

# ARRAUTZA BETEAK LABEAN

written by Errezetak



**Arrautzak labean egiteko errezeta oso erreza. 40 minututan egina dagoena eta zure gonbidatuei harriturik uzteko.**

6 Perts.

12 Arrautza  
440gr Hegaluze lata  
200gr Tomate frijitua

Besamel prestatzeko:

800gr Esne  
100gr Gurina  
100gr Irin  
Gatza  
Piperbeltz zuria (nahi adina)  
Intxaur muskatua (nahi adina)  
150gr Gratinatzeko gazta marratua



Arrautzak egosi 10 minutuz, denbora pasa bezain agudo bereala hoztu, gorde.



Katilu batean hegaluzea gehitu eta sardexka batekin ongi birrindu, ondoren tomatea gaineratu eta multzoa ongi nahastu.



Arrautzak zuritu eta erditik zatitu. Goringoa tomate-hegaluzearen multzora gehitu. Multzoa ongi nahastu.





**Zuringoa** laberako aproposa den katilu batean jarri. Koilarada bat hegaluze hartu, eskuekin pilotatxo bat egin eta, zuringoaren habian jarri.



Zartagi batean **gurina** desegin eta **irina** gehitu, ongi nahasi, bi minutuz sukaldatu. Sutik aldentu eta esnea gaineratu, ongi nahasi (pikorrik ez geratzeko). Berriro sutan jarri eta, ongi nahastu **bexamela** loditu arte. Lodi dagoenean **piperbeltza** eta **intxaur muskatua** nahi adina gehitu.



Bexamela arrautza gainetik jarri, denak ongi estaliz. Gazta marratua gaineratuz, labera (220ºtan bero izango duguna) eta 10-15 minutuz labekatu.

Katiluan zerbitzatu.

**HUEVOS RELLENOS AL HORNO:** Cocer los huevos durante 10 minutos. Tan pronto como estén cocidos enfriar. Reservar. En un bol añadir el atún y desmenuzar. Añadir el tomate y mezclar bien. Pelar los huevos y cortar por la mitad. Añadir la yema a la mezcla de atún y revolver bien para integrar. Colocar la clara en un recipiente apto para el horno y con una cuchara coger mezcla de atún, hacer una pelota con las manos y colocar en el nido de la clara. Hacer una besamel, añadir pimienta blanca y nuez moscada al gusto y verter sobre los huevos tapándolos bien. Añadir queso rayado por encima y meter al horno

precalentado a 220º, hornear durante 10-15 minutos. Servir.