



Munduko Jakien Errezetak

وصفات شهية من العالم

Lantziegoko bizikidetzarako
plana 2019. Urtea

Ekimen hau Lantziegoko Udalak bultzatzen duen “2019ko Lantziegoko bizikidetzarako plana” proiektuaren barruan dago. Errezeta-liburuak “Manjares del mundo en Lanciego” kulturarteko sukaldaritza ikastaroetan ikasitako errezeta moduko jakintzak biltzen ditu. Boushra, M^a Paz eta Jonathan sukaldariei zein Lantziego eta Bilarreko herritarrei eskerrak eman nahi dizkiegu, ekintza honetan modu boluntarioan parte hartu dutelako.

تشكل هذه المبادرة جزء من مشروع "برنامج التعايش لانتيجو 2019" الذي تطوره بلدية لانتيجو. تجمع الوصفة كل الأذواق على شكل وصفات تم تعلمها في ورشات الطبخ المتعددة الثقافات "شهية العالم في لانتيجو".

نشكر الطباخين والطباخات السيدة بشرى ،ماريا باث وجوناتن، كما نشكر جيران وجارات بلدية لانيغوو البيار الذين وبشكل تطوعي ختارو المشاركة في هذا النشاط.



Briwat-a

بریوات

Osagaiak

(4 pertsonarentzat):

- 200 gramo arrain zuri (legatza, panga...).
- 200 gramo ganba.
- 200 gramo txipiroi.
- Piper gorri eta piper berde bana.
- 2 koilarakada tomate frijituko saltsa.
- 1/4 pakete arroz-fideo.
- 1 arrain pastilla (Avecrem modukoa).
- 1 brick masa laminen pakete.
- 1 perrexila sorta.
- 1/2 edalontzi limoi-zuku.
- 1 kurkuma koilarakada, 1 piperbeltz beltz koilarakada, 1 kumino koilarakada.
- Gatza.
- 2 baratxuri ale.
- 1 soja-saltsa koilarakada.
- Oliba-olioa.

Elaborazio-prozesua:

1. Jarri arroz-fideoak katilu batean, gehitu ura irakiten eta utzi 5 minutu inguru.
2. Nahasi espeziak (kuminoa, kurkuma eta piperbeltz beltza) limoi-zukuarekin, 1/2 koilarakada gatzeekin, baratxuriarekin, tomate frijituarekin, ur bero pixka batean disolbatutako arrain pastillarekin, sojarekin eta oliba-olio turrusta batekin; ondoren, irabiagailuarekin irabiatu dena.
3. Zartagin bakarrean, egin lehenengo arraina, ondoren txipiroiak eta azkenik ganbak perretxikoekin. Elementu guztiak bereizirik egin. Osagai bakoitza prestatzeko, gehitu 2 koilarakada nahaste eta olio pixka bat. Gerora, arin frijitu. Osagai guztiak eginik daudenean, katilu batean sartu eta geroko utzi.
4. Zartagin berean tiratan zatitutako piperrak frijitu. Amaitutakoan, jarri katiluan.
5. Ondoren, nahasi katiluko osagai guztiak.
6. Xukatu fideoak, ebaki guraizeekin eta jarri katiluan.
7. Urtu gurin barraren 1/4.
8. Margotu brickaren xafak gurinarekin, sukaldeko pintzel batekin.
9. Xafak erditik moztu eta bete masaren koilarakada bat eta erdirekin. Egin triangeluak* (ondo ixteko, irina eta ur pixka batekin nahasi katilu txiki batean eta gehitu nahasketa hori ertzetan).
10. Azkenik, triangeluak labean sartu urreztatzen diren arte, 15-20 minutu inguru (+/- 250 gradu). Nahi izanez gero, frijitu daitezke.





Marokoko sukaldaritza

Tajine-a

طاجين

Osagaiak

(4 pertsonarentzat):

- ½ kg oilasko zatikatu.
- 2 azenario.
- 2 patata.
- 100 gr ilar.
- 1 tipula.
- Tomatea.
- Olio.
- Gatza.
- 2 perrexil sorta.
- Espeziak (½ koilarakada jengibre, piperbeltz beltza, ½ koilarakada kurkuma).

Elaborazio-prozesua:

1. Nahasi jengibre piperbeltz beltzarekin, kurkumarekin, ½ koilarakada gatzarekin eta ur pixka batekin.
2. Garbitu oilaskoa eta zatitu.
3. Tajinean tipula-ohe bat jarri eta gainean oilaskoa jarri. Bota nahastearen erdia horren gainean.
4. Ondoren, zuritu azenarioak eta patatak eta moztu barazkiak zati handitan. Ilarrekin eta tomateekin jarri.
5. Geratzen den espezieen nahastea, perrexil pixka bat, martorria, gatza eta oliba-olio turrusta bat bota.
6. Tajine-aa estali eta su bizian jarri irakiten hasi arte (10-15 minutu) eta, ondoren, jaitsi sua eta ordubete edo gehiago utzi su baxuan.



