

2017 URRIA

UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

FAOren arabera, dieta jasagarriak giza baliabideen eta baliagai naturalen erabilera optimizatzen du.

Según la FAO, la dieta sostenible optimiza el uso de recursos humanos y naturales.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: [www.http://www.elosocobotas.wordpress.com](http://www.elosocobotas.wordpress.com)

Banabarrak / Alubias

Egosi banabarrak. Puretu. Pure lodi bat gelditu behar du.

Cocer las alubias. Hacer un puré espeso.

Purea

Banabar pureari gainerako osagaiak bota. Puretu.

Utzi hozkailuan bihamuna arte.

Añadir el resto de los ingredientes al puré de alubias. Volver a triturar.

Dejar en el frigorífico hasta el día siguiente.

Otarraixkak / Langostinos

Otarraixkak zuritu eta xehatu puska txikitant.

Frijitu baratxuri xehe xehatua antxoarekin.

Bota otarraixka xehatuak. Salteatu xukatu arte. Bota limoi ura eta piperbeltz beltza.

Pelar y picar finamente los langostinos.

Freír el ajo muy picado junto con la anchoa. Añadir

los langostinos picados. Saltearlos hasta que pierdan todo el agua. Añadir el zumo de limón y condimentar con la pimienta negra.

Mahaira ateratzeko / Para servir

Purea epeldu, paratu gainetik otarraixka epelak eta bota gainetik olioarekin eta piperrautsarekin egindako nahasketa.

Templar el puré, poner los langostinos templados por encima y rociar con una mezcla de aceite y pimentón.

Banabar-pure otarraixkekin Puré de alubias con langostinos

Osagaiak / ingredientes: BANABARRAK / ALUBIAS: 200 g banabar / alubias; 1/4 tipula / cebolla; 2 baratxuri-zitter / dientes de ajo; olio turrusta / chorrito de aceite; gatza / sal; PUREA: 2 limoien ura / zumo de 2 limones; 2 baratxuri-zitter / dientes de ajo; azukre pixka bat / una pizca de azúcar; gatza / sal; olio turrusta / chorrito de aceite; OTARRAINXKAK / LANGOSTINOS: 5 otarraixka / langostinos; 1 baratxuri-zitter / diente de ajo; 1 antxoa oliba-oliotan / anchoa en aceite de oliva; 1 koilaratxokada limoi ur / cucharadita zumo de limón; piperbeltz beltza / pimienta negra; olio / aceite. MAHAIRA ATERA / SERVIR: olio / aceite; piperrautsa / pimentón.

Banabarra / Alubia

Lekaleek, berezko eran, ez dute glutenik. Gluten ez duten elikagaiak aproposak dira glutenarekiko intolerantzia duten pertsonendako.

Las legumbres, en su estado natural, no contienen gluten. Los alimentos libres de gluten son apropiados para las personas con intolerancia al gluten.

Ba al zenekien Baztan orain dela urte batzuk arte artolandaz betea zegoela eta artolanda horietan banabarra, artoa eta arbia batera hazten zirela?

¿Sabías que Baztan hasta hace unos años estaba lleno de campos de maíz y que en estos campos se asociaba el cultivo de alubia, maíz y nabo?

