

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.*



Iturria / fuente: <http://www.directoalpaladar.com>

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### Azenario- ñokiak Ñoquis de zanahoria

Egosi azenarioak, xukatu eta pure egin. Ongi nahasi, ore bat egin arte, azenario-purea, gatza, arrautza, gurina, gasna birrin-dua eta irina.

Paratu oreka mahai irineztatu batean eta 2 cm-ko diametroa duten zilindroak egin. Moztu zilindroak 2 cm-ko pusketatan (ñokiak).

Sartu ñokiak ur irakitan eta utzi azalera joan arte (2-3').

Atera mahaira bero-bero olio-zurrusta batekin maneatuak.

*Cocer las zanahorias, escurrirlas y hacerlas puré.*

*Hacer una masa mezclando bien el puré de zanahorias, la sal, el huevo, la mantequilla, el queso rallado y la harina.*

*Colocar la masa en una mesa enharinada y formar con ella cilindros de 2 cm de diámetro.*

*Cortar cada cilindro en trozos de 2 cm (ñoquis).*

*Meter los ñoquis en agua hirviendo y dejarlos hasta que suban a la superficie (2-3').*

*Servirlos calientes aderezados con un chorrito de aceite.*

Osagaiak / ingredientes: 100 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; 500 g azenario garbi xukatu / zanahorias limpias troceadas; 1 koilaratxokada gatz / cucharadita sal; 1 arrautza / huevo; 20 g gurin / mantequilla; 300 g irin / harina.

#### Azenarioa / Zanahoria

Azenarioak sakarosa du. Sakarosa disakarido (fruktosa eta glukosa) bat da. Gorputzak disakaridoak monosakaridotan eraldatu behar ditu xurgatu ahal izateko. La zanahoria contiene sacarosa. La sacarosa es un disacárido (fructosa y glucosa). El organismo, para poder absorber los disacáridos, tiene que convertirlos en monosacáridos.

Ba al zenekien 2016an Nafarroan 13 ha eman zirela azenarioa landatzeko?  
¿Sabías que en Navarra en 2016 se destinaron 13 ha al cultivo de zanahorias?

