

Egunero ondo jateko *Karlos Arguiñano*



Aurkibidea

Errezeta anitz hauen osagai denak 4 pertsonendako kalkulaturik daude.

Entsaladak

Arrain ketua entsaladan	8
Pasta entsalada pipermorroekin	10
Leka entsalada	12
Mozzarella entsalada	14
Alberjinia eta baba entsalada	16
Berdel eta txipiroi entsalada	18
Perretxiko entsalada	20
Endibia eta oilasko entsalada	22
Hegaluzea entsaladan	24

Barazkiak

Kalabazin eta barazki lasagna	28
Lekak txibiekin	30
Barazki bildutxoak	32
Zerbak tomate saltsan	34
Txanpinoi eta gazta krepeak	36
Barazki panaxea	38
Orburuak zerba kreman	40
Alberjinia beteak	42
Patata gisatuak	44
Barazki tartaletak	46
Babak eta ilarrak	48
Ziazerbak ilarrekin	50
Zainzuriak urdaiazpikoarekin	52

Arrozak

Arroza txitxiburduntziarekin	56
Arrozez betetako tomateak	58
Arroza muskuiluekin	60
Arroza garbantzuekin	62
Berdela arroz beltzarekin	64

Arroza, galeper eta barraskiloekin	66
Arroz integrala barazkiekin	68

Pastak

Fideua marinela eran	72
Antxoa nahaskia hostoretan	74
Txibia fideo txinoekin	76
Makarroi gainerreak	78
Pasta freskoa	80
Berdel kaneloiak	82
Antxoa eta fideo kazola	84
Pasta piperrinarekin	86

Lekaleak

Dilistak, pisto eta oilasko-gibeltxoekin	90
Garbantzuak tripakiekin	92
Dilista zopa	94
Babarrunak aza purean	96
Garbantzuak ziazerbekin	98
Dilistak foie-grasarekin	100
Potxak almejekin	102
Garbantzu frijituak, patata eta arrautzekin	104

Zopa eta Kremak

Pepino eta sandia zopa hotza	108
Marmitako krema	110
Kalabaza krema, izkira eta esparragoekin	112
Azafrai zopa	114
Ogi zopa	116
Gari-esparrago zopa ganbekin	118
Hegazti zopa	120
Tipula zopa	122
Bouillabaisse zopa	124

Arrautzak

Hamarretako arrautzak	128
Arrautza gainerreak	130
Arrautzak brickean	132
Baratzuri eta legatz nahaskia	134
Arrautza eta errota fardelxoak	136
Arrautza habiak	138

Haragiak

Txahal saiheski errea	142
Bildots saiheskiak alberjiniarekin	144
Txerri azpizun txirikordak	146
Haragi carpaccioa	148
Etxeko albondigak	150
Untxia labean	152
Bufalo erregosia	154
Txerri azpizuna jerezean	156
Txahal eskalopeak	158
Txerri txuleta beteak	160
Txahal masailak sagar eta aran-pasekin	162

Hegaztiak

Magreta txanpiñoiekin	166
Oilasko hegoak brokoliarekin	168
Oilasko errea belar finekin	170
Galeperra piper barruan	172
Oilaskoa madariekin	174
Oilaskoa laranjarekin	176
Galeperrak tomatearekin	178
Magreta lakatua	180
Piper eta oilasko mokadutxoak	182
Indioilar eta tomate pintxoak	184

Arrainak

Erreboiloa azafrai saltsan	188
Urraburua plantxan	190
Sardina frijituak	192
Hegaluzea txipiroiekin	194
Perloia saltsa berdean	196
Amuarraina tipularekin	198
Lupia patatekin	200
Almejak marinel eran	202
Zigala salteatuak	204
Txangurroz betetako erreboiloa	206
Legatza saltsa gorrian	208
Bakailaoa pil-pilean	210
Txitxarroa labean	212
Antxoak tipularekin	214
Kokotxa salteatuak	216
Moluskuak azafrai saltsan	218

Postreak

Ijito besoa	222
Meloia labean	224
Albarikokezko krema txokolatearekin	226
Meloi gazpatxoak	228
Sagar budina	230
Kiwi izozkia	232
Zitriko brotxetak	234
Piku tarta	236
Anana budina	238
Madaritxo gozoak	240
Amonaren tarta	242
Oliba olio magdalenak	244
Txokolatezko trufak	246

PASTA ENTSALADA PIPERMORROEKIN

Nola egin

Osagaiak

250 g pasta (koloretakoak)
3 pipermorro
150 g hirugihar ketu
baratxuri ale bat
ura
oliba olio
gatza

Olio ozpina: baratxuri ale bat,
tipuleta, piper berdea, arrautza
egosi bat, oliba olio,
ozpina, gatza

Pasta, ur irakin, gatza eta olio pittin bat duen eltze batean egosi. Ur hotzez epeldu eta gorde.

Ozpin olio egiteko, tipuleta, piper berde, baratxuri eta arrautza egosia xehatu eta ontzi batean jarri. Olio, ozpina eta gatza nahasi eta beratzen jarri.

Pipermorroak garbitu eta labeko plakan ipini. Gatza eman, olio pixka bat isuri eta labea, 200 gradutan, 25 minutuz egin. Epeltzen utzi, azala kendu eta tiratan moztu. Baratxuria mehe-mehe txikitu, pipermorroekin nahasi eta olio gehitu.

Hirugiharra txikitu eta pastarekin nahasi. Erretilu batean pasta eta pipermorroak txukun jarri eta ozpin olioarekin busti.



Pasta ur irakin, gatza eta olio pittin batekin egosi.



Olio ozpina prestatu.



Pipermorroak garbitu, gatza eman eta labeko plakan jarri.



Hirugiharra txikitu eta pastarekin nahasi.



Denboraldia

Uda



Edaria

Ardo gorria

Karlosen Aholkua

Hirugiharra gordinik jatea gustatzen ez bazaizu, zartaginean pixka bat frijitu eta entsaladara gehitu.



Liburu honetan bildutako errezetak etxean erraz prestatzeko modukoak dira eta maitasun (edo mimo) pittin bat gehitu ezkerro, lagun, senide eta familiakoentzako otordu ezin hobeak egingo dituzue.

Karlos 

www.karlosnet.com

bainet
media 

