



## Hamaiketako eta askari osasungarriak

*#ByOrtutikahora*

### **Jogur parfait granola eta sasoiko frutarekin (Kiwi eta laranja)**

Osagaiak:

Jogurta  
Granola  
Sasoiko fruta  
Kakao malutak  
Kristalezko ontzi bat

- Lehenengo frutak zuritu eta zatitu. Zatitso txikietan.
- Hartu kristalezko bote bat eta jogur eta granola kapaka jarrai, gustora.
- Azkenengo kapan, frutak gehitu eta apaindu kakaozko malutekin.

### **Kakao krema**

Osagaiak:

50 grm Urrak  
25grm Oliba olio birjina  
25grm kakao ahutsa  
20 grm panela  
50grm esne

- Urrak eta oliba olio birjina ondo birrindu.
- Behin ondo birrinduta, kakao, panela eta esnea gehitu eta jarraitu birrintzen krema testura lortu harte.
- Ogi xerra batean zabaldu krema apur bat eta apandu fruta eta urra txikituekin.

### **Laranja, azenario eta madari zukua**



Familian sukaldatzeko errezetak:



Osagaiak:

Laranja  
Azenario  
Madaria

- Frutak zuritu eta zatitu.
- Zuku-makinan likidotu (irabiagailu erabili daiteke baita ere).
- Kristalezko botila batean sartu eta hozkailura.

## **Bolatxo energetikoak**

Osagaiak:

70grm urra  
150grm datil, orejoi eta aranpasak  
2 goilarakada kakao  
½ goilarakada oliba olio birjina

- Lehenik eta behin urrak ondo txikitu.
- Behin deseginda, beste ingredienteak gehitu, fruta lehortuak, kakaoa eta olio. Jarraitu txikitzen, pasta bat lortu arte.
- Bolatxo formak egin, eta listo! Izotzgailian gorde daiteke.

## **Arroza eta barazki burguerrak etxean egindako ketchup eta pita ogiarekin**

Azenario Burgerak:

Osagaiak:

Arroza  
Azenarioa  
Kipula  
Arrautza  
Gaztaia  
Haziak gustora  
Ogi birrindua

Hasteko, barazkiak, azenarioa eta kipula, zurituko ditugu. Behin zurituta,



*Ortutik ahora, elikadura arduratsu, kontziente, osasuntsu, iraunkor, bidezko eta sortzailea.  
Sasoiko, bertako artisau eta agroekologikoa.*

Familian sukaldatzeko errezetak:



birringailu baten barazkiak birrinduko ditugu eta ontzi baten gorde. Burgertxoak ondo aterateko garrantzitsua da barazkiak ondo ondo xukatzea. Horretarako gatza gehituko diogu eta masaje bat emango begenion moduan, ahalik eta ur gehien kenduko diogu.

Bestaldetik, arroza sukaldatu eta gorde.

Osagaiak prest ditugunean dena nahastu eta gaztai birrindua, arrautzak eta, behar izanez gero, ogi birrindua gehituko diogu (Era errazean forma emateko masatxo bat lortu behar dugu).

Kozinateko bi aukera, bata bestea baino osasungarria, labean egin edota sartaginari frijituak egin. Labean egitekotan, 200C°tan 10/12 minutu nahiko izango dira.

#### Etxean egindako ketchp-a:

##### *Osagaiak:*

250g Tomate saltsa  
3 koilarakada Soia saltsa  
2 koilarakada Sagar ozpina  
10g Panela  
Pipermina (nahi izanez gero)

Erraz erraz egin dezakegu ketchup saltsa etxean, 4 osagai nagusi besterik ez. Lapiko txiki baten tomate saltsa berotan jarri su motelean, temperatura hartzen duenean bestelako osagaiak gehitu eta loditzen utziko dugu 15 minutu. Behin nahi dugun loditasuna duelarik hozten jarri. Saltsa hau erraz erraz gorde dezakegu hozgailuan aste batez.

#### Pita ogitxoak:

##### *Osagaiak:*

500g irina  
275g ura  
7g gatza  
5g legamia

Ogia egiten ohituta bazaude masa hau erraz erraza izango da zuretzat. Lehenik eta behin, osagai danak nahastu eta 10-15mintuz oratu; lehun eta elastikoa izan behar du. Jarraian, 80g-ko 10 bolatxo egingo ditugu. Bolatxoak



*Ortutik ahora, elikadura arduratsu, kontziente, osasuntsu, iraunkor, bidezko eta sortzailea.  
Sasoiko, bertako artisau eta agroekologikoa.*

Familian sukaldatzeko errezetak:



egin eta jalkitzen utziko dugu 45minutuz ohial bategaz estalita.

Behin debora pasata, arrabologaz zabalduko dugu 2-3 mm-ko diskotxoak lortuz. Labea berotzen jarri, 220C<sup>o</sup>-tan eta 4 minutuz labetu ogitxoak.

**Amaitzeko, burgertxoak gustora osatu, uhaza, gaztaia, kimuak, ketchup saltsa... eta jan!**

<https://ortutikahora.wordpress.com/>

[Facebook/Instagram/Twitter](#)

[info@ortutikahora.es](mailto:info@ortutikahora.es)

621011540

[#EkologikONEGIN](#)



**ENEK**

Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura  
Ekologikoaren Kontseilua  
Consejo de Agricultura y Alimentación  
Ecológica de Euskadi



ES-ECO-026-VAS



CERTIFICADO DE CONFORMIDAD

Número de documento:

**1738/31012020**



*Ortutik ahora, elikadura arduratsu, kontziente, osasuntsu, iraunkor, bidezko eta sortzailea.  
Sasoiko, bertako artisau eta agroekologikoa.*