

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azienda, batez ere behi-azienda, baserriaren aberastasunaren sinbolo gisa hartzen zen.

Los animales domésticos, y en particular el ganado vacuno, se consideraban el símbolo de la riqueza del caserío.

ARATXEA

TERNERA

ARATXEKIA

CARNE DE TERNERA

Aratxekek hainbat mineral ematen dizkigu, horien artean hemo burdina. Hemo burdina gorputzak aise asimilatzen du.

La carne de ternera aporta varios minerales, entre ellos el hierro hemo. El hierro hemo es de fácil asimilación para nuestro organismo.

Ba al zenekien Baztanen hiltzen diren aratxeek 200 eta 350 kilo inguruko pisua dutela?

¿Sabías que las terneras que se sacrifican en Baztan tienen, aproximadamente, entre 200 y 350 kilos?

Iturria / fuente: www.directoalpaladar.com

Patata erregosia haragiarekin

Estofado de patatas con carne

- 1** Moztu haragi-xerrak, patatak eta tipula tira finetan. Moztu azenarioa xerra loditan.
Cortar los filetes de ternera, las patatas y la cebolla en tiras finas. Cortar la zanahoria en rodajas gruesas.
- 2** Frijitu dena batera 3' su bizian.
Freír todo junto 3' a fuego vivo.
- 3** Bota: azukrea+gina+ardo zuria+soja-saltsa. Irakin alkohola lurrundu arte.
Bota: ura+gatz pixka bat.
Añadir: azúcar+ginebra+vino blanco+salsa de soja. Hervir hasta evaporar el alcohol. Añadir: agua+un poco de sal.
- 4** Egosi 5' eltze lasterrear.
Cocer 5' en olla rápida.



Osagaiak / ingredientes: 400 g aratxekei-xerra mehe-mehe / filetes de ternera muy finos; 2 patata zuritu / peladas; 1 tipula / cebolla; 1 azenario zuritu / zanahoria pelada; 3 koilarakada azukre / cucharadas azúcar; 4 koilarakada gin / cucharadas ginebra; 5 koilarakada ardo zuri / cucharadas vino blanco; 5 koilarakada soja-saltsa / salsa de soja; 100 ml ur / agua; olio / aceite; gatz / sal.

Xaloe telebista “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

SUKALDARIA / Cocinera: BELEN URRUTIA Elbeteko Posada

APIRILAK 6: 13:00 / 20:00

Patata erregosia haragiarekin / Estofado de patatas con carne.

APIRILAK 13: 13:00 / 20:00

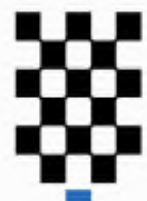
Aratxekei-salpikoa / Salpicón de ternera.

APIRILAK 20: 13:00 / 20:00

Koxkor faltsua garagardo erara txitxirio kremarekin / Falso redondo a la cerveza con crema de garbanzos.

APIRILAK 27: 13:00 / 20:00

Patata tarta kurruskaria boloñesa erara / Tarta crujiente de patata a la boloñesa.



Baztango Udala

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azienda, batez ere behi-azienda, baserriaren aberastasunaren sinbolo gisa hartzen zen.

Los animales domésticos, y en particular el ganado vacuno, se consideraban el símbolo de la riqueza del caserío.

ARATXEA

TERNERA

ARATXEKIA

CARNE DE TERNERA

Aratxe kiaren kalitatea, batez ere, hiltzen den aratxearen arraza, adina eta sexuaren araberakoa da.

Entre los factores intrínsecos que influyen en la calidad de la carne de ternera destacan la raza, edad y sexo del animal.

Ba al zenekien aratxeari titia kentzen zaiola 4-5 hilabete dituelarik eta gero gizentzen dela?

¿Sabías que las terneras son destetadas cuando tienen 4-5 meses y luego son destinadas para el engorde?

2017 otsaila



Iturria / fuente: <https://elosoconbotas.wordpress.com>

Aratxe ki-salpi koia Salpicón de ternera

1

Egosi eltze lasterrean 45': haragia+tipula+baratxuri-buru+erramu-hostoa+perrexil-sorta+gatza+piperbeltza
Cocer 45' en olla rápida: carne+cebolla+cabeza de ajos+hoja de laurel+ramillete perejil+sal+pimienta

2

Hoztu haragia saldan berean / Dejar enfriar la carne en el propio caldo.

