

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azak, pella, porruak...Neguko baratzea?, ba, babai, zein ba?  
Berzas, coliflores, puerros...¿Huerta de invierno?, pues claro, ¿Qué otra?

**NEGUKO BARATZEA**

**HUERTA DE INVIERNO**

## PELLA COLIFLOR

Pella kaloria-eduki gutiko barazkia da, ez baitu elikagai garbi eta gordineko 100 gramok 27 kcal baizik.

*La coliflor es una hortaliza de baja densidad calórica ya que únicamente aporta 27 kcal por cada 100 g de alimento crudo y limpio.*

Ba al zenekien Nafarroan ekoizten den pella gehiena izotz-industriara doala?

*¿Sabías que la mayor parte de la producción de coliflor en Navarra se destina a la industria del congelado?*

**2017 otsaila**



Iturria / fuente: [www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com)  
[www.baztan.eus](http://www.baztan.eus); [facebook.com/zerjanhalakobaztan](https://facebook.com/zerjanhalakobaztan)

## Pella barazki-zopa krematsuan Coliflor en sopa cremosa de verduras

**1** Suetitu barazkiak  
Pochar las verduras  
5'

**2** Bota barazkiei gatza, piperbeltza, erramu-hostoak, azafrai-izpiak eta barazki-salda barazkiak estali arte. Egosi.  
Salpimentar; añadir las hojas de laurel, las hebras de azafrán y el caldo hasta cubrir las verduras. Cocer.

**3** Kendu erramu-hostoak. Puretu Sacar las hojas de laurel. Triturar

**4** Pellaren loreak gehitu. Egosi.  
Añadir las flores de coliflor. Cocer.

**IRADOKIZUNA:** Atera mahaira perrexil xehatua rekin.  
**Sugerencia:** Servir con perejil picado.

Osagaiak / ingredientes: 1 tipula / cebolla; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 400 g hainbat barazki (porru, azenario...) / verduras variadas (puerro, zanahoria...); 500 g kalabaza azalik eta hazirik gabe / sin piel ni pepitas; 1 pella ertain / coliflor mediana; barazki-salda / caldo de verduras; olio / aceite; 2 erramu-hosto / hojas de laurel; azafrai-izpi batzuk / unas hebras de azafrán; piperbeltz beltza / pimienta negra; gatza / sal.