

## ATUNBURGUER

TXABI ARTETA

*El plato propuesto por Txabi combina pescado y verdura fresca. Además, el “Atunburger” se adapta al estilo actual que tanto gusta a chavales y adolescentes.*

### INGREDIENTES: (4 personas)

450-500 g bonito (2 ruedas finas), medio calabacín, 1 tomate mediano, 1 cebolleta, 250 g pan (especial hamburguesa), aceite de oliva y sal, harina

### PREPARACIÓN:

*Lavar el calabacín y cortarlo en rodajas de un centímetro. Sazonar. Limpiar el bonito y sazonar al gusto. En una sartén añadir un poco de aceite de oliva y freír las rodajas de calabacín con un poco de harina a fuego medio y hasta que se doren por las dos caras. Cocinar en una plancha y a fuego alto las rodajas de bonito. Preparar el “atunburger”: Colocar sobre la primera tapa de pan el bonito, luego el calabacín, la cebolleta en juliana, el tomate y por último la segunda tapa de pan.*

### RECOMENDACIÓN:

*Los hábitos actuales de alimentación cada vez se alejan más de la dieta mediterránea. El patrón dietético de “oro” basado especialmente en el consumo de vegetales frescos, frutas y pescado, cereales integrales y aceite de oliva. La falta de tiempo, las prisas y los nuevos modelos de comida hacen que cada vez se recurra menos a alimentos como verduras, frutas y pescado. Cada vez se consume más carne, embutidos, comida precocinada y/o procesada, sal, y también alcohol.*

## ATUNBURGERRA

TXABI ARTETA

*Atunburgerra arraina eta barazkiak batera dituen ogitartekoa da. Aukera aproposa litzateke noiz behinka jateko. Umeentzat ere aproposa!*

### OSAGAIK: (4 pertsona)

450-500 g hegaluze (2 xerra), kalabazin erdia, tomate gordina, tipulina bat, 250 g burger ogi, oliba olio eta gatz, irin pixka bat

### PRESTAKETA:

*Zatitu kalabazina zentimetroko diskoak eginez, gatzatu eta alboratu plater batetan. Bitartean, garbitu hegaluzea, trontxoak egin eta gatzitu. Moztu tipulina juliana eran eta egin tomate diskoak.*

*Busti kalabazina irinetan eta frijitu su erdian, eta olio gutxitan, zartaginean. Egin hegaluzea plantxan eta su handian.*

*Ogitartekoa prestatzeko, lehendabizi jarri hegaluzea eta, horren ostean, kalabazina, tipulina eta tomatea.*

### GOMENDIOA:

*Zenbait ikerketek argitaratu izan dutenaren arabera, gaur egun ditugun elikatzeoko ohiturak urruntzen ari dira eredu den mediterranean dietatik. Haragi, hestebeatek edo patetik eratorritako gantz asetuak gailunduz, doaz, baita gehiegizko proteinak eta gatz ere. Zuntzaren, mineralen eta karbohidratoen kontsumoa, ordea, ez da nahikoa izaten ez delako behar beste barazki eta fruita hartzen.*