3

Moztu haragia eta tomatea 1cm x 1cm x 1cm kubo-formako zatitan
Cortar la carne y el tomate en cubos de 1cm x 1cm x 1cm.

4

Nahasi: haragi moztua+tomate moztua+baratxuri-zizter xehatua+perrexil xehatua+ongailua
Mezclar: carne troceada+tomate troceado+diente de ajo picado+perejil picado+aderezo

5

Utzi hotzkailuan 8 orduz / Dejar en la nevera 8 horas.

ONGAILUA: Osagai guztiak emulsionatu / **ADEREZO:** Emulsionar todos los ingredientes.



Iradokizuna: Atera hotzkailutik jan baino 30' lehenago. Atera mahaira arroz zuriz lagunduta.

Sugerencia: Retirar de la nevera 30' antes de servir. Servir acompañado de arroz blanco.

Osagaiak / ingredientes: 500 g gibelaldeko aztala / morcillo; 1 tipula / cebolla; 1 baratxuri-buru / cabeza de ajos; 1 erramu-hosto / hoja de laurel; perrexila / perejil; 300 g tomate zuritu hazi gabe / tomates pelados sin semillas; 1 baratxuri-zizter arrunt xehatu / diente de ajo muy picado; gatza / sal; piperbeltza / pimienta. **ONGAILUA / ADEREZO:** 4 koilarakada ozpin / cucharadas vinagre; 1 koilaratxokada mostaza / cucharadita mostaza; 1 koilaratxokada ezti / cucharadita miel; 12 koilarakada olio / cucharadas aceite; gatza / sal; piperbeltza / pimienta.

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azienda, batez ere behi-azienda, baserriaren aberastasunaren sinbolo gisa hartzen zen.

Los animales domésticos, y en particular el ganado vacuno, se consideraban el símbolo de la riqueza del caserío.

ARATXEA

TERNERA

ARATXEKIA CARNE DE TERNERA

Aratxekia proteina-iturri da. Proteinak beharrezkoak dira gorputza konpondu eta mantentzeko, eta ahuldu edo hondatutako ehunak ordezkatzeko.

La carne de ternera es una fuente de proteínas. Las proteínas son necesarias para la reparación y mantenimiento del cuerpo, y para el reemplazo de tejidos desgastados o dañados.

Ba al zenekien Baztanen behi-haragitarako 260 azienda ustiategi daudela?

¿Sabías que en Baztan hay 260 explotaciones ganaderas de vacuno de carne?

2017 apirila



Koxkor faltsua garagardo erara txitxirio kremarekin

Falso redondo a la cerveza con crema de garbanzos

Koxkor faltsua Gorritu haragia gatzaz eta piperraz ondua olio pixka batean. Bota barazkiak eta gorritu. Bota: ezti, erramu-hostoa, azukrea, ardoa, garagardoa. Irakin alkohola lurrundu arte (minutu pare bat). Bota haragi-salda. Egosi eltze lasterrean 30’.

Ireki eltzea. Kendu haragia eta erramu-hostoa. Puretu saltsa. Haragia trontzotan moztu eta saltsan paratu. Bota soja-saltsa. Egosi eltze lasterrean 5’.

Falso redondo Dorar la carne salpimentada en un poco de aceite. Añadir las verduras y dorarlas. Añadir: la miel, la hoja de laurel, el azúcar, el vino, la cerveza. Hervir hasta evaporar el alcohol (un par de minutos). Añadir el caldo de carne. Cocer 30’ en olla rápida.

Abrir la olla. Retirar la carne y la hoja de laurel. Triturar la salsa. Cortar la carne en rodajas y ponerla en la salsa. Añadir la salsa de soja. Cocer 5’ en olla rápida.

Txitxirio-krema: Puretu osagai guztiak. Bota olioa poliki-poliki krema emulsionatuz mahonesa balitz bezala.

