

2020 APIRILA
OILASKOA
POLLO

Ongi bideratua al dago larrialdi-egoeretan elikadurarako eta nutriziorako eskubidea?

¿Está bien encaminado el derecho a la alimentación y a la nutrición en las situaciones de emergencia?. (F. Mousseau, Observatorio del derecho a la alimentación y a la nutrición)

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: <http://canalcocina.es>

Xehatu dena batera.
Film garden baten gainean paratu nahastea eta biribilkatu, zapatuz, zilindro bat egin arte. Hetsi ongi bi muturrak. Mikrouhin-laberako egokia den ontzi batean ur pixka bat paratu eta sartu zilindroa ontzian. Mikrouhin-labean gehienezko potentzian 7'. Atera zilindroa. Utzi gogortzen. Kendu filma. Ebaki zilindroa cm bateko xerratan.

Atera mahaira tomate-saltsarekin edo piper frijituekin edo entsaladarekin...

Picar todo junto.

Poner la masa sobre film transparente y enrollarla, presionando, hasta que quede un rulo. Cerrar bien los dos extremos.

Poner un poco de agua en un recipiente apto para microondas y meter el rulo dentro del recipiente.

Microondas máxima potencia 7'.

Sacar el rulo. Dejar que tome consistencia. Quitar el film. Cortar el rulo en rodajas de 1 cm.

Servir con salsa de tomate o pimientos fritos o ensalada...

OILASKO-PASTELA

PASTEL DE POLLO

Osagaiak / ingredientes: Oilasko-bularki bat / 1 pechuga de pollo; 3 xerra urdaiazpiko egosi / lonchas jamón cocido; 3 xerra urdaiazpiko / lonchas de jamón; perrexila / perejil; piperbeltza / pimienta; gatza / sal.

Oilaskoa / pollo

Oilaskoaren koipe eta kolesterol gutxien duen zatia bularkia da.

La parte del pollo con menos grasa y colesterol es la pechuga. (Tratado de Nutrición Gil, A. Ed. Panamericana 2017)

Ba al zenekien “Euskal Oiloa” hegazti-arrazan bortz barietate daudela: beltza, gorria, leposoila, marraduna eta zilarra? (EHAA 54. zk., 2001-03-16)

¿Sabías que la raza aviar “Euskal Oiloa” se presenta en cinco variedades: beltza, gorria, leposoila, marraduna y zilarra? (BOPV nº 54, 2001-03-16)

