

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.cocidosopa.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Arrautza- pizza Pizza de huevos

Ebaki tira zabaletan piperrak, urdaiazpikoa eta gasna. Olibak erditik egin.

Irabiatu arrautzak. Bota esnea, irina eta oreganoa. Bota gatza eta piperbeltza. Nahasi ongi. Bota nahasketa koipeztatutako labeko erretilu batera. Labean 170 °C azala kasik gogortu arte.

“Tortilla”ren azalean hedatu 4 koilarakada tomate-saltsa. Gainean paratu gasna, piperrak, olibak eta gasna birrindua. Labean gasna desegin arte. Paratu gainean urdaiazpiko-xerrak eta sartu labean 1’.

Cortar a tiras anchas los pimientos, el jamón y el queso. Partir las aceitunas por la mitad.

Batir los huevos. Añadirles la leche, la harina y el orégano. Salpimentar. Mezclar bien.

Verter la mezcla en una fuente de horno engrasada. Horno 170 °C hasta que la superficie de la “tortilla” esté prácticamente cuajada.

Extender 4 cucharadas de salsa de tomate sobre la “tortilla”. Repartir sobre el tomate, el queso, el pimiento, las aceitunas y el queso rallado. Horno hasta que se funda el queso.

Repartir las lonchas de jamón por encima y meter al horno 1’.

Osagaiak / Ingredientes: 6 arrautza / huevos; 250 ml esne / leche; 2 koilarakada irin / cucharadas harina; koilaratxokada bat oregano / 1 cucharadita de orégano; olio / aceite; piperbeltz beltza / pimienta negra; gatza / sal; tomate-saltsa / salsa de tomate; 100 g behigasna / queso de vaca; 4 pikilo piper / pimientos de piquillo; 3 urdaiazpiko xerra / lonchas de jamón; 12 hezurgabe-ko oliba beltz / aceitunas negras deshuesadas; gasna birrindua / queso rallado.

Arrautza / Huevo

Arrautzen proteinak aminoazido esentzial guztiak dituzte. Aminoazido esentzialak gorputzak ezin ditu sintetizatu.

Las proteínas de los huevos contienen todos y cada uno de los aminoácidos esenciales. Son aminoácidos esenciales aquello que no pueden sintetizarse en el organismo. (Gil, A., 2017)

Ba al zenekien 2017an Lizarraldean zeudela Nafarroako oilo eta broilerren % 29,4?

¿Sabías que en 2017 el 29,4 % de todas las gallinas y broilers de Navarra se acumulaban en Tierra Estella? (Gobierno de Navarra)

