

OTROS PARTICIPANTES

LENTEJAS AL ESTILO TRADICIONAL

GAIZKA SAN PEDRO

Gaizka nos ha preparado el plato tradicional de lentejas con verduras, muy recomendable para estaciones de frío. No obstante, para las épocas más calurosas se pueden utilizar lentejas en ensalada.

INGREDIENTES: (4 personas)

280 g de lentejas, 2 zanahorias, 2 patatas medianas, 1 cebolla, 1 puerro, aceite de oliva y sal

PREPARACIÓN:

Limpia y prepara las verduras. Pica la cebolla en brunoise y el puerro y las zanahorias en rodajas pequeñas.*

Poner un poco de aceite en la cazuela y añadir la zanahoria, la cebolla y el puerro. Sofreír en el aceite las verduras cortaditas (5 – 10 minutos). Agregar las lentejas y las patatas troceadas y seguido añadir el agua (cubriendo las lentejas 3-4 dedos por encima). Añadir sal.

El tiempo de cocción variará en función de la olla que se utilice. En cazuela tradicional y cocción a fuego lento serían suficiente 40-50 minutos.

¡Buen provecho!

RECOMENDACIÓN:

Las legumbres tienen propiedades beneficiosas para la salud por lo que se recomienda consumirlas 2-3 veces por semana. Contienen poca grasa, son ricas en fibra, hierro, vitaminas del grupo B y carbohidratos. Las lentejas son una de las legumbres más consumidas en nuestra zona. Se pueden preparar acompañadas de algún cereal, como el arroz, para conseguir un plato más completo y nutritivo.

NOTA: La ración de legumbre se supone 70 g en peso seco.

BESTE PARTEHARTZAILEAK

DILISTAK BETIKO ERARA

GAIZKA SAN PEDRO

Dilistak lekaleen familiako elikagaiak dira. Gaizkak dilistak barazkiekin prestatzea proposatu digu. Hala eta be, zerealekin ere konbinatu ditzazkegu dilistak.

OSAGAIK: (4 pertsona)

280 g dilista, 2 azenario, 2 patata ertain, kipula bat, porru bat, oliba olio eta gatza

PRESTAKETA:

Garbitu eta txikitu barazkiak. Kipula brunoise eran eta porrua eta azenarioak zati txikietan. Aurreko barazki guztiak eta oliba olio pixka bat kazola batean jarrita, sutan izan 5 – 10 minutuan.

Gehitu dilistak, patata zatiak, gatza eta ura. Ur kopurua 3-4 atzamarretara dilisten gainetik izan beharko litzateke. Honen ostean, su motelean izan 40-50 minutu inguru eta irabiatu noiz behinka.

Onegin!

GOMENDIOA:

Lekaleak oinarriko elikagaiak dira, gantz gutxi-koak eta balore nutritibo handia dute: zuntz, burdin, B taldeko bitamina eta karbohidrato kopuru handia dute. Astean 2 edo 3 aldiz lekaleak jatea gomendatzen da. Negurako lapikoan sukaldatutako dilistak aproposak dira. Uda eta bero sasoian dilistak entsaldan ere jan ahal dira.

NOTA: Lekale errazio bat 70 gramo gordin izango litzateke.