

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Behiak baserriaren ekonomia zuen bere gain: jatekoa, diru-sarrerak eta baserriko lanetarako indarra.

La vaca sustentaba la economía de nuestros caseríos: la alimentación, los ingresos económicos y la fuerza para las labores agrarias.

BEHIA
VACA

JOGURTA YOGUR

Jogurta goi-mailako kalitateko proteina, fosforo, B taldeko bitamina eta asimilazio errazeko kaltzioaren iturri da.

Jogurtak esneak baino laktosa gutiago du. Horregatik, laktosarekiko intolerantzia duten pertsonak esnea baino hobeki onartzen dute.

Los yogures son ricos en proteínas de alto valor biológico, fósforo, vitaminas del grupo B y calcio de fácil asimilación.

El yogur, al contener menos lactosa que la leche, es mejor tolerado por las personas que padecen de intolerancia a la lactosa.

Ba al zenekien Baztanen esne-behi arraza ugariena frisiarra dela?

¿Sabías que la raza de vaca lechera más abundante en Baztan es la frisona?

2016 ekaina



Baztango Udala

TXITXIRIO-ENTSALADA EPELA JOGURT SALTSAREKIN

ENSALADA TEMPLADA DE GARBANZOS CON SALSA DE YOGUR

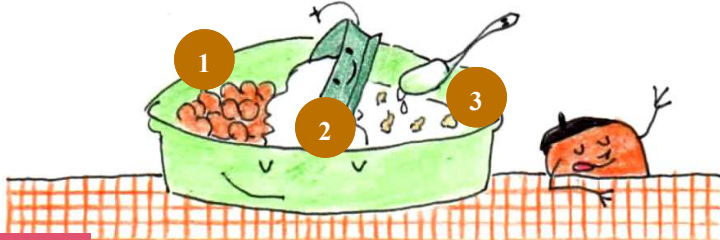
ENTSALADA



- 1 Paratu txitxirio epelak azpil zabal batean.
- 2 Estali txitxirioak jogurt saltsarekin.
- 3 Jogurt saltsaren gainean intxaur txikiak eta olioak paratu.



Nahasi / Mezclar



JOGURT-SAL TSA

Jogurt naturala
Baratxuri-xixtor birrindua
Gatza
Kumino ehotua
Ozpina

- 1 Poner los garbanzos templados en una fuente ancha.
- 2 Cubrir los garbanzos con la salsa de yogur.
- 3 Terminar el plato con nueces picadas y aceite por encima de la salsa de yogur.

Osagaiak / ingredientes: 500 g txitxirio egosi / garbanzos cocidos; JOGURT-SAL TSA / SALSA DE YOGUR: 4 jogurt natural / yogures naturales; 5 baratxuri-xixtor birrindu / dientes de ajo machacados; gatza / sal; 1/2 koilaratxokada kumino ehotu / cucharadita de comino molido; 1 koilaratxokada ozpin / cucharadita de vinagre; AKITZEKO / TERMINACIÓN: 50 g intxaur xehatu / nueces picadas; 4 koilarakada olio / cucharadas de aceite.