

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.conunpardeguintillas.com](http://www.conunpardeguintillas.com)

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### **Bildoski hanburgesa** **foie-moussearekin** **Hamburguesa de cordero** **con mousse de foie**

Nahasi haragia, gatza, arrautza gorringoa, espeziak eta mostaza.

Egin haragiarekin bola bat eta bolaren erdian zulo bat. Sartu zuloan moussea. Tapatu moussea haragiarekin.

Eman hanburgesa forma. Utzi hozkailuan 30'.

Egin hanburgesa plantxan olio pixka batekin su motelean.

Atera mostaza-saltsarekin, yogurt-saltsarekin, entsaladarekin...nahi denarekin.

*Mezclar la carne con la sal, la yema de huevo, las especias y la mostaza.*

*Formar una bola con la mezcla, hacer un agujero en el centro, introducir en él la mousse y taparla con la carne. Darle forma de hamburguesa. Mantener en el frigorífico 30'.*

*Cocinar la hamburguesa en la plancha no muy caliente con un poco de aceite.*

*Servir con salsa de mostaza, salsa de yogur, ensalada...con lo que más apetezca.*

**Osagaiak / Ingredientes:** 200 g esneko bildoski xehatu / carne picada de cordero lechal; 30 g foie-mousse hormatu / mousse de foie congelado; arrautza gorringo bat / una yema de huevo; olio / aceite; gatza / sal; koilarakada bat mostaza / 1 cucharada mostaza; piperbeltz beltz, ore-gano eta xarbot ehotu / pimienta negra, orégano y tomillo molidos.

#### **Bildotsa / Cordero**

Esneko bildoskiaren 100 gramok 10 mg niacina du. Emakumezko heldu batek egunean 14 mg niacina behar du eta gizonezko heldu batek 16 mg. La carne de cordero lechal aporta 10 mg de niacina. Los requerimientos diarios de niacina de una mujer adulta son 14 mg y los de un hombre adulto 16 mg (Gil, A., 2017).

Ba al zenekien esneko bildotsek, bakar-bakarrik, amaren esnea hartzen dutela?  
¿Sabías que los corderos lechales se alimentan, exclusivamente, con leche materna?

