

Gari eta zekalezko ogi-integrala

"Directo al paladar"etik ateratako errezeta

SARRERA

Oraintsura arte, dendetan erosi zein ogi, pasta, gailletak... egiteko erabili izan dan uruna, gari-uruna eta findua izan da. Orain, ostera, zenbait nutriente emoten deuskuen beste labore batzuen urunak be erraz-erraz aurkitu daikeguz.

Errezeta honetan, zekaleak gariak baino elikagai-zuntz, kaltzio, burdina eta 5 aldiz E bitamina gehiago eskainiko dauz. Gainera, selenioa eta zinka bezalako antioxidatzaileak be badauz.

Gogoratu, zekalezko ogia garratzagoa, ilunagoa dala eta gluten gitxiago dauanez, ez dala hain astina izango. Horregaitik, gari-urunez egindako ogia jaten ohituta dagozanek ez dabe hain gogoko izango. Beraz, errezeta hau urun mota bi nahastuz egiten danez, ogia egiten zein jaten ikasteko guztiz egokia izango da.

Hainbat dira ogia egiteko dagozan errezetak. Bat aukeratzeko orduan, argi izan behar dogu %100 urun integrala erabiltzen dauan errezeta izango dala onena.

DENBORA :

1h y 10 min

Prestatzeko -- 30 min

Egosteko -- 40 min

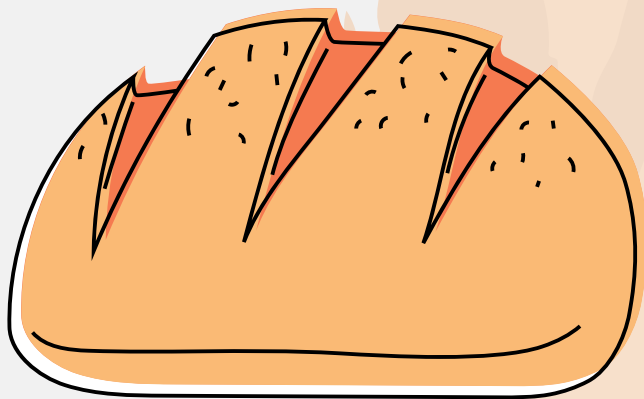
ZAILTASUNA :

Nahikotxo

CANTIDAD :

ogi 1





Gari eta zekalezko ogi-integrala

"Directo al paladar"etik ateratako errezeta

OSAGAI AK

Indar-uruna ----- 300g

Zekalezko urun integrala --175g

Gari-urun integrala --- 100g

Okindegiko legamin lehorraa ----
koilarakadatxo 1 edo 2

Gatza ---- 8g

Lino edo mitxoleta-hazia----
koilarakada 2-3

Eztia ----- 15 ml

Esnea ----- 100 ml

Ura----- 320 ml

Oreari eskatzen dauan uruna botako
jako, ez gehiegi baina. Apur bat
likin egon behar dau. Trapu
bategaz tapau eta 30 minututan
jalgiten itzi.

Oragailuz edo eskuz, orea egin,
oreak homogeneousak eta leunak izan
beharko dau. Bola bat egin eta
olioz bustitako ontzi garbi baten
itzi. Film gardenaz edo trapu heze
batez bildu eta bikoiztu arte
bertan itzi.

Gainetik zein arin-arin oreari
ekin eta biribil itxura emon, orea
azpitik esku biekaz sakatuz eta
gainazal-tentsinoa sortuz.

Uruna eta koipea emondako labako
erretilu baten gainean jarri eta
trapuagaz estali ondoren dauan
tamaina bikoiztu arte bertan itzi.

Labea 200°C gradutan berotu.
gainetik aitzo zorrotz batez
ebaketa batzuk egin eta labara
sartu 35-40 minututan. Azpitik jo
eta apatz badago, atera eta sartu
baten gainean hotzitan itzi.

PRESTAKETA

Ura eta esnea batera nahastu eta
berotu epel egon arte. Ontzi handi
batean urun guztiak jarri eta nahastu
ahala legamia, gatz eta haziak
gehitu. Ostean, eztia eta beste
likidoak gehitu dana ondo nahastuta
itzi arte.