Crema de garbanzos: Triturar todos los ingredientes. Añadir aceite poco a poco, emulsionando la crema como si fuera mahonesa.



Iradokizuna: Atera haragia mahaira saltsa eta txitxirio-krema pixka batekin, eta leka eta tipula salteatuaz lagunduta.

Sugerencia: Servir la carne con un poco de salsa y crema de garbanzos, y acompañado con un salteado de vainas y cebolla.

Osagaiak / ingredientes: 1,5 k koxkor-faltsu / falso redondo; 1 tipula / cebolla; 1 azenario / zanahoria; 1 erramu-hosto / hoja de laurel; 50 g ezti / miel; 1 koilarakada azukre beltz / cucharada azúcar moreno; 100 ml ardo beltz / vino tinto; 2 garagardo-lata / latas de cerveza; 100 ml haragi salda / caldo de carne; 100 ml soja-saltsa / salsa de soja; olioa / aceite; gatza / sal; piperbeltza / pimienta.. TXITXIRIO-KREMA / CREMA DE GARBANZOS: 300 g txitxirio egosi / garbanzos cocidos; 1 koilarakada igurtzeko gasna / queso de untar; olioa / aceite; gatza / sal; piperbeltza / pimienta.

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azienda, batez ere behi-azienda, baserriaren aberastasunaren sinbolo gisa hartzen zen.

Los animales domésticos, y en particular el ganado vacuno, se consideraban el símbolo de la riqueza del caserío.

ARATXEA

TERNERA

ARATXEKIA

CARNE DE TERNERA

Aratxekia biologikoki balio-handia duten proteinen iturri da. Proteina baten balio biologikoa neurtzen da proteina horrek gorputzari behar dituen aminoazidoak emateko duen ahalmenaren arabera.

La carne de ternera aporta proteínas de alto valor biológico. Se define el valor biológico de una proteína por su capacidad de aportar los aminoácidos necesarios para el organismo.

Ba al zenekien esneko aratxea amaren errapean dagoenari erraten zaiola ?

¿Sabías que la ternera lechal es la que sigue amamantándose de la ubre de la vaca?

2017 otsaila



Patata tarta kurruskaria boloñesa erara Tarta crujiente de patata a la boloñesa

Boloñesa Tipulina xehatua frijitu. Gehitu haragi xehatua, bota gatza eta frijitu dena batera. Bota irina eta frijitu 1'. Bota esnea eta egosi besamel gisako bat egin arte. Bota tomate frijitua eta oreganoa. Egosi dena ongi nahasi arte.

Boloñesa Sofreír la cebolleta picada. Añadir la carne picada, salar y sofreír todo junto. Añadir la harina y sofreír 1'. Añadir la leche y cocer hasta conseguir una especie de bechamel. Añadir el tomate frito y el orégano. Cocer hasta que todo se mezcle bien.

Tarta Patatak papera bezain xerra finetan moztu, hobe mandolinarekin. Tarta molde gurineztatu eta patata xerrek inforratu (paretak eta zola). Bota gatza patatei. Bota boloñesa tarta moldera eta patata xerraz estali. Bota gatz eta olio zurrustatxo bat tartari gaintetik. Sartu labean 30' 180°tan.

Tarta Cortar las patatas en rebanadas tan finas como el papel, preferible con mandolina. Engrasar el molde y forrarlo (paredes y base) con las rebanadas de patatas. Salar las patatas. Añadir la boloñesa al molde y cubrirla con las rebanadas de patata. Salar y rociar con un poco de aceite la tarta. Meter al horno 30' a 180°.

Iradokizuna: Gasna birrinduaz estali eta gratinatu.

Sugerencia: Cubrir con queso rallado y gratinar



Osagaiak / ingredientes: BOLOÑESA: 300 g haragi xehatu / carne picada; 1 tipulin / cebolleta; 150 g tomate frijitu / tomate frito; 1 koilarakada irin / cucharada harina; 4 koilarakada esne / cucharadas leche; oreganoa / orégano; gatza / sal; olio / aceite. TARTA: 4 patata ertain zuritu / medianas peladas; gurina / mantequilla; olio / aceite; gatza / sal.