3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

sukaldari lanean

Zer ikasiko dugu?

1. Elikagaien hiztegia.
2. Sukaldean aritzeko tresnak.
3. Sukaldatzeko teknikak.
4. Menua.
5. Hainbat instrukzio.
6. Plater bat prestatzeko pausoak ulertzen eta ordenatzen.
7. Errezeta bat idazten.

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

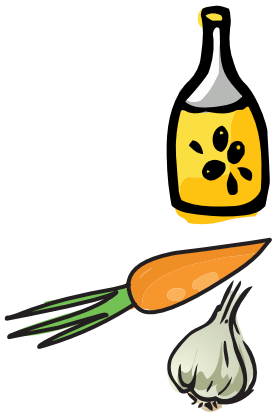
- Sukaldari lanean

1. HIZTEGIA: osagaiak, tresnak, elikagaiak eta teknikak.

Bilatu sukaldean erabiltzen diren 10 osagai:

E	S	N	E	G	A	I	N	A	B
L	K	A	E	U	A	L	A	A	A
E	L	A	A	R	U	T	N	O	R
G	A	L	E	I	A	A	I	Z	A
A	T	U	R	N	R	R	A	P	T
M	S	I	T	A	A	D	A	I	X
I	N	A	Z	L	E	E	T	N	U
A	R	T	A	O	I	L	O	A	R
R	A	A	L	U	P	I	T	A	I
G	A	O	I	R	A	N	E	Z	A

1. Esnegaina
2. Baratxuria
3. Azenarioa
4. Ozpina
5. Olioa
6. Tipula
7. Legamia
8. Irina
9. Gurina
10. Gatza



Bilatu sukaldean aritzeko 10 tresna:

L	A	T	A	O	K	I	P	A	L
A	I	B	A	N	D	E	J	A	A
B	K	A	A	A	U	S	A	N	P
E	L	L	E	E	A	A	U	I	I
A	A	U	Z	Z	R	R	L	G	A
H	T	N	T	A	A	D	I	A	N
N	S	A	L	L	E	E	T	T	A
A	E	I	E	E	I	X	A	R	B
R	O	L	I	S	E	K	K	A	A
K	M	L	I	P	Z	A	I	Z	L

1. Lapikoa
2. Labea
3. Koilara
4. Bandeja
5. Estalkia
6. Eltzea
7. Sardexka
8. Katilua
9. Zartagina
10. Labana

3.2 GAIAREN LANKETA

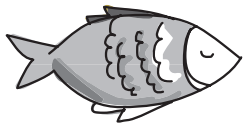
> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

Bilatu 10 janari izen:

M	B	G	E	R	E	Z	I	A	X
O	R	A	E	R	O	L	A	Z	A
I	A	A	R	K	U	M	E	A	P
L	I	R	R	M	A	K	Z	I	I
A	B	R	A	K	O	T	P	A	Z
R	U	E	G	A	A	E	E	P	O
R	R	X	T	G	R	L	I	Z	K
A	R	S	E	R	I	P	A	R	I
R	A	L	A	S	E	J	A	S	N
A	M	U	A	R	R	A	I	N	A

1. Gerezia
2. Azalorea
3. Arkumea
4. Amuarraina
5. Ilarra
6. Piperra
7. Legatza
8. Marrubia
9. Xerra
10. Izokina



Bilatu sukaldean aritzeko 10 tresna:

I	U	I	E	E	G	O	S	I	B
R	T	G	E	U	A	L	A	A	A
A	I	U	A	R	U	U	T	R	U
B	R	R	E	I	A	A	Z	I	T
I	R	T	X	I	K	I	T	U	I
A	O	Z	T	A	R	D	I	A	H
T	G	I	L	A	E	E	N	T	E
U	R	I	U	T	I	J	I	R	G
R	O	L	U	T	I	J	I	R	F
G	I	O	I	U	T	I	R	U	Z

1. Egosi
2. Urtu
3. Gehitu
4. Frijitu
5. Zuritu
6. Irauli
7. Txikitu
8. Igurtzi
9. Gorritu
10. Irabiatu

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

2. PLATERAK: nongo jakiak dira? Zein osagai daukate?

1

2

3

4

5

6

7

8

IRUDIA	IZENA	NONGOA	OSAGAIAK
1. irudia	HALLACA		
2. irudia	HANBURGESA		
3. irudia	MOUSSAKA		
4. irudia	SUSHI		
5. irudia	TAKOA		
6. irudia	ANGULAK		
7. irudia	COUS-COUS		
8. irudia	UDABERRI-ERROILUA		

Nongoa

Estatu Batuak, Euskal Herria, Grezia, Japonia, Maroko, Mexiko, Txina, Venezuela

Osagaiak

1. Berenjena, arkumea, tomatea.
2. Angulak, baratxuria.
3. Arrain gordina, itsas belarra, arroza.
4. Cous-cous, barazkiak.
5. Haragi txikitua.
6. Irin-pastela, haragia, barazkiak, platano hostoa.
7. Arto-irina, babarrunak, haragia, txilea.
8. Irin orea, aza, ganbak.

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

Zein beste plater tipiko ezagutzen dituzu? Bete koadroa eta gero azaldu.

