

OTROS PARTICIPANTES

BONITO DEL NORTE CON PIMIENTOS AL ESTILO BERMEO

M^a TERE AGUINAGA

INGREDIENTES: (4 personas)

600 g filete de bonito del norte, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, Aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN:

Salar el bonito por las dos caras y marcarlo en la plancha con un poco de aceite de oliva.

Por otro lado, limpiar las verduras y trocearlas; la cebolla en brunoise y los pimientos en tiras.

Pochar un poco la cebolla en una sartén y cuando esté dorada añadir las tiras de pimiento. Dejar las verduras a fuego medio durante 10-15 minutos.

Para que se termine de hacer el bonito, incorporar al lecho de verduras de la sartén las rodajas marcadas de bonito. Mantener 3-4 minutos al calor y retirar.

RECOMENDACIÓN:

El bonito del norte es una especie de pescado azul capturado en el golfo de Bizkaia. Este pescado nos proporciona una gran cantidad de ácidos grasos omega-3, así como vitaminas y minerales y lo tenemos disponible durante una buena época del año.

Los pimientos son fuente importante de vitamina c y betacarotenos. Nos sirven para un montón de recetas, convirtiendo nuestros platos en recetas muy saludables.

BESTE PARTEHARTZAILEAK

HEGALUZZEA PIPERREKIN BERMEOTAR ERARA

M^a TERE AGUINAGA

OSAGAIK: (4 pertsona)

600 g hegaluze xerra, kipula bat, piper gorria bat, piper berde bat, oliba olioa eta gatz

PRESTAKETA:

Jarri plantxan olio pixka bat eta ondo berotu. Bota gatz hegaluze xerrei alde bietatik eta plantxan eginda alboratu xerrak.

Beste alde batetik, garbitu barazkiak eta txikitu berauek: kipula brunoise erara eta piperrak tiratan. Zartaginean jarri kipula sutan, eta urre kolorea hartzen duenean, gehitu piper- tirak.

Utzi kipula eta piperrak su ertainean 10-15 minutuan. Ondoren, gehitu zartaginean hegaluze xerrak, beroriek sukaldatzen amaitzeko. Mantendu berotan 3-4 minutu eta gorde.

GOMENDIOA:

Hegaluzea Bizkaiko golkoan arrantzatzen den arrain urdina da. Nahiko eskura dugun arrain honek omega-3 gantz azido kopuru handia du, baita bitaminak eta mineralak ere.

Piperrak betakaroteno eta C bitamina iturri onak dira. Piperrek errezeta ezberdinetarako balio dute; oso erabilgarriak dira sukaldean eta errezeta osasungarri eta orekatuak prestatzeko aukera ematen digute.