

Jatordu bizkor eta osasungarriak prestatzeko gomendioak

Gaur egun ez da denbora gehiegirik izaten sukaldean aritzeko. Hala ere, badira aukera osasungarri askoak muga horiek gainditzeko:

1. Izoztuta edo kristalezko potetan saltzen diren berdura egosiak oso egokiak dira aurreneko plater bat ordezteko. Patata bat gehitu daiteke, zatituta (10 bat minutu behar ditu egosteko). Izoztuen sailean berdura edo barazki parrillada aukera zabala aurkituko dugu, eta horiek plater bakarra bezala balio dute ganba batzuk edo urdaiazpikoa edo oilasko pixka bat erantsiz gero.
 2. Kristalezko potetan egosita saltzen diren lekaleak, horiei izoztutako tipularekin egindako frijituki bat gehituz gero. Oliba-olio birjinarekin presta ditzakegu edo baita merkatuan saltzen diren eta aurrez oliba-olio birjinarekin eta tipula hutsarekin edo kuiatxoarekin egindako frijitukiekin ere.
 3. Jada ebakiak eta txukun garbituak saltzen diren entsaladak, horiei hainbat osagarri gehi dakizkieke, norberaren gustura, plater bakar osatua prestatuz (artoa edo soja-kimuak, erremolatxa egosia, azenario egosiak edo baita merkatuan aurkituko ditugun bestelako barazkiak ere). Ur askorekin garbitu eta iragaztea gomendatzen da, horiek berekin daramaten gatza kentzeko. Entsalada horiei ekilore edo oliba-oliotan prestatutako arrain-lata batzuk ere erantsiko genizkieke, edo ganba egosiak edo surimia, dela itsas taket moduan edo gula moduan.
 4. Ogitarteko bat, tomate-xerra batzuekin, eta izkinetatik koipea kendu diogun urdaiazpiko serrano xerra pare batekin, edo urdaiazpiko egosiarekin, edo oilaskoarekin, edo tortilla frantsesa edo atuna, berdela edo oliba-oliotako sardina pare batekin, noizean behin afaltzeko aukera osasungarria da, eta prestatzeko erraza.
 5. Al dente prestatutako espageti-platerkada bat (6-8 minutu behar dituzte egosteko, lodieraren arabera) eta tomate frijitu bat oliba-olioarekin, afaria goxoa bezain osasungarria egiteko modua.
 6. Merkatuan aurkituko ditugun salda prestatuak, horiei arroz pixka bat, edo fideo batzuk edo lekale egosiak gehituz, horrela erraz prestatzen den aurreneko plater ezin osasungarriagoa lortuko dugu.
-