

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Udazkena sagarrak, intxaurrak, gaztainak, barazkiak, onddoak... biltzeko garaia dugu.

El otoño es tiempo de recolección: manzanas, nueces, castañas, hortalizas, hongos...

**UDAZKENERAKO
PARA OTOÑO**

ARDIKIA CARNE DE OVEJA

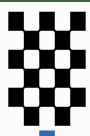
Ardi haragiak goi-mailako kalitateko proteinak ditu, eta burdin eta B taldeko bitaminen iturri da. Burdina odolaren osagaia da eta oxigenoaren garraioan parte hartzen du.

La carne de oveja es una fuente de proteínas de alta calidad, así como de hierro y vitaminas del grupo B. El hierro es un componente de la sangre que interviene en el proceso de transporte de oxígeno

Ba al zenekien Baztanen urtean 5000 ardi-buru haragitako direla?

¿Sabías que en Baztan se destinan 5000 ovejas al año para consumo de carne?

2016 urria



Baztango Udala

www.baztan.eus

4endako

ardiki hanburgesa

hamburguesa de oveja

1 Osagai guztiak NAHASI / MEZCLAR todos los ingredientes

2 24 h

3 Plantxan

Iradokizuna:
Atera txapata opil batean piper-rada eta ardigasna birrindua-rekin
Sugerencia: Servir en bollo de chapata con piperrada y queso de oveja rallado

Osagaiak / ingredientes: 700 g ardiki xehatu / carne picada de oveja; 3 ogi-xerra azalik gabe esnean bustiak / rebanadas de pan sin corteza remojadas en leche; 1 arrautza / huevo; 1 tipula sueztitu / cebolla pochada; 3 baratxuri-zizter birrindu / dientes de ajo prensados; perrexil xehatu / perejil picado; gatza /sal; piperbeltza / pimienta; olio / aceite.