MAISOR
Getaria

Maisor Errezetak

Maisor Errezetak

VENTA ONLINE

www.maisor.com

libe
dietista
nutrizionista

MAISOR Getaria

ERREZETARIOA / RECETARIO

Errezeta erraz eta osasungarriak / Recetas fáciles y saludables

Haurrak sukaldera! Zuen seme-alabekin arraina prestatzeaz eta dastatzeaz gozatzeko 8 errezeta prestatu dizkizuegu.

Los peques, ¡a cocinar! Os proponemos 8 recetas de pescado para disfrutar preparando y degustando con vuestro hijos e hijas.

01

Arraina labean patatekin

Pescado al horno con patatas

→

02

Arraina plantxan saltsa ezberdinekin

Pescado a la plancha con varias salsas

→

03

Pistoa (saltsa)

Pisto (salsa)

→

04

Ilar saltsa

Salsa de guisante

→

05

Arrain hanburgesak

Hamburguesa de pescado

→

06

Arrain brotxetak

Brocheta de pescado con patatas

→

07

Ogia ahuakatearekin eta antxoa edo hegaluzearekin

Anchoa o bonito con aguacate y pan

→

08

Tomatea eta sardintxoak tostada gainean

Tosta de tomate y sardinillas

→

Euskal arrantza-flotaren egutegia.
Calendario de pesca de la flota vasca.

Haurrek arraina errazago jateko gomendioak / Recomendaciones para introducir pescado en la alimentación de los pequeños:

Plater osasungarria
Plato saludable

Arraina labean patatekin

Pescado al horno con patatas

Osagaiak / Ingredientes

- Txitxarro
- 2 patatas
- Pimiento rojo
- 2 cebollas de primavera
- 3 ajos
- Sal
- Perejil
- Aceite de oliva virgen

Prestaketa / Preparación

Labea berotzen jarri. Patatak zuritu eta xafla finetan moztu, eta ondoren labeko erretiluan jarri (aurrez olio pixka batez igurtzi). Gainean piper gorria eta tipulina tiretan moztuta jarri eta olio eta gatz pixkat bat gehitu. Labean sartu 20 minutuz 180 gradutan. Labetik erretilua atera eta arraina gainean jarri. Dena oliba olioaz igurtzi eta berriz ere labean sartu 20 minutuz. Labetik atera eta, arraina, patata, piperra eta tipulekin zerbitzatu.

Poner a calentar el horno. Pelar las patatas y cortarlas en finas rodajas, para colocarlas luego en la bandeja del horno (untada previamente con aceite). Poner encima el pimiento rojo y la cebolla, cortadas en tiras finas, y añadir un poco de sal y aceite. Meter al horno durante 20 minutos a 180 grados. Sacar la bandeja del horno y poner encima el pescado. Untar bien de aceite y meter de nuevo al horno durante otros 20 minutos más. Sacer la preparación del horno y servir el pescado, con la guarnición.

Gomendioak / Recomendaciones

- Txikienei hezurrak ongi kendu
- Errezeta hau edozein arrainekin prestatu daiteke.
- Arraina labean osorik sartzen baduzue, lehortzeko arrisku gutxiago egongo da. Osorik beharrean, arrain xerrak jartzen badituzue, lehenago prestatuko dira.
- Platerari kolorea emateko, zerbitzatzerakoan piperrak, tomatea, azenarioa... gehitu ditzakezue.

- *Retirar bien las espinas para los más pequeños*
- *Esta receta se puede preparar con cualquier pescado.*
- *Si metemos el pescado entero en el horno, tendremos menos riesgo de que se seque. Pero si lo ponemos fileteado, se cocinará más rápido.*
- *Podemos añadir tomate, zanahoria... para darle más color al plato.*

ERREZETARIORA ITZULI / VOLVER AL INDICE RECETARIO

Arraina plantxan saltsa ezberdinekin

Pescado a la plancha con varias salsas

Osagaiak / Ingredientes

- Legatza
- Oliba olio birjina
- Gatza
- Merluza
- Aceite de oliva virgen
- Sal

Prestaketa / Preparación

Sua gehiengoan jarri. Zartaginean edo plantxan oliba olio pixka bat bota eta zabaldu. Olioa ongi beroturik dagoenean (kea ateratzen utzi gabe) arraina jarri (aurrez gatz pixka bat gehitu). Arraina zartaginean jartzean pixkat bat mugitu bi aldetara espatula baten laguntzarekin. Su bizian prestatu. Kolorea hartzen hasten denean olio tantatxo batzuk bota eta espatularen laguntzarekin buelta eman. Lodiera handikoa bada, barrukaldea ongi egiteko tapa jarri. Gehitu gustoko duzuen saltsa.

