

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Behiak baserriaren ekonomia zuen bere gain: jatekoa, diru-sarrerak eta baserriko lanetarako indarra.

La vaca sustentaba la economía de nuestros caseríos: la alimentación, los ingresos económicos y la fuerza para las labores agrarias.

**BEHIA
VACA**

ESNEA LECHE

Esnea naturan dugun elikagai osoenetako bat da, proteinak, koipeak, mineralak eta bitaminak baititu.

La leche es uno de los alimentos más completos de la naturaleza ya que contiene proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

Ba al zenekien esne-behi batek 9.000 eta 11.000 l esne tartean ematen dituela urtean?

¿Sabías que una vaca lechera produce entre 9.000 y 11.000 l de leche al año?

2016 ekaina



www.baztan.eus Iturria / fuente: La creatividad en la cocina vasca: De la tradición a la modernidad

Torrada karamelizatuak Torrijas caramelizadas

behi-esnea esne-gaina arrautza

briochea

1 briochea busti
remojan el brioche

2 ongi bustitzeko noizean behin buelta eman
Para que se remojen bien, darles la vuelta de vez en cuando

3 h

3 karamelua egin
hacer caramelo

4 Briochea bustia bi aldeetatik karamelutu
caramelizar por ambos lados el brioche remojado

1 cc Azukre

koilaratxokada bat gurin
1 cucharadita de mantequilla

Karamelutu ahala atera/ Caramelizar y servir

Osagaiak / ingredientes: 240 g arrautza / huevos; 500 g behi-esne / leche de vaca; 500 g esne-gain likido/ nata líquida; brioche ogia / pan brioche; gurina / mantequilla; azukrea / azúcar.