

2018 APIRILA  
**AMUARRAINA**  
**TRUCHA**

Nahiz eta erreka eta ibaien errekerazio-gaitasuna arrunt handia izan, haien etorkizuna, hein batean, gure eskutan dago.

*A pesar de que los ríos y riachuelos tienen una gran capacidad de recuperación, su futuro, en cierto modo, está en nuestras manos.*



Iturria / fuente: <http://www.canalcocina.com>

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### Amuarraina labean eska- betxatua *Trucha escabe- chada en el hor- no*

Paratu amuarraina zabal-zabala labeko erretilu batean.

Bota gatza. Bota olioa, ozpina, piperbeltz beltz aleak, tipula juliana eran moztua eta erramu-hostoa. Sartu labean 130° 20'.

(Aukerakoa) Jogurt-saltsa: Utzi jogurtak xukadera batean gazura botatzeko. Nahi si jogurt xukatua, gatza, piperbeltza, azukrea, kuminoa eta perrexila.

Atera mahaira jogurt-saltsarekin lagundua.

*Colocar la trucha abierta en una fuente de horno, salar, añadir el aceite, vinagre, los granos de pimienta negra, la cebolla cortada en juliana fina, y la hoja de laurel. Horno 130°C 20'.*

*(Opcional) Salsa de yogur: Poner a escurrir los yogures en un colador para que suelten el suero. Mezclar el yogur escurrido, sal, pimienta, azúcar, comino y perejil.*

*Servir acompañado de la salsa de yogur.*

Osagaiak / ingredientes: 600 g amuarrain erdiko hezurrik eta bururik gabe / trucha abierta sin la espina central ni la cabeza; 1 tipula / cebolla; 1 erramu-hosto / hoja de laurel; 200 ml jerez-ozpin / vinagre de jerez; 400 ml olio / aceite; gatza / sal; 4 piperbeltz beltz ale / granos de pimienta negra.

JOGURT-SALSA (aukerakoa) / SALSA DE YOGUR (opcional): 6 jogurt; perrexil xehatua / perejil picado; kumino ehotua / comino molido; gatza / sal; piperbeltz ehotua / pimienta molida; 1 koilaratxokada azukre / cucharadita azúcar.

### Amuarraina / Trucha

Arraina  $\omega$ -6 (azido linoleikoa) eta  $\omega$ -3 (azido  $\alpha$ -linoleikoa) gantz-azido poliasegabeetan aberatsa da. Azido linoleikoa eta azido  $\alpha$ -linoleikoa gantz-azido esentzialak dira, azido horiek gorputzak ezin ditu sintetizatu.

*El pescado es rico en ácidos grasos poliinsaturados  $\omega$ -6 (ácido linoleico) y  $\omega$ -3 (ácido  $\alpha$ -linoleico). El ácido linoleico y el ácido  $\alpha$ -linoleico son ácidos grasos esenciales, que no pueden ser sintetizados por el organismo.*

Ba al zenekien amuarraina salmonidoen familiakoa dela?

¿Sabías que la trucha pertenece a la familia de los salmónidos?

[www.baztan.eus](http://www.baztan.eus); <https://es-es.facebook.com/zerjanhalakobaztan/>

Xaloea Telebistan, apirilaren 26an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala