

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.hierbasyespecies.com

Garia / Trigo

Elikadura osasungarria izateko frutak, barazkiak, fruitu lehorrak eta pikor osoko zerealak (adibidez arto, artatxiki, olo, gari edo arroz integralak prozesatu gabe) jan behar dira.

Una alimentación sana exige consumir frutas, verduras, frutos secos y cereales integrales (por ejemplo: maíz, mijo, avena, trigo y arroz integrales no procesados).

Ba al zenekien Baztango errotek garia eta artoa ehotzeko harriak zituztela?

¿Sabías que los molinos de Baztan estaban dotados de piedras para moler trigo y maíz?

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

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Serviettenknödel edo ogi-hertzebetea Serviettenknödel o embutido de pan

Berotu pixka bat esnea eta urtu han gurina. Nahasi ogia, esne epela, arrautzak, tipulina, perrexila, piperbeltz beltza, intxaur muskatua, eta gatza. Utzi 10' pausatzen.

Film garden baten gainean paratu nahastea eta biribilkatu zilindro bat egin arte. Hetsi ongi bi muturrak (mutur bakoitzean korapilo bat egin) ez sartzeko ura zilindro barnera. Sartu zilindroa ur beroan eta egosi 15'. Atera zilindroa uretik eta utzi gogortzen (15').

Kendu filma eta moztu zilindroa 1,5-2 cm-ko xerratan.

Aukerakoa: Gorritu xerrak gurin pixka batean.

Atera mahaira tomate-saltsarekin.

Calentar un poco la leche y derretir en ella la mantequilla. Mezclar el pan, la leche templada, los huevos, la cebolleta, el perejil, la pimienta negra, la nuez moscada y la sal. Dejar en reposo 10'.

Colocar la masa sobre film transparente y enrollarla hasta que quede un rulo. Cerrar bien los 2 extremos (un nudo en cada extremo) para evitar que entre agua en el interior del rulo. Sumergir el rulo en agua caliente y cocerlo 15'.

Sacar el rulo del agua y dejar que tome consistencia (15').

Quitar el papel film. Cortar el rulo en rodajas de 1,5-2 cm.

Opcional: Dorar las rodajas con un poco de mantequilla.

Servir con salsa de tomate.

Osagaiak / ingredientes: 350 g ogi zahar kubotan moztua / pan duro cortado en cubos; 350 ml esne / leche; 40 g gurin / mantequilla; 3 arrautza / huevos; 1 tipulin sueztitu / cebolleta pochada; 3 koilarakada perrexil xehatu / cucharadas perejil picado; piperbeltz beltza / pimienta negra; intxaur muskatua / nuez moscada; gatza / sal; tomate-saltsa / salsa de tomate.



Baztango Udala

Xaloea Telebistan, abenduaren 21ean, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.