

*Parriaundi*  
BERTOKO OGIA · BENETAKO OGIA

 ausolan

 hezkuntza  
proiektua



Ogia Baino Gehiago

“Orean bete-betean”





## Errezeta osoa azaltzen dizugu etxean egin dezazun



Gutxigorabehera 1,5kg-tako ogi batentzako osagaiak:

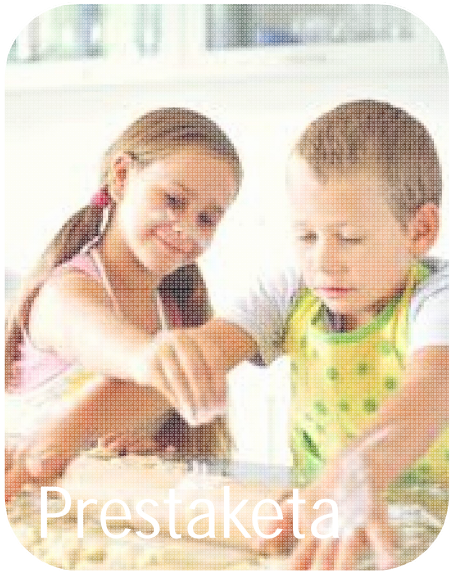
- 500 gr. Ogi-irin
- 330 gr. Ur epela
- 10 gr. Gatza
- 5 gr. Legamia fresko edo 1,5 gr. legamia lehor.





## Errezeta

- Legamia urarekin nahastu eta jalkitzen utzi.
- Katilu batean gainontzeko osagaiak nahastu eta diluitutako legamia gehitu. Esku batekin katilua eutsi bestearekin nahasketa lantzen duzun artean. Ore likatsu bat geldituko da, baina horrela gelditu behar da.
- 5 minutuz jalki dadin utzi eta gero eskuekin landu (tiratu eta tolestu) behar beste aldiz katilutik atera gabe.
- Giro tenperaturan utzi 10-15 minutuz eta berriro ere eskuekin landu. Jalkitzen utzi 10-15 minutuz.
- Trapu batekin estali eta hozkailuan gorde gau batez.
- Hurrengo egunean bere bolumenak bikoiztua izan beharko luke. Hozkailutik atera eta utzi giro tenperaturan ordu betez gutxi gorabehera.





## Errezeta



- Orea irindutako gainazal baten gainean jarri eta orearen gainetik irin gehiago bota errazago maneiatzeko.
- Orea ogiari eman nahi diogun formaren arabera zatitu (opil forma, luzexka...).
- Ore zati bakoitza labeko paper baten gainean eta 2 orduz horrela utzi. Denbora hau pasata orearen gainazalean ebaki batzuk egin.
- Labean 250°C-tan jarri ( goitik eta behetik). Labearen azpian bandeja huts bat sartu. Bandeja berotuta dagoenean, honen gainean baso bete ur bota eta ura lurrundu dadin utzi. Ogiaren orea honen gainean sartu beste bandeja batean. Lurrunarekin 10 minutuz berotzen utzi. Ondoren 25 minutuz lurrun gabe berotu 200°C -tan. Azkenik, labea itzali eta ogia beste 20 minutuz barruan utzi.
- Egozte iraupena gutxi gorabeherakoa da, oreari emandako formaren arabera alda baitaiteke.
- Ogia eginda dagoen jakiteko, kolpatzean huts doinua egin beharko du.





Gosaria ogia bezalako karbohidratoak sartzeko une paregabea da. Hainbat zerealezko ogia kontsumitu daiteke, osokoa bada, hobe!

Onea familian gosaltzea da!

