

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.directoalpaladar.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Amuarrain- marmitakoa Marmitako de trucha

Sueztitu tipula, baratxuri eta piper berde xehatuak.

Bota tomatea. Frijitu 5'.

Bota piper txorizeroaren haragia, nahi-si.

Bota patata puskatuak. Frijitu 4'.

Bota arrain-salda. Kozinatu patatak egosi arte.

Bota arraina kubo formako pusketetan moztua. Egosi 4'.

Bota gatza eta perrexil xehatua eta atera mahaira berehala.

Pochar la cebolla, ajo y pimiento verde picados.

Añadir el tomate. Rehogar 5'.

Añadir la carne del pimiento choricero, removerlo.

Añadir la patatas chascadas. Rehogar 4'.

Verter el caldo de pescado y mantenerlo al fuego hasta que se cuezan las patatas.

Añadir la trucha troceada en cubos y cocer todo junto 4'.

Rectificar de sal, espolvorear con perejil picado y servir rápidamente.

Osagaiak / ingredientes: 400 g amuarrain-xerra azalik eta hezurrik gabe / filetes de trucha sin piel ni espinas; 100 g tipula / cebolla; baratxuri-zizter bat / 1 diente de ajo; 70 g piper berde / pimiento verde; 70 g tomate xehatu / tomate triturado; piper txorizeroaren haragi koilaratxokakada bat / 1 cucharadita de carne de pimiento choricero; 500 g patata; 300 ml arrain-salda / caldo de pescado; gatza / sal; perrexila / perejil; olioia / aceite.

Amuarraina / Trucha

Amuarraina arrain erdikoipetsua da. Arrain erdikoipetsuek 2-7 g koipe dute 100 gramoko.

La trucha es un pescado semigraso. Los pescados semigrasos son aquellos cuyo contenido en grasa se encuentra comprendido entre el 2-7 %.

Ba al zenekien Nafarroan amuarrainaren arrantzari buruz ari garenean bi eskualde daudela, bata, Salmonidoen Goiko Eskualdea eta bertzea, Eskualde Mistoa; eta Baztan-Bidasoa arroa Goiko Eskualdean sartua dagoela ?

¿Sabías que en Navarra se diferencian dos grandes regiones a efectos pesqueros de la trucha: una, la Región Salmónica Superior y otra, la Región Mixta; y que la cuenca Baztan-Bidasoa pertenece a la Región Superior?

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

Xaloea Telebistan, apirilaren 19an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala