

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.invitadoinvierno.com>

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### Amuarraina zitrikotan marinatua *Trucha marina- da en cítricos*

- 1.- Nahasi azukrea eta gatza. Erretilu batean hedatu nahasketaren hein bat. Paratu amuarrain-xerrak, ongi hedatuak, nahasketaren gainean. Estali xerrak nahasketaren gainerakoarekin. Utzi hozkailuan 12h.
- 2.- Garbitu xerrak urarekin eta idortu sukaldeko paperarekin.
- 3.- Moztu xerrak 8 cm-ko pusketetan, tipula juliana eran eta, lima eta limoia xerra fin-finetan.
- 4.- Paratu osagai guztiak (azukrea eta gatza izan ezik), txandakatuz, tapa duen kristalezko ontzi batean. Hondarrik bete ontzia olioarekin eta ospinarekin. Zapatu osagai guztiak tartean gelditutako airea ateratzeko. Itxi ontzia. Uzi hozkailuan, gutierrez, 24 h.
- 5.- Atera arraina mahaira giroko tenperaturan, fin-fina moztua, marinadarekin konpondua eta wasabirekin lagundua.

*1.- Mezclar la sal y el azúcar. Poner parte de la mezcla en una fuente. Colocar los filetes de trucha bien extendidos sobre la mezcla. Cubrir los filetes con el resto de la mezcla. Reservar en la nevera 12 h.*

*2.- Limpiar los filetes con agua y secarlos con papel de cocina*

*3.- Cortar los filetes en trozos de 8 cm, la cebolla en juliana y la lima y el limón en rodajas muy finas.*

*4.- Colocar todos los ingredientes (excepto el azúcar y la sal), alternándolos, en un tarro de cristal con tapa. Terminar llenando el bote con el aceite y el vinagre. Apretamos un poco de arriba para que salga el aire que ha quedado atrapado. Dejar, mínimo, 24 h en la nevera*

*5.- Servir la trucha a temperatura ambiente cortada muy fina, aliñada con la marinada y acompañada con wasabi.*

**Osagaiak / ingredientes:** 600 g amuarrain-xerra azalik eta hezurrik gabe / filetes de trucha sin piel ni espinas; 8 koilarakada gatz larri / cucharadas de sal gorda; 8 koilarakada azukre / cucharadas de azúcar; 1 tipula / cebolla; 6 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 2 erramu-hosto / hojas de laurel; 6 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo; 1 lima; 1 limoi / limón; 1 koilarakada piperbeltz-ale / cucharada de pimienta en grano; 2 koilarakada jerez-ozpin / cucharadas de vinagre de jerez; 240 ml oliba-olio / aceite de oliva.

#### **Amuarraina / Trucha**

Amuarrainaren zati jangarriaren 100 gramok 90 kcal ematen digu.

*La trucha aporta 90 kcal por 100 gramos de porción comestible.*

Ba al zenekien “Nafarroako amuarrain-populazioen egoera 2016an” txostenen bildutako datuen arabera Aranea errekan amuarrainaren arrrainkumeen, gazteen eta helduen populazio-zatikikiak arrunt sendo zeudela?

*¿Sabías que según los datos recogidos en el informe “Estado de las poblaciones de trucha de Navarra en 2016” las fracciones de la población de trucha alevín, juvenil y adulta se encontraban en niveles fuertes en el río Aranea?*

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

Xaloea Telebistan, apirilaren 12an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala