

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Baratzeak denbora eta zaintza eskatzen du, horregatik, joan-etorrietan astirik ez galtzeko, baseritik hurbil egoten da.

*La huerta exige tiempo y cuidados, por ello, al objeto de evitar la pérdida de tiempo en desplazamientos, se encuentra cerca del caserío.*

**Udako baratzea**  
*Huerta de verano*

## KUIATXOA CALABACÍN

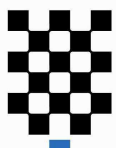
Kuiatxoa kaloria-eduki gutienetako barazkia da, horregatik pisuaren kontrol-eko dietetarako aproposa da.

*El calabacín, al tratarse de una de las hortalizas con menor contenido calórico, es idóneo para dietas de control de peso.*

Ba al zenekien kuiatxo planta batek 150x100 cm-ko landa-tertea behar duela?

*¿Sabías que el área óptima de plantación de un calabacín es de 150x100 cm?*

2016 abuztua



Baztango Udala

## Kuiatxo eta arroz pastela *Pastel de calabacín y arroz*

nahastu eta kazolarara bota / *mezclar y añadir a la cazuela: arrautzak+perrexila+menda+behi-gasna+gatza+piperbeltza*

1 tipulina sueztitu / *pochar*

2 arroza 2' eragin *remove*



6 Kuiatxoa xukatu 10' eta bota kazolarara / *escurrir 10' y añadir a la cazuela*

5 arroza egina dagoelarik itzali sua / *apagar el fuego cuando el arroz esté cocinado*

8 nahastea *mezcla* labean sartu *méter al horno*  
180° 35'

**Atera xerratan moztuta; hotz, bero edo epel / Servir cortado en rodajas; frío, caliente o templado**

Osagaiak / *ingredientes*: 2 koilarakada olio / *cucharadas de aceite*; 1 tipulin / *cebolleta*; 50 g arroz; 50 ml ardo zuri / *vino blanco*; 150 ml salda / *caldo*; 450 g kuiatxo 1x1x1 cm-ko kubotan moztuta / *calabacín cortado en cubos de 1x1x1 cm*; 4 koilarakada perrexil xehatu / *cucharadas perejil picado*; 2 koilarakada menda xehatu / *cucharadas menta picada*; 2 arrautza / *huevos*; 100 g behi-gasna / *queso de vaca*; gatza / *sal*; piperbeltza / *pimienta*.