Calentar el aceite en una sartén y cuando esté listo (procurad que no eche humo), poner el pescado, ya con un poco de sal. Lo cocinaremos a fuego fuerte. Cuando empiece a coger un poco de color, le damos la vuelta, para que se haga del otro lado. Si es un filete grueso, pondremos la tapa a la sartén, para que el pescado se cocine por dentro. A continuación añadiremos la salsa que más nos guste.

Saltsak / Salsas ›

Gomendioak / Recomendaciones

- Casi todos los pescados quedan bien a la plancha: bacalao, gallo, rapé, bonito...
- A parte de estas salsas, podemos añadir cualquiera que nos guste. Siempre que tengan ingredientes saludables: verduras, aceite de oliva...

- *Casi todos los pescados quedan bien a la plancha: bacalao, gallo, rapé, bonito...*
- *A parte de estas salsas, podemos añadir cualquiera que nos guste. Siempre que tengan ingredientes saludables: verduras, aceite de oliva...*

Pistoa / Pisto ›

Ilar saltsa / Salsa de guisante ›

1 Saltsa / Salsa 1

Pistoa / Pisto

Osagaiak / Ingredientes

Kalabazin bat	1 calabacín
1-2 tomate heldu edo tomate birrindua	1-2 tomates maduros
Piper berde erdi bat	½ pimiento verde
Piper gorri erdi bat	½ pimiento rojo
Tipula erdi bat	½ cebolla
Oliba olio birjina	Aceite de oliva virgen extra
Gatza	sal

Prestaketa / Preparación

Barazki guztiak ongi garbitu eta zati txikietan (dadoetan) zatitu. Kazola batean olio pixka bat ipini eta tipula eta piperrak su bajuan sueztitu. Tipulak kolore pixka bat hartzen duenean gehitu tomatea eta kalabazina. Barazkiak biguntzen direnean (20 min) platerra prest dago. Presio-tapa jarriz gero, 5 minutuan prest dago.

Limpiar bien todas las verduras y cortarlas en forma de dado. Poner a calentar en una cazuela un poco de aceite y rehogar a fuego lento la cebolla y el pimiento. Cuando la cebolla tome un poco de color, añadir el tomate y el calabacín. Cuando se ablanden las verduras (20 min), la salsa ya está lista. Si la cocinamos en una olla a presión, la tendremos lista en 5 minutos.

Volver a la receta / Volver a la receta

Pistoa / Pisto ›

Ilar saltsa / Salsa de guisante ›

2 Saltsa / Salsa 2

Ilar saltsa
Salsa de guisante

Osagaiak / Ingredientes

- 200g ilar fresko edo izoztu
- Porru bat
- 100g patata
- Menda (hautazkoa)
- Oliba olio birjina
- Gatz

- 200g de guisantes frescos
- 1 puerro
- 100g de patata
- Menta (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Prestaketa / Preparación

Barazki guztiak ongi garbitu eta zati txikietan (dadoetan) zatitu. Kazola batean olio pixka bat ipini eta tipula eta piperrak su bajuan sueztitu. Tipulak kolore pixka bat hartzen duenean gehitu tomatea eta kalabazina. Barazkiak biguntzen direnean (20 min) platerra prest dago. Presio-tapa jarriz gero, 5 minutuan prest dago.

Limpiar bien todas las verduras y cortarlas en forma de dado. Poner a calentar en una cazuela un poco de aceite y rehogar a fuego lento la cebolla y el pimiento. Cuando la cebolla tome un poco de color, añadir el tomate y el calabacín. Cuando se ablanden las verduras (20 min), la salsa ya está lista. Si la cocinamos en una olla a presión, la tendremos lista en 5 minutos.

Volver a la receta / Volver a la receta

Arrain hanburgesak

Hamburguesas de pescado

Osagaiak / Ingredientes

- 500g arrain zuri
- Tipula, baratzuria
- Perexila (hautazkoa)
- Arrautz bat
- Ogi birrindua edo garbantzu irina
- Oliba olio birjina
- Gatza

- 500g de pescado blanco
- cebolla y ajo
- perejil (opcional)
- A1 huevo
- Pan rallado y harina de garbanzo
- Aceite de oliva virgen
- Sal

Prestaketa / Preparación

Legatza, azalik gabe, zati txiki-txikietan moztu. Ondoren, tipula sueztitu, eta baratzuria eta perexila xehe-xehe eginda gehitu. Dena ongi nahastu eta arrautz bat eta ogi birrindua gehitu. Hanburgesa forma eman eta zartaginean edo labean prestatu.

