

2019 APIRILA  
**ARRAUTZA**  
**HUEVO**

Orain dela 50 urte kasik herriko etxe eta mendiko baserri guztietan oiloak hazten ziren etxean behar zituzten arrautzak eta oilaskoak izateko.

*Hace 50 años en prácticamente todas las casas de los pueblos y en los caseríos de montaña se criaban gallinas para autoabastecimiento de huevos y pollos. (Gobierno de Navarra, 2012)*

Iturria / fuente: <http://www.blogexquisitiblogs.elle.es>



## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

# Arrautza urdaiazpikoarekin Huevo con jamón

Egosi 4 arrautza 5'. Hoztu. Zuritu poliki-poliki. Paratu urdaiazpiko-xerrak sukaldeko papereko 2 orriren artean. Sartu mikrouhin-labean 1' potentzia handienan. Xehe-xehe egin.

Nahasi ogi birrindua eta urdaiazpiko xehatua.

Pasatu arrautza egosiak, behin, irinean, arrautza irabiatuan eta ogi birrindu/urdaiazpiko nahastean, eta, bertze bi aldiz, arrautzan eta ogi birrindu/urdaiazpiko nahastean.

Frijitu arrautzak olio bero ausarkian.

Atera entsaladaz edo ogi eta urdaiazpikoaz edo patataz... lagunduta.

*Cocer 4 huevos 5'. Enfriarlos. Pelarlos con cuidado.*

*Poner las lonchas de jamón entre dos hojas de papel de cocina. Meterlas al microondas 1' a máxima potencia. Triturarlas hasta hacerlas polvo.*

*Mezclar el jamón triturado con el pan rallado.*

*Rebozar los huevos cocidos, una vez, en harina, huevo y pan rallado/jamón; y, otras 2 veces, en huevo y pan rallado/jamón.*

*Freír los huevos en abundante aceite caliente.*

*Servir con ensalada o pan y jamón o patatas...*

Osagaiak / Ingredientes: 5 arrautza / huevos; 2 koilarakada irin / cucharadas harina; 2 koilarakada ogi birrindu / cucharadas pan rallado; 2 urdaiazpiko-xerra mehe / lonchas de jamón finas; olio / aceite.

### Arrautza / Huevo

Arrautza-zuringoaren % 88,5 ura da eta % 10,6 proteinak. Arrautzak elikagai-proteikoen taldean sartuak daude.

*El 88,5 % de la clara de huevo es agua y el 10,6 % proteínas. Los huevos están incluidos dentro del grupo de alimentos proteicos. (Gil, A., 2017)*

Ba al zenekien arrautzen identifikazio-kodeko 1. ko zenbakiak oiloak nola hazi diren adierazten duela? 0: ekologikoan 1: landan 2: lurraren gainean 3: kaiolan

*¿Sabías que el 1<sup>er</sup> número del código de identificación de los huevos indica el sistema de crianza de las gallinas? 0: ecológico 1: campera 2: criada en suelo 3: criada en jaula*