Baklawa

بقلاوة

Osagaiak

(4 pertsonarentzat):

- 2 xafla hostore-masa.
- 200 gramo gatzik gabeko kakahuete gordin.
- 50 gramo gatzik gabeko almendra txigortu.
- Ekilore-olioa.
- 1 koilarakada kanela.
- Eztia.
- ½ koilarakada azukre-hauts.
- 2-3 koilarakada laranjondo-lore ur.
- 4-5 koilarakada gurin urtu.

Elaborazio-prozesua:

1. Frijitu kakahueteak ekilore-olio pixka batekin (etengabe eragin behar da). Bestela, labean sar daitezke. Utzi hozten pixka batean eta birrindu irabiagailuarekin.
2. Jarri almendrak irakiten ari den uretan 5 minutuz, azala kendu ahal izateko.
3. Nahasi kakahueteak, gurina, azukre-hautsa, laranjondo-lore ura eta kanela.
4. Zabaldu hostore-masaren laminetako bat labeko-plaka batean eta sardexka batekin zulatu.
5. Jarri nahastea hostore-masaren gainean eta horren gainean beste hostore-masa bat jarri. Ondo itxi ertzak.
6. Gurinez margotu hostore-masaren gainazala.
7. Laukitxoetan banatu (edo nahi dugun moduan) eta markatutako zati bakoitzean almendra bat jarri eta aurretik gehienezko potentzian 20 minutuz berotutako labean sartu.
8. Atera baklawa labetik eta gainean eztia bota bero dagoen bitartean.





Tokiko sukaldaritza



Barazki-pastela

كيك الخضار

Osagaiak

(4 pertsonarentzat):

- Olio.
- Ogi birrindua.
- Azenarioak, lekak, kalabazina... (edozein barazki erabili daiteke).
- 4 arrautza.
- 350 ml. esne-gain likidoa.

Elaborazio prozesua:

1. Xerratan edo tiratan (barazkiaren arabera) moztutako barazkiak egosi. Al dente utzi eta hotz daudenean xafletan moztu.
2. Katilu batean, arrautzak irabiatu eta esne-gain likidoarekin nahasi. Gatzaz eta piperraz ondu nahierara.
3. Olio pixka bat eta ogi birrindua jarri labekatzeko moldean, itsatsi ez dadin.
4. Labekatzeko moldean, osagaiak nahi bezala geruzatan jarri. Azenario geruza bat jarri, eta ondoren arrautza eta esne-gainaz osatutako nahastearen geruza bat; gainean lekak, eta horren gainean nahastearen beste geruza bat; kalabazin geruza bat, eta gero nahastea.... hori erabiliko ditugun barazki guztiekin egingo dugu.
5. Labean sartu Maria bainuan 45 minutuz, 180 gradutan.





Tokiko sukaldaritza



Ajoarriero bakailaoa

قديد السمك مع الثوم

Osagaiak

(4 pertsonarentzat):

- 2 cayenne pipermin.
- 2-3 tipula.
- Piper gorri eta piper berde bana.
- 2 baratxuri ale.
- Birrindutako tomate natural-saltsa edalontzi bat
- Oliba-olioa.
- Gatza.
- 600 gramo gatzik gabeko bakailao papurtu.

Elaborazio prozesua:

1. Garbitu piper gorria eta piper berdea eta kuboetan moztu.
2. Garbitu tipuleta eta kuboetan moztu. Zuritu baratxuri aleak eta zatitu nahierara. Berotu 4 koilarakada olio lapiko baxu eta zabal batean. Gehitu baratxuri aleak eta urrezatu ondoren, piper eta tipula kuboak eta piperminak gehitu.
3. Utzi dena biguntzen, tipula, piperra, baratxuria eta pare bat cayenne, 15 minutu inguruz. Jarraian, bota poto erdi birrindutako tomate natural-saltsa eta nahierara bota gatza (gogoan izan bakailaoa gatzgabetua dela, kontuz izan gatz gehiegi botatzearekin).
4. Utzi prestatzen beste 3 minutuz, zaporeak nahasi daitezen.
5. Gehitu bakailao papurtua eta su ertainean prestatu (2 minutu inguruz). Pare bat minutuan jateko prest dago.





Tokiko sukaldaritza



Santanderreko belarriak

رقائق سانتاندر

Osagaiak

(4 pertsonarentzat):

- 1 edalontzi ardo zuri (ardo zuria esnearekin ordezkatu dezakezu. Baina ardo zuriarekin kurruskariagoak dira)
- 1 edalontzi ekilore-olio.
- Irina, nahasteak xurga dezakeena.
- Gatz pixka bat.
- Frijitzeko ekilore-olioa.
- Eztia edo azukrea.