Cortar la merluza, sin piel, en trozos pequeños. Rehogar la cebolla en una sartén con aceite, y añadir ajo y perejil. Ponerlo en un bowl y añadir el pescado crudo. Añadimos un huevo y pan rallado a la mezcla y removemos todo bien. Con las manos, haremos las hamburguesas y los cocinaremos en una sartén o al horno.

Gomendioak / Recomendaciones

- Haurrekin prestatzeko errezeta aproposa da.

- *Es una receta muy muy divertida para cocinarlo con los más pequeños de casa!*

ERREZETARIORA ITZULI / VOLVER AL INDICE RECETARIO

Arrain brotxetak

Brochetas de pescado

Osagaiak / Ingredientes

- Otarrainxkak
- Arrain zatiak (zapoa, hegaluzea, izokina...)
- Piper berdea
- Piper gorria
- Txanpinoiak (hautazkoa)
- Baratxuria (hautazkoa)
- Oliba olio birjina
- Limoia
- Gatza

- Langostinos
- Trozos de pescado (rapé, bonito, salmón...)
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Champiñones
- Ajo
- Aceite de oliva
- Limón
- Sal

Prestaketa / Preparación

Zatitu dado forman atuna eta oliba olioa, perexila, limoia eta gatzarekin marinatu. Brotxetan sartu barazkiak eta arrain zatiak. Zartagin batean ipini eta lau aldeetatik egin.

Cortamos el pescado en forma de dado y lo marinamos en aceite, perejil y limón. Colocamos en la brocheta los trozos de verdura y pescado; alternando. Cocinaremos las brochetas en una sartén, por los 4 lados.

www.maisor.com

Ogia ahuakatearekin eta antxoa edo hegaluzearekin

Antxoa o bonito con aguacate y pan

Osagaiak / Ingredientes

- Ogi integrala
- Ahuakatea
- Oliba olioa birjina
- Gatza
- Hegaluzea
- Pan integral
- Aguacate
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Bonito o anchoas

