

2018 APIRILA
**AMUARRAINA
TRUCHA**

Nahiz eta erreka eta ibaien errekerazio-gaitasuna arrunt handia izan, haien etorkizuna, hein batean, gure eskutan dago.

A pesar de que los ríos y riachuelos tienen una gran capacidad de recuperación, su futuro, en cierto modo, está en nuestras manos.

Iturria / fuente: <http://www.gastronomiaycia.republica.com>



ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Amuarrain-tartarra yogur zoparekin eta ahuakate mahonesa- rekin

Tartar de trucha con so- pa de yogur y mahonesa de aguacate

TARTARRA

Eduki 2 orduz arrain-xerrak azukrearekin eta gatzarekin egindako nahasketan. Garbitu ongi xerrak.

Nahasi amuarrain xehatua, onddo xehatuak, errukula xehatua, soja-saltsa eta olio. Utzi.

MAHONESA

Puretu osagai guztiak krema bat egin arte.

ZOPA

Puretu osagai guztiak.

MAHAIRA ATERA: Plateraren erdian tartarra paratu, tartarraren inguruan zopa eta tartarraren gainean mahonesa koilarakada bat.

TARTAR

Curar los filetes de trucha en una mezcla de sal y azúcar durante 2 horas. Limpiar bien los filetes.

Mezclar la trucha picada, los hongos picados la rúcula picada, la salsa de soja y el aceite.

Reservar.

MAHONESA

Triturar todos los ingredientes.

SOPA

Triturar todos los ingredientes.

PRESENTACIÓN

Colocar el tartar en la mitad de un plato, alrededor del tartar la sopa y una cucharada de mahonesa encima del tartar.

Osagaiak / ingredientes: **TARTARRA** 200 g amuarrain-xerra azalik eta hezurrik gabe / filetes de trucha sin piel ni espinas; 80 g gatz larri / sal gruesa; 20 g azukre; 25 g errukula / rúcula; 3 koilarakada onddo kozinatu / cucharadas hongos cocinados; 2 koilarakada soja-saltsa / cucharadas de salsa de soja; 3 koilarakada olio (onddoena) / cucharadas de aceite (de los hongos).

MAHONESA: 1 koilarakada mahonesa / cucharada; 100 g ahuakate ondu zuritu / aguacate maduro pelado; 1 koilarakada lima-ur / cucharada de zumo de lima; gatza / sal. **ZOPA:** 175 g pepino zuritu / pepino pelado; 1 jogurt; 4 menda-hosto / hojas de menta; 2 koilarakada ozpin / cucharadas de vinagre; 4 koilarakada olio / cucharadas de aceite; gatza / sal.

Amuarraina / Trucha

Amuarrainaren % 79 ura da, % 16 proteina eta % 3 koipea. Arrainaren proteinak haragiarenak bezalatsukoak dira, eta haien balio biologiko bera dute. El 79 % de la trucha es agua, el 16 % proteína y el 3 % grasa. Las proteínas del pescado son similares a las de la carne y tienen su mismo valor biológico.

Ba al zenekien hemengo amuarraina kontserbatzeko dagoen mehatxu handiena erreka kanpoko amuarrainez birpopulatzegatik izandako kutsadura genetiko dela?

¿Sabías que la mayor amenaza para la conservación de la trucha autóctona se encuentra en la contaminación genética ocasionada por repoblaciones con ejemplares foráneos?