Elaborazio prozesua:

1. Nahasi ardoa, olio eta gatz.
2. Bota gutxinaka irina nahasketan eta oratzen hasi. Oreak hartzen duen irina bota. Gure eskuetara apur bat itsasten den ore bat eduki beharko genuke, baina ez da gehiegi itsatsi behar. Gainera, irin guztiek ez dute likido kopuru bera xurgatzen. Beraz, irina pixkanaka gehituko dugu aipatutako testura lortu arte eta ez pasatzeko (lehorregia egon ez dadin).
3. Ondo oratu 5 minutu inguruz.
4. Hartu orearen zati bat eta bota esku bete irin sukaldeko gainean. Jarri gainean ore eta arrabola batekin, edo arrabolarik ez baduzu kristalezko botila batekin, ore zabaldu. Ahalik eta finena izan behar du, horren lodierak pare bat milimetrokoa izan behar du. Jarraian, laukietan moztu.
5. Frijitu tanda txikietan ekilore-olio askorekin, su bizian. Oso azkar egiten dira, beraz, minutu batean frijituko dira. Paper xurgatzailearen gainean jarri eta frijitzen jarraituko dugu masa guztia amaitu arte.
6. Azkenean, belarrietan eztia edo azukrea gehituko dugu. Ongi busti daitezela!



Thailandiako *ernezeta*

Pad Thai-a

بادتي

Osagaiak

(4 pertsonarentzat):

- 1 pakete arroz-tagliatelle.
- 2 azenario, 2 piper berde, tipula 1, erretilu ½ perretxiko (beste edozein barazki erabili daiteke).
- 2 oilasko-bularki (ganba edo arrainekin ere egin daiteke).
- 4 koilarakada tamarindo-pasta.
- 2 koilarakada Pad Thaierako arrain saltsa.
- 2 koilarakada soja saltsa.
- 2 koilarakada ehotako txile.
- 2 ½ koilarakada azukre beltz.
- 1 lima.
- Esku bete gatzik gabeko kakahuete.



Elaborazio prozesua:

1. Moztu barazkiak kubotan (ez oso txikiak) eta wokera bota olio pixka batekin.
2. Barazkiak suezitu (al dente egon behar dute).
3. Bularkiak ere kuboetan moztu.
4. Barazkiak prestatu ondoren, gehitu oilaskoa wokean. Minutu pare batez prestatu eta kendu.
5. Egosi arroz-fideoak, 2 minutu gutxi gorabehera. Xukatu eta sartu wokean.
6. Gehitu espeziak eta gatz pixka bat.
7. Saltsa egiteko, arrain saltsa, soja saltsa, azukre beltza, tamarindoa eta ehotako txilea (mina) katilu batean nahasi. Ondoren, wokean sartu eta gainerako osagai guztiekin nahasi.
8. Gatzik gabeko kakahueteak almaizean eho.
9. Kaiku batean honako hau zerbitzatu: tagliatelleak barazkiekin, ehotako kakahueteak eta lima turrusta bat.

Tamarindoaren mamia ateratzeko oharra:

Katilu batean ur beroa eta 100 g tamarindo mami jarri behar dira. Tarte batez utzi behar zaio hezetasuna har dezan, eta eskuekin txikitu behar da ore modukoa lortu arte. Ondoren, iragazi behar da tamarindoaren haziak kentzeko.

التاكو المكسيكي

(4 pertsonarentzat):

-
- A close-up photograph of a single, round, golden-brown corn tortilla. The tortilla is topped with a generous pile of shredded white and yellow cheese, diced red tomatoes, ground brown meat, and finely chopped green onions. The tortilla is served on a white plate.

1. Pico de gallo saltsa osatzeko, katilu batean kubo txikietan zatitutako tomatea, ongi txikitutako tipuleta pixka bat, martorria adartxo bat, zatitutako jalapeñoak, lima-zuku pixka bat, gatz pixka bat eta olio turrusta bat jarri.
2. Mexikoko takoak egiteko, urreztatu haragi txikitua baratxuri pixka batekin (tipularekin ordezkatu daiteke). Gehitu gatz pixka bat, piperbeltz beltza, kuminoa, oreganoa eta ehotako jalapeñoa (mina) eta prestatu haragia ondo egin arte.
3. Arto-opilak zartagin batean urreztatu.
4. Takoak egiteko, lehenengo jarri haragi txikitu pixka bat, ondoren pico de gallo saltsa gehitu eta amaitzeko, gazta birrindua gehitu.

