

2019 APIRILA
ARRAUTZA
HUEVO

Orain dela 50 urte kasik herriko etxe eta mendiko baserri guztietan oiloak hazten ziren etxean behar zituzten arrautzak eta oilaskoak izateko.

Hace 50 años en prácticamente todas las casas de los pueblos y en los caseríos de montaña se criaban gallinas para autoabastecimiento de huevos y pollos. (Gobierno de Navarra, 2012)



Iturria / fuente: <http://www.lovefood.com>

Gorritu tipula arrunt xehatua. Bota pipermin erdi bat eta kuminoa. Sueztitu 2'. Bota tomate. Bota gatza. Kozinatu xukatu arte.

Nahasi jogurta, baratxuri txikitua eta limoi baten ura. Bota gatza. Nahasi. Koipeztatutako labeko erretilu batean hedatu

tomate-saltsa. Paratu jogurtaren nahastea tomate-saltsaren gainean. Koilara batekin egin zuloak azalean eta zulo bakoitzean paratu arrautza bat. Bota gatza eta olio zurrusta bat arrautza bakoitzari. Labean 220 °C zuringoa gogortu arte.

Zartagin batean berotu 3 koilarakada olio, limoi erdi baten ura eta pipermin erdi bat.

Mahaira ateratzerakoan bota saltsa bero hori eta perrexil xehatu pixka bat arrautzen gainera.

Dorar la cebolla muy picada. Añadir ½ guindilla y el comino. Rehogar 2'. Añadir el tomate. Sazonar. Cocinarlo hasta que reduzca el líquido. Mezclar el yogur, el ajo machacado y el zumo de 1 limón. Sazonar. Mezclar.

Verter la salsa de tomate en una fuente de horno engrasada. Extender la salsa de yogur encima de la salsa de tomate. Con una cuchara hacer huecos en la superficie y colocar en cada uno de ellos un huevo. Sazonar y echar un chorrito de aceite a cada huevo. Horno 220 °C hasta que se cuaje la clara.

Calentar en una sartén 3 cucharadas de aceite, el zumo de ½ limón y ½ guindilla.

En el momento de servir salsear los huevos con la salsa caliente y espolvorear con un poco de perejil picado.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Arrautzak labean eginak Turkiako erara

Huevos al horno a la manera de Turquía

Osagaiak / *Ingredientes:* tipula ttipi bat / *1 cebolla pequeña;* tomate puskatu poto bat / *1 lata de tomate troceado;* koilaratxokada bat kumino ehotu / *1 cuchara de comino molido;* gatza / *sal;* olioa / *aceite;* cayena pipermin bat / *1 guindilla cayena;* 200 g jogurt / *yogur;* limoi eta erdi baten ura / *zumo de limón y medio;* baratxuri zizter bat / *1 diente de ajo;* 6 arrautza / *huevos;* perrexil xehatua / *perejil picado.*

Arrautza / Huevo

Arrautza 80 °C-tara berotzeak proteina guztiak koagulatzea eta proteinen % 94 xurgatzea eragiten du.

El calentamiento del huevo a 80 °C permite una coagulación total de las proteínas y una absorción del 94 % de las mismas. (Gil, A., 2017)

Ba al zenekien garapen-bidean dauden herrialdetako landetxeen % 80tan, gutxi gora behera, etxeko hegaztiak hazten direla?

¿Sabías que aproximadamente en el 80 % de los hogares rurales de los países en desarrollo se crían aves de corral? (FAO)