IZENA	NONGOA	OSAGAIAK

3. TEKNIKAK: egosita, frijituta, erreta, gordinik

Arrautza egosia

Patata frijituak

Oilasko errea

Entsalada gordina

EGOSITA	FRIJITUTA	ERRETA	GORDINIK

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

4. MENUA: aukeratu menua eta gauza bakoitzeko kantitateak.

anana	lanpernak	piperrak	arkume txuletak
letxuga	legatza	arroza	azenarioak
baratxuriak	ardo beltza	esnegaina	zainzuriak
gazta	idi txuletak	itsasoilarra	izokina
marrubiak	babarrunak	flana	mamia
pasteltxoak	arrain-pastela	arrain-zopa	porruak
saiheskia	almejak	urdaiazpikoa	gazta-tarta
kroketak	patata-tortilla	bakailaoa	entsalada
sagardoa	oilaskoa	izozkia	kafea
tomatea	txipiroiak	piperrautsa	txakolina

2 botila ur
10 pakete azukre
3 botila ardo
dozena bat arrautza
kilo bat sagar
250 gramo gazta
2 pote mermelada
4 barra ogi
3 pakete makarroi
kilo bat tomate

Erosketa zerrenda:

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

5. PATATA TORTILA

Instrukzioak:

EGOSI	TXIKITU	FRIJITU	IRABIATU	ZURITU

harrikoa egin

zuritu

irabiatu

frijitu

ebaki/moztu

egosi

garbitu

xukatu

eragin

birrindu

xehetu

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

Airamek patata-tortilla prestatu nahi du. Bakarrik dago eta zure laguntza behar du. Ausartuko al zara?

Hemengo argazkietan dituzu Airamek jarraitu dituen pauzoak. ORDENATU.

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

PAUSOEI HITZA JARRI. Aukeratu hauen artean argazki bakoitzari dagokiona.

	Patatak, tipulak eta arrautzak nahastu.
	Patatak zuritu.
	Tortilla platerean jarri.
	Arrautzak irabiatu.
	Patatak eta tipula txikitu.
	Tortilla egin.
	Patatak garbitu.
	Patatak eta tipula frijitu.

Zein osagai erabili ditu Airamek tortilla egiteko?

.....

.....

.....

Eta zein tresna?

.....

.....

.....

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

6. ERREZETAK

Irakurri errezeta hau eta, gero, ikaskideei kontatu:

Legatza labean

OSAGAIAK:

– legatza
– 500 g patata
– 4 piper berde
– 8 baratxuri ale
– perrexila
– gatza
– olioa
– baso txiki bat ardo txuri

NOLA EGIN:

– Legatza ondo garbitu. Ezkatak eta burua kendu ondoren, erditik zabaldu.
– Hau egin ondoren, patatak xafletan zatitu eta uretan pasa.
– Labeko erretiluan patatak ipini, bata bestearen ondoan, erretilua estali arte.
– Erretilua prestatu ondoren, legatza pataten gainean ipini eta ardo txuria bota.
– Bukatzeko, gatza eta perrexilaz hautseztatu. Labean 200 gradutara sartu eta 20 minutu itxaron ondo egin arte.

ON egin!

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

Irakurri errezeta hau eta, gero, ikaskideei kontatu:

Txerri solomoa garagardotan

OSAGAIAK:

– Kilo erdi txerri-solomo
– Bi baso garagardo
– Sagar bat
– Piperbeltza
– 75 g txerri-gurin
– 8 tipula
– belar aromatikoak
– gurina
– gatza

NOLA EGIN:

– Txerri-gurinaren erdia zartagin handi batean berotu behar dugu. Solomoa bertan berotu.
– Kolorea hartzen duenean, atera egin behar dugu. Lehen utzitako txerri-gurina hartu eta tipulak bertan frijitu behar dira.
– Tipulak ontzi baten azpiko aldean jarri behar ditugu, gainean solomoa eta horren gainean beste tipulak.
– Hori egin ondoren, piper beltza eta garagardoa bota behar ditugu. Ontzia estali eta 45 minutuz egosi behar da.

ON egin!

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

7. ERREZETA ERRAZEN TXAPELKETA

Jarri binaka eta sortu errezeta sinple bat.

Errezeta txapelketa

ZAINZURIAK MAIONESAREKIN

OSAGAIAK:

– Lata bat zainzuri.
– Pote bat maionesa.

NOLA EGIN:

– Hartu lata eta zabaldu.
– Zainzuriak atera eta platerean jarri.
– Maionesa potea hartu eta zabaldu.
– Jarri maionesa pixka bat zainzurien gainean.
– Zerbitzatu

_____

OSAGAIAK:

–
–

NOLA EGIN:

–
–
–
–
–

3.2 GAIAREN LANKETA

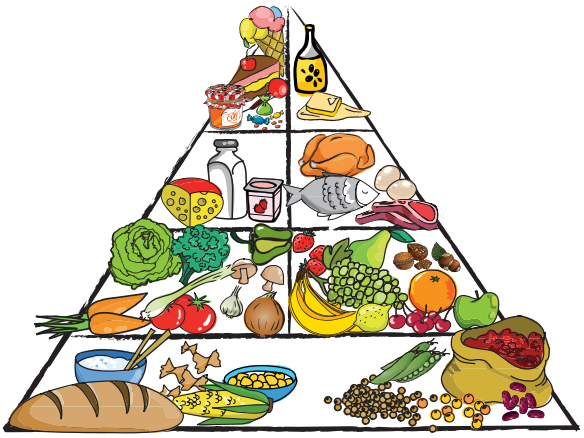
> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

8. ERREZETA LIBURUA

Orain, bakarka errezeta bat idatzi.

Kontuan hartu



Prozedurak idazteko pausuak:

LEHENDABIZI / ONDOREN / GERO / SEGIDAN, JARRAIAN / BUKATZEKO

3.2 GAIAREN LANKETA

> Elikagaiak: errezeta liburua

- Sukaldari lanean

Errezeta:

Osagaiak:

Prozedura: