

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: <http://www.lacocinadefabrisa.lavozdegalicia.es>



ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Ogi eta tomate bonboiak urdaiaz- pikoaren *Bombones de pan y tomate con jamón*

Hidratatu gelatina-orriak.
Moztu tomateak eta ogia puska txiki-
tan.
Sueztitu tomatea, ogia eta tomate-
salsa olio beroan.
Bota azukrea eta gatza. Nahasi.
Utzi suan egin arte. Itzali.
Bota hidratatutako gelatina-orri xuka-
tuak. Ongi nahasi bat egin arte.
Irabiagailuarekin puretu.
Bota nahasketa molde batera eta utzi
hozkailean biharamuna arte.
Desmoldekatu eta 4x4 cm-ko lauki-formako pusketatan moztu.
Kubo bakoitzaren gainean urdaiazpiko-xerra bat paratu eta gainetik olio-zurrusta bat
bota.

*Hidratar las hojas de gelatina.
Cortar los tomates y el pan en pequeños trozos.
Rehogar el tomate, el pan y la salsa de tomate en aceite caliente.
Añadir azúcar y sal. Remover. Cuando esté cocinado apagar el fuego.
Añadir las hojas de gelatina hidratadas y escurridas.
Remover hasta que se integren.
Triturar con batidora.
Volcar la mezcla en un molde y dejar en el frigorífico
hasta el día siguiente.
Desmoldar y cortar en trozos de 4x4 cm.
Servir con una loncha de jamón encima de cada cubo
y regar con un chorrito de aceite.*

*Osagaiak / ingredientes: latako 3 tomate
natural / 3 tomate natural de lata; 30 g
tomate-salsa / salsa de tomate; 50 g
ogia / pan; 10 g azukre / azúcar; gatza / sal;
2 gelatina-orri / hojas de gelatina; 5
urdaiazpiko-xerra / lonchas de jamón;
olioa / aceite.*

Garia / Trigo

Ogi integraleko 100 gramok 8,5 g zuntz dietetiko du; ogi zuriko 100 gramok, berriz, 2,2 g. Gomendatzen da heldu batek 20-35 g zuntz dietetiko hartzea egunero.
El pan integral contiene por cada 100 g 8,5 g de fibra mientras que 100 g de pan blanco contienen 2,2 g. Se sugiere un aporte diario de 20-35 g de fibra dietética en el caso de los adultos.

Ba al zenekien Baztanen garia ereiten zela XX. mendeko 60. hamarkada arte?
¿Sabías que en Baztan se cultivaba trigo hasta la década de los 60 del siglo XX?

