

2018 OTSAILA  
**NEGUKO BARATZEA**  
**HUERTA DE INVIERNO**

Garaiko elikagaiak haien ziklo naturala jarraituz ekoizten dira.

*Los alimentos de temporada se cultivan siguiendo su ciclo natural.*

**ZER JAN, HALAKO BAZTAN**



Iturria / fuente: <http://www.elosocobotas.wordpress.com>

**PASTELA**

Frijitu urdaiazpikoa.

Bota porrua, tomatea eta aza. Suezti-tu su motelean dena egosi arte

Bota gatza, piperbeltza, azukre pixka bat eta limoi-ur zurrusta bat.

Itzali sua eta utzi epeltzen.

Nahasi barazki eta urdaiazpiko xukatuak arrautza irabiatuekin.

Paratu nahastea labe-molde batean eta sartu labean 25' 200 °C.

**SALTSA**

Nahasi osagai guztiak.

**PASTEL**

Freír el jamón.

Añadir el puerro, el tomate y la berza. Rehogar a fuego suave hasta que esté todo cocido.

Añadir sal, pimienta, un poco de azúcar y un chorrito de zumo de limón.

Apagar el fuego y dejar templar.

Mezclar la verduras y el jamón escurridos con los huevos batidos.

Poner la mezcla en un molde y meter al horno 25' 200 °C.

**SALSA**

Mezclar todos los ingredientes.

## **Aza-pastela**

### **Pastel de berza**

Osagaiak / ingredientes: **PASTELA:** 500 g aza garbi xehatu / berza limpia picada; 12 g urdaiazpiko xehatu (aukerakoa) / jamón picado (opcional); 225 g porru xehatu / puerro picado; 60 ml tomate xehatu / tomate triturado; 4 arrautza irabiatu / huevos batidos; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; azukrea / azúcar; limoi-ur zurrusta bat / un chorrito de zumo de limón; olioa / aceite. **SALTSA:** 190 g jogurt / yogur; 2,5 latakoto tomate xehatu; tomates de lata triturados; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; azukrea / azúcar; limoi-ur zurrusta bat / un chorrito de zumo de limón.

### **Aza / Col**

Aza K bitamina iturri da. K bitamina koagulazio faktore batzuren sintesiarendako beharrezko kofaktore bat da

*La berza es una fuente de vitamina K. La vitamina K es un cofactor necesario para la síntesis de algunos factores de la coagulación.*

Ba al zenekien azak biltzen duen zapore-aitzindarien kopurua udako beroarekin eta lehortearekin handitzen dela, eta hotzarekin, hezetasunarekin eta argi gutxiagorekin, berriz, gutxitzen dela?

*¿Sabías que la cantidad de precursores de sabor que la col almacena aumenta con el calor de verano y la sequía, y disminuye con el frío, la humedad y la luz menos intensa?*