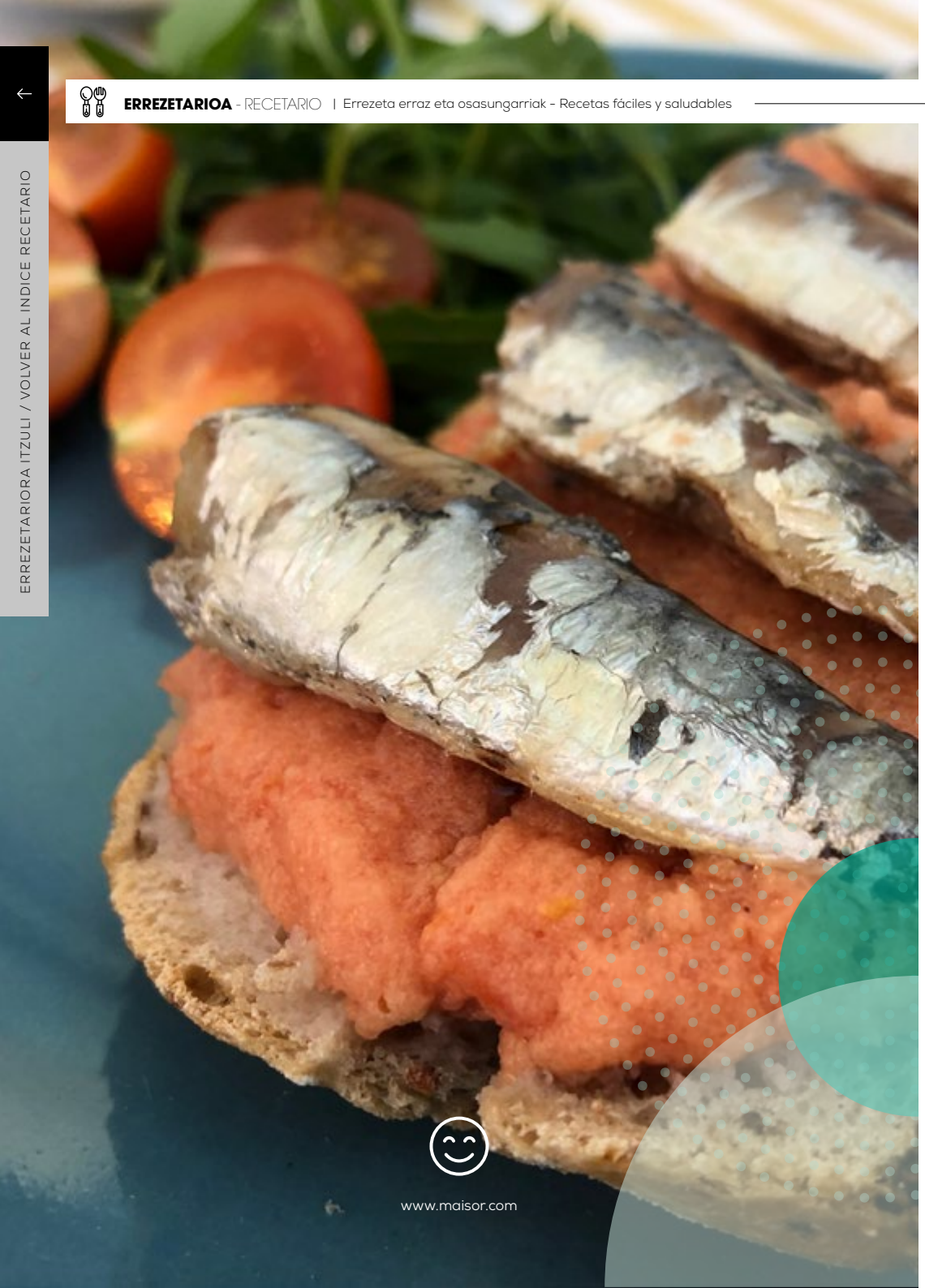
Prestaketa / Preparación

Ahuakateari azala eta hezurra kendu eta plater batean jarri. Ondoren, gatz pixka bat eta olio tantatxo batzuk gehitu, tenedoreakin zanpatu eta nahastu. Ogi gainean jarri eta hegaluze zatitxo batzuk edo antxoa bat gehitu.

Quitamos la piel y el hueso al aguacate y lo colocamos en un plato. Añadimos un poco de sal y unas gotas de aceite. Machacamos y mezclamos el aguacate, con la ayuda de un tenedor. Untamos sobre el pan y colocamos encima los trozos de bonito o varios filetes de anchoa.

Gomendioak / Recomendaciones

- Gosari, hamaiketako zein meriendarako aproposa da.
- *Es idóneo para desayunar, como almuerzo o merienda.*



Tomatea eta sardintxoak tostada gainean

Tosta de tomate y sardinillas

Osagaiak / Ingredientes

Ogi integrala	Pan integral
Tomatea	Tomate maduro
Oliba olioa birjina	Aceite de oliva virgen
Gatza	Sal
Sardintxoak	Sardinillas

Prestaketa / Preparación

Tomateari azala kendu eta bowl batean jarri. Ondoren, gatz pixka bat eta olio tantatxo batzuk gehitu, tenedoreakin zanpatu eta nahastu. Aurrez xigortutako ogi xerra baten gainean zabaldu eta sardintxo bat gehitu.

Pelamos el tomate y lo colocamos en un bowl. Añadimos un poco de sal y unas gotitas de aceite y aplastamos y mezclamos los ingredientes con la ayuda de un tenedor. Untamos la mezcla sobre una rebanada de pan tostado y, por último, añadimos una sardina.

