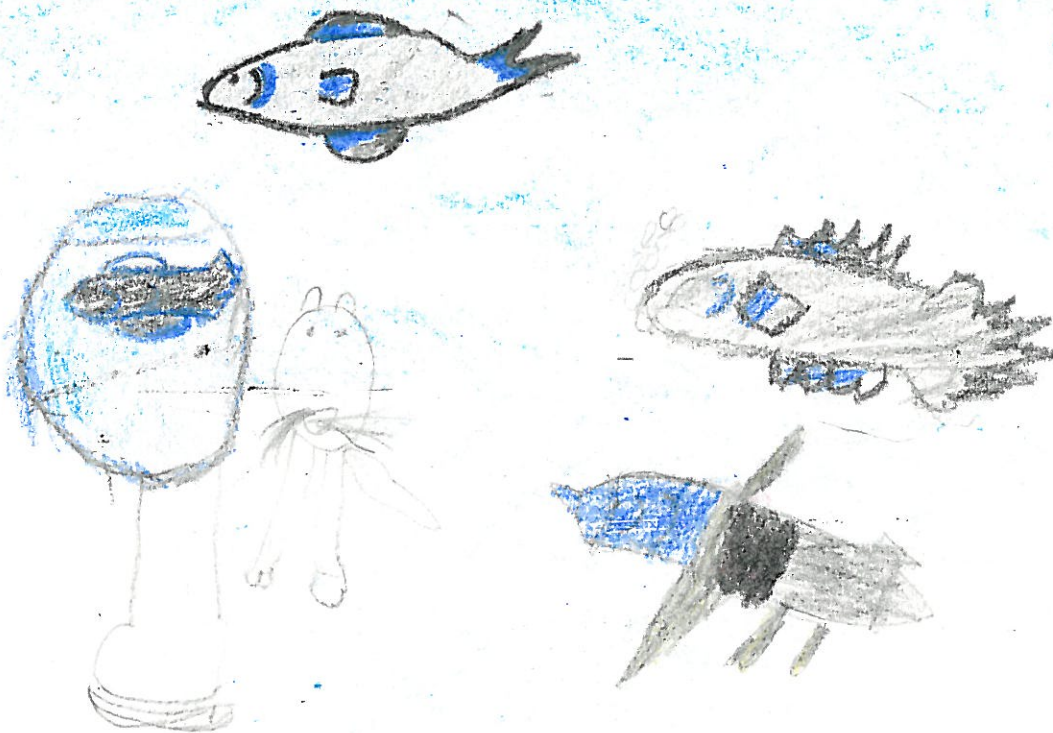


Legatza

Legatza itxarrah birzi da. Hagin arka eta zorra-
trak ditu.

Legatzek arrosin txikiagoak jaten dituzte. Oso
arkar egiten du igorrian.

Saltsa berdearekin oso gozosa daga.



Sardina



Animal hau garputz luzea du. Ase kurmen ona du, eta hartz xikiak ditu. Baina tratuetan ez dituzte hartzik.

Sardinak kolore berdeak... eta urdinak ditu. Bere ^szabala zuria da. 26 eta 30 ezkata inguru ditu.

Animal hau itarcan luze da, semeak euki behar dituztenean keklara urbultzen dira.

Sardinek plaktoma jaten dutenean taldea apurtzen dira.

Bere arrautzak neurtzen dute 1,5 mm, seme-brakaitzak 50.000 eta 60.000 arrautz inguru jartzen dute.

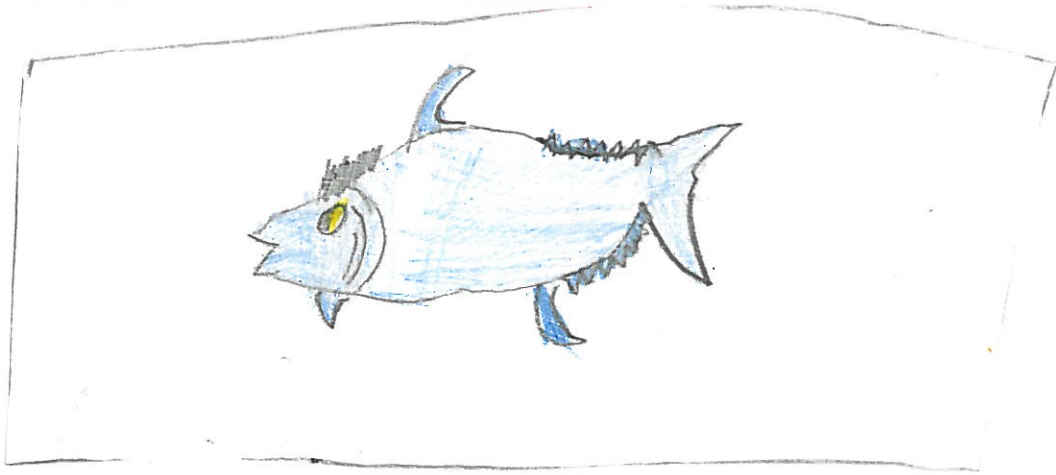
Sardina 8. te buztzen dira eta luzeraz 25 z^m heldu ^{ahal} al da



Oitio



ATUNA - HEGALUZE



Itzarokoa arraina da. Atlantikoan eta Mediterraneoan
bizi dira.

Bi hegale dituzte, bere gorputza protokoa da eta eskutuz estalita
dago. Bere bizkarra urdina da eta sabela zilar kolorekoa
da. Batzutan 6 metro luze ditu eta 900 kilo pisatzen ditu.
taldeka bidaiatzen dira.

Oro konmugorria da atuna jatea jure ararunerako
~~zentz~~ omega 3 arko daukadalako.

Era ~~soko~~ deberdinetan jaten da, adibidez: atun -
kantzorlan, tomatearekin, marmitake (atun patatekin),
atun paucilan

garazi

Hegaluze errozeta

Osagaiak:

- Hegaluzea
- Gatza
- Ogi birvindu
- tomatea
- Oliba

Preparazioa:

• Nola egiten da:

Hegaluzearekin Xerrak egiten ditugu. Gatza botatzen
diogu. Ogia birvindu jartzen diogu, frugitu eta
tomatearekin egori

ONEGIN!

Antrea

Antrea arrain urdina da. Handia egiten denean hogei zentimetro luze da.

Bere mutura puntazorrotza da. Antrearen begiak ilunak dira. Antrea ezkatak ditu garputz orain. Bere garputza zilabreztatua da.

Ituranean bizi da. Mediter^{re}anean arka daude. Arrantzake sascia apirilean, maiatzan eta ekainean da.

Antrea horagijalea da. Plactona, moluskuak, larreak eta krustaceo txikiak jaten ditu.

Antreaak jan behar ditugu oso elikagarriak dira eta.

Niri arka gustatzen zaizkit.

Anne

Antscoak

Erreseta bat: osagaiak:- Antscoak
kg-arrantzak- Irina-olosa Nola egi
ten da: Lehenengo arrainen buruak
eta sabelak kentzen dira garbi-
txerakoa. Gero arrantzatik pasatzen
dira eta gero irinetik. Azkenik gijitu
eta platerreera!!

