si no tiene lentejas, con 5 min basta.

¡Que aproveche!