

2018 ABENDUA
BILDOTSA
CORDERO

Landa-paisaia, hein handi batean, berezko nekazaritza-jardueraren lurralde adierazpena da. Nekazaritzako edozein aldaketak eragina izan dezake paisaian.

El paisaje rural es, en gran medida, una manifestación territorial de la propia actividad agraria. Cualquier modificación en ésta podría provocar cambios paisajísticos (Ruiz Urrestarazu, E eta Galdos Urrutia, R.; EHU)



Iturria / fuente: : www.tiaalia.com

Bildotsa / Cordero

Esneko bildoskiaren 100 gramok 170 mg fosforo du. Fosforoa, kaltzioarekin batera, hezurreko mineralen osagai esentziala da. La carne de cordero lechal aporta 170 mg de fósforo. El fósforo es, junto con el calcio, el componente esencial del mineral óseo (Gil, A., 2017).

Ba al zenekien Baztanen 30.000 bildots sortzen direla urtean? (Sarobe, J., Nafarroako Gobernuko albaitaria)
¿Sabías que en Baztan nacen anualmente 30.000 corderos?

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Bildoski-bolak aze- nario-saltsarekin **Albóndigas de cordero** **con salsa de zanahoria**

Nahasi ogia eta arrautza ahi bat egin arte. Gehitu azafraia eta haragia, Gatza eta piperra bota. Nahasi ongi. Utzi hozkailuan 30'. Sueztitu tipula eta azenario xehatuak. Bota gatza eta salda. Utzi suan barazkiak egosi arte. Puretu.

Haragiarekin bola txikiak egin, irinetan pasatu eta frijitu denbora gutxiz olio ausarkitan. Frijitu ondoren utzi sukaldeko paperaren gainean olio xukatzeke. Sartu bolak saltsan eta utzi 5' suan.

Mezclar el huevo con el pan hasta hacer una papilla. Añadir el azafrán y la carne. Salpimentar. Mezclar bien. Dejar en la nevera 30'.

Pochar la cebolla y zanahoria picadas. Sazonar. Añadir el caldo. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Triturar.

Hacer pequeñas bolas de carne, rebozarlas en harina y freirlas en abundante aceite durante poco tiempo. Una vez fritas depositarlas sobre papel de cocina para que escurran el aceite.

Incorporar las albóndigas a la salsa y dejar cocer todo junto 5'.

Osagaiak / Ingredientes: 250 g esneko bildoski xehatu / carne picada de cordero lechal; arrautza ttipi bat / 1 huevo pequeño; ogixerria bat / 1 rebanada de pan; tipula erdi bat / 1/2 cebolla; azenario bat / 1 zanahoria; olio / aceite; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; azafrai izpiak / hebras de azafrán; 125 ml salda / caldo.

