

2017 ABENDUA

OGIA PAN

Lehenago, familia bakoitzak etxean berean prestatzen zuen ogia, bai ogiaren oreka bai ogia erre ere.

Antiguamente, cada familia elaboraba el pan en el propio hogar, tanto la masa de pan como la cocción de la misma.



Iturria / fuente: www.directoalpaladar.com

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Ogi-biribilkiak sagar-konpotaz beteak

Rollitos de pan re- llenos de compota de manzana

Ogi-xerrak mehe-mehe egin arrabolarekin. Ogi-xerraren mutur batean sagar-konpota paratu. Biribilkatu ogi-xerra, poliki-poliki, biribilki bat egin arte.

Irabiatu arrautza eta esnea.

Ongi busti ogi-biribilkiak arrautza eta esne nahastean.

Gorritu biribilkiak alde guztietatik zartagin batean gurin pixka batekin.

Pasatu biribilkiak kanela ehotuarekin eta azukrearekin egindako nahastean.

Atera mahaira beroak.

Aukerakoa: Atera mahaira konpota gehiagoz edo bertze fruta-saltsa batez lagunduta.

Aplanar las rebanadas de pan con un rodillo.

En un extremo de la rebanada colocar una tira de compota de manzana y enrollar la rebanada de pan, suavemente, hasta obtener un rollito.

Batir el huevo y la leche.

Remojamos bien los rollitos en la mezcla de leche y huevo.

En una sartén dorar los rollitos por todos lados con un poco de mantequilla.

Rebozar los rollitos en una mezcla de canela molida y azúcar.

Servirlos calientes.

Opcional: Acompañarlos de más compota o alguna otra salsa de frutas.

Osagaiak / ingredientes: 4 moldeko ogi xerra / rebanadas de pan de molde; sagar-konpota / compota de manzana; 1 arrautza / huevo; 2 koilarakada esne / cucharadas leche; gurina / mantequilla; azukrea / azúcar; kanela ehotua / canela molida.

Garia / Trigo

Zerealen guztizko pisuaren % 65-75 karbohidratoak dira. Zerealen karbohidratoak karbohidrato konplexuak dira eta horiek, gorputzak asimilatu ahal izateko, beharrezkoa da azukre sinpletan eraldatzea.

Los cereales contienen un 65-75 % de su peso total como carbohidratos. Los carbohidratos que contienen los cereales son carbohidratos complejos, los cuales para ser asimilados por el cuerpo primeramente deben ser transformados en azúcares simples.

Ba al zenekien garia dela munduan gehien landatzen den zereala?

¿Sabías que el trigo es el cereal más extensamente cultivado en el mundo?

www.baztan.eus; <https://es-es.facebook.com/zerjanhalakobaztan/>

Xaloea Telebistan, abenduaren 28an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala