

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

HOSTORE-KARAKOLAK OILASKO, BEHI-GASNA ETA PIKU MARMELADAREKIN CARACOLAS DE HOJALDRE CON POLLO, QUESO DE VACA Y MER- MELADA DE HIGOS

Arin frijitu tipulina. Bota oilaskoa, eta egin 3'. Bota gatza. Utzi hozten. Hedatu marmelada hostorearen gainazalean. Gai-nean paratu, tartekatuz, gasna eta, oilaskoa eta tipulina. Bota intxaurreak. Biribilkatu hostorea, zapatuz, zilindro bat egin arte. Ebaki zilindroa 2 cm lodita-suneko puskatan. Paratu puskak laberako paperarekin forratutako labeko erretilu batean. Arrautza irabiatuarekin margotu karakolak. Labea 200° 20'.

Sofreir la cebolleta. Añadir el pollo y cocinarlo 3'. Sazonar. Dejar enfriar. Extender la mermelada sobre la superficie del hojaldre. Poner sobre la mermelada, intercalando, el queso y, el pollo y la cebolleta. Esparcir por encima las nueces. Enrollar el hojaldre, haciendo presión, hasta formar un cilindro. Cortar el cilindro en porciones de 2 cm de grosor. Colocarlas sobre una fuente de horno forrada con papel de horno. Pincelar las caracolas con huevo batido. Horno 200° 20'.

Osagaiak / ingredientes: hostore-xafla angeluzuzen bat / 1 placa de hojaldre rectangular; 200 g oilasko-bularki tiratan moztua / pechuga de pollo cortada en tiras; 100 g behi-gasna tiratan moztua / queso de vaca cortado en tiras; 100 g piku (edo norberak nahiago duena) marmelada / mermelada de higos (o la que guste); tipulin ttipi bat xehe-xehe egina / 1 cebolleta pequena muy picada; 30 g intxaurre puskatu / nueces troceadas; gatza / sal; olio / aceite; arrautza bat / 1 huevo.

Oilaskoa / pollo

Oilasko-haragiak bioerabilgarritasun handiko hemo burdin kopuru nabarmenak ditu. (Carbajal, Angeles) Jakien burdinaren biodisponibilitatea, xurgatu eta gorputzak erabilitako burdin kantitatea da. Hemo burdina haragiaren hemoglobina eta mioglobina parte da (www.eusko-ikaskuntza.eus)

La carne de pollo posee cantidades apreciables de hierro-hemo de alta biodisponibilidad. (Carbajal, Angeles www.ucm.es) La biodisponibilidad del hierro de los alimentos es la cantidad de hierro absorbido y utilizado por el cuerpo. El hierro hemo forma parte de la hemoglobina y de la mioglobina de la carne.

Ba al zenekien Euskal Baserriko Hegaztien Araudiak Euskal Baserriko Oilaskoa babesten duela? (euskolabel.hazi.eus)

¿Sabías que el Reglamento de Aves de Caserío Vasco ampara el Pollo de Caserío Vasco ?