Gomendioak / Recomendaciones

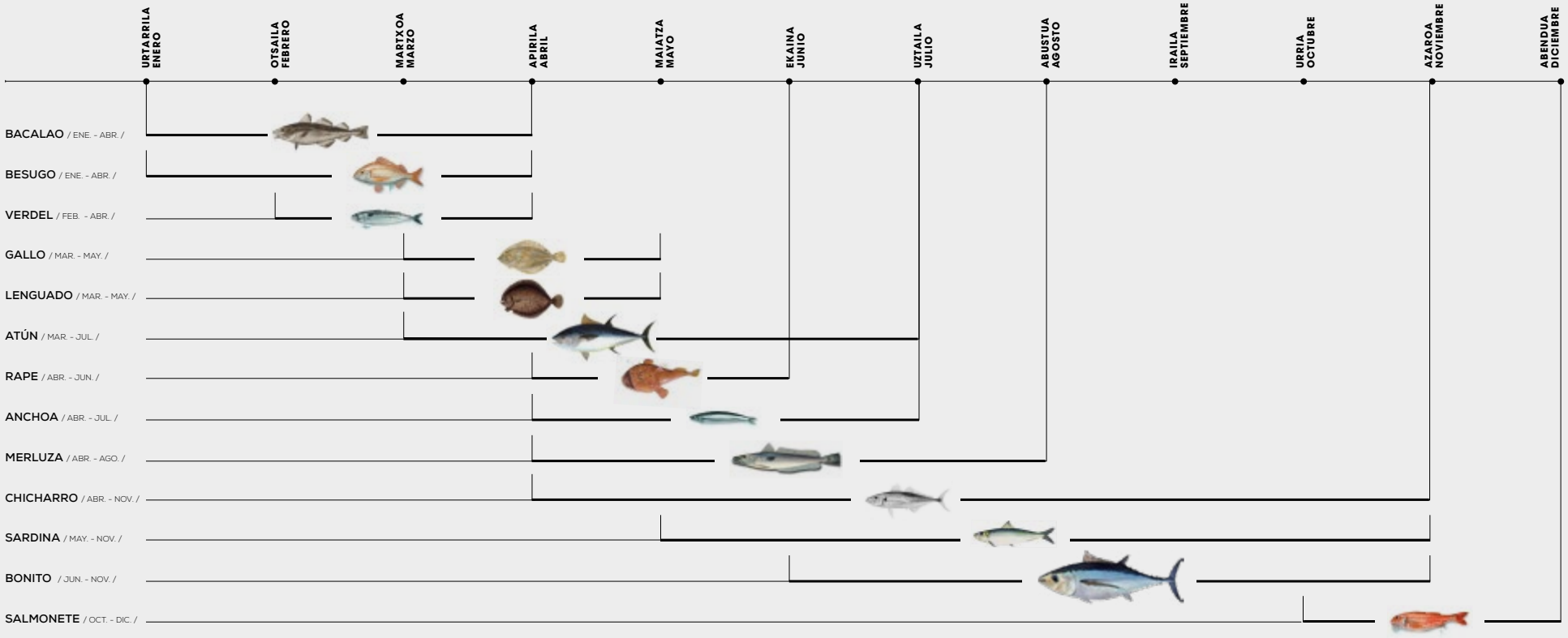
- Gosari, hamaiketako zein meriendarako aproposa da.

- *Es idóneo para desayunar, como almuerzo o merienda.*

ERREZETARIORA ITZULI / VOLVER AL INDICE RECETARIO

Euskal arrantza-flotaren egutegia. Kantauriko arrantza kanpaina nagusiak.

Calendario de pesca de la flota vasca. Principales campañas de pesca del Cantábrico.



ERREZETARIORA ITZULI / VOLVER AL INDICE RECETARIO

Haurrek arraina errazago jateko gomendioak:

Recomendaciones para introducir pescado en la alimentación de los pequeños:

Elkarrekin joan arraindegira eta zein arrain nahi duten galdetu.

Ir juntos a la pescadería a comprar y preguntarles qué pescado quieren.

Plateraren prestaketan parte hartzeak arraina jatera animatu dezake

Participar en la preparación del plato, los anima a comerlo.

Plater erakargarriak prestatu. Kolorea jarri (piperrak, tomatea, kalabazina, letxua...).

Preparar platos atractivos. Ponerle color: con pimientos, tomate, calabacín, lechuga...

Arraina errezeta ezberdinetan sartu, baina ez tapatu. Haurrak arraina jaten ari dela jakitea komeni da.

Introducir el pescado en distintas recetas; pero sin tapar. Conviene que se den cuenta que están comiendo pescado.

Gustoko elikagaien ondoan jarri.

Poner el pescado al lado de los alimentos que les gusten.

Kantitate handiegiak ez zerbitzatu.

No servirles grandes cantidades.

Goarnizioak erabili (patata, arroza, barazki sueztituak...).

Incluir siempre guarniciones: patata, arroz, verduras salteadas...

Arrain bat modu batera prestatuta ez bazaio gustatzen, beste modu batera prestatu dezakezue.

Si no les gusta el pescado cocinado de una manera, probad con otra receta.

Arrain konkretu bat ez gustatzeak ez du esan nahi aurrerago etzaionik gustatuko.

Que ahora no les guste un pescado en concreto, no significa que dentro de un tiempo, no les vaya a gustar.

ERREZETARIORA ITZULI / VOLVER AL INDICE RECETARIO

Plater osasungarria:
Plato saludable:

MAISOR
Getaria

OBRADOR y VENTA
Portua z/g. Astillero eraikina 20808 Getaria (Gipuzkoa)
Tel. +34 943 140 993

info@maisor.com

libe
dietista
nutrizionista