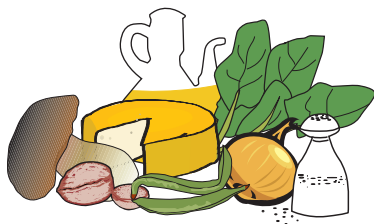


NEGUA

ENDIBIA BTEAK

Osagaiak (4 pertsonarentzat):

- 4 endibia
- 200 g onddo
- 1 tipulina
- 250 g espinaka
- Gazta birrindu urtua
- Intxaurreak
- Olio
- Gatz



Prestatzeko era:

1. Moztu tipulina eta txiki-txiki eginda utzi. Onddoak dadotan moztu. Zartagin batean biak batera frijitu ditugu.
2. Espinakak jarri lapiko batean, eta gatz apur batekin utzi egosten (8 minutu irakiten hasi denetik). Egosi ondoren, atera lapikotik eta utzi ura botatzen.
3. Ondoren onddoak eta espinakak nahastuko ditugu. Intxaurreak txiki-txiki egin eta gehitu onddo eta espinakei. Guztia ondo nahastu.
4. Goilara batekin endibiak betetzen joango gara egin dugun nahasketarekin.
5. Guztia gainera gazta birrindua botako diogu, eta labera sartuko dugu.
6. Gazta urtzen hasten denean, labetik atera, eta jatera!!!

UDABERRIA

UDABERRIKO ENSALADILLA

(Karlos Argiñano)

Osagaiak (8 pertsonarentzat):

- 4 patata
- 3 arrautza
- 3 azenario
- 200 g leka
- 200 g ilar
- 200 g urdai azpiko
- Aikaparra goilaraka datxo bat
- Baratxuri ale bat
- ½ l maionesa
- Ura
- Gatz



Prestatzeko era:

1. Jarri arrautzak egosten kazola batean, urarekin eta gatz apur batekin. 10 minutu irakiten utzita prest egongo dira. Utzi hozten eta moztu arrautzak tako txikitik.
2. Garbitu patatak eta jarri egosten presio-eltzean ur eta gatz apur batekin.
3. Leka eta azenarioa garbitu eta egin dado txikiak. Hauek guztiak bota presio-eltzera ilarrekin batera. Itxi presio-eltzea eta utzi egosten 10 minututan, lurruna irteten hasten denetik kontatzen hasita. Lurruna irteten hastean jaitsi sua!
4. Egosi ondoren, ireki presio-eltzea, eta utzi guztia hozten.
5. Jarri txikitutako arrautza ontzi handi batean. Txikitu baratxuri ale bat, aikaparrak eta urdai azpikoa, eta gehitu ontzira.
6. Nahastu ontzian duguna maionesarekin.
7. Zuritu patatak eta egin dado txikiak. Gehitu ontzi handira patatak, leka eta azenarioa. Berriro ondo nahastu guztia.
8. Ontzian duguna plateretara zerbitzatu, eta jatera!!!

UDA

BERENJENA IKRÁ

Entsalada hau Errusian oso ohikoa den platera da.

Osagaiak (4 pertsonarentzat):

- 2 kg berenjena
- 1 kg tomate
- 1 kg tipula
- 3 pikillo piper
- 3 piper txorizero (piper berdea)
- Ozpina
- Olioa
- Gatza



Prestatzeko era:

1. Moztu tomatea eta piperrak dado handitan, eta tipula dado txikietan.
2. Zartagin batean frijitu piperrak olio apur batekin.
3. Berenjenak kazola batean jarri eta egosi. Utzi 10 minutu, irakiten hasten denetik.
4. Egosi ondoren, utzi hozten. Gero zuritu berenjena eta moztu dado handitan eta bota ontzi handi batera.
5. Gehitu ontzi handira tomatea, tipula eta piperrak.
6. Bota olio, ozpina eta gatz apur bat. Guztia ondo nahastu, eta jatera!!!

UDAZKENA

FRUITU LEHORREN ENTSALADA

Osagaiak (4 pertsonarentzat):

Entsaladarako:

- 2 letxuga Kogollo
- 2 endibia
- 1 sagar
- 1 tomate
- Gazta freskoa
- Intxaurreak
- Hurrak
- Mahaspasak

Gaztaina saltsarako:

- 100 g gaztaina
- 1 sagar
- 1 azukre goilarakadaxoa
- Gatza



Prestatzeko era:

1. Garbitu letxuga eta moztu. Endibia garbitu eta OSORIK utzi. Gazta freskoa, tomatea eta sagar bat dadotan moztu.
 2. Gaztaina saltsa prestatu:
 - 1-Egosi gaztainak eta zuritu ondoren, pasapuretik pasa. Sagarra ere egosi eta pasapuretik pasa.
 - 2-Nahastu gaztainak eta sagarra eta gatz apur bat bota.
 - 3-Pixkanaka ura gehitzen joan, saltsak guk nahi dugun lodiera izan arte.
 - 4-Azukre goilarakada bat bota eta guztia ondo nahastu.
 3. Entsalada-ontzi batean azpialdean letxuga, tomatea, gazta eta sagarra ipini. Endibia ontzia apaintzeko kanpoan utziko ditugu.
 4. Hauen gainean hurrak, mahaspasak eta intxaurreak bota txiki-txiki eginda.
 5. Endibien gainean intxaurreak eta gazta fresko pixka bat jarri.
 6. Entsalada gaztaina saltsarekin gozatu.
- *Udazkeneko beste edozein fruitu lehor gehitu diezaikegu entsaladari.