

# “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**

## GASNA QUESO

Gasnak esneak dituen nutriente gehienak, laktosa izan ezik, konzentratuak ditu. Hori, gehien bat, gasna egiterakoan galtzen den urarengatik da.

*El queso contiene, de forma concentrada, la mayoría de los nutrientes de la leche con excepción de la lactosa. Ello se debe, en gran parte, a la pérdida de agua en la elaboración del queso.*

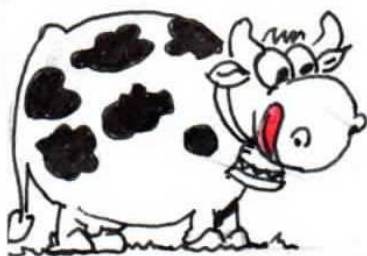
Ba al zenekien Baztanen 1.987 esne-behi badirela?

¿Sabías que en Baztan hay 1.987 vacas lecheras?

2016 ekaina



## LEKA, TXISTOR ETA GASNA FRITTATA



### FRITTATA DE VAINAS, CHISTORRA Y QUESO

FRITTATAREN BETEGARRIA  
RELLENO DE LA FRITTATA



Frijitu eta gorde  
Freir y reservar



FRITTATAREN OINA  
BASE DE LA FRITTATA

**2** Koipeztatu zartagina eta bota arrautza-nahaskia. Suan eduki arrautza-nahaskiaren azpiko aldea gogortu arte. *Engrasar la sartén y añadir el revuelto. Mantenerlo al fuego hasta que cuaje el fondo.*



**1** Zabaldu betegarría eta gasna arrautza-nahaskiaren gainean. *Repartir el relleno y el queso sobre el revuelto.*

**2** Zartaginan estalkia paratu eta suan eduki arrautza-nahaski osoa gogortu arte. *Tapar la sartén y mantener al fuego hasta que el revuelto cuaje por completo.*

**FRITTATA**



Osagaiak / ingredientes: BETEGARRIA / RELLENO: 1/2 tipula sueztitu / cebolla pochada.; 100 g txistor / chistorra; 100 g leka egosi / vainas cocidas; olioia / aceite.; OINA / BASE: 4 arrautza / huevos; 50 ml behi-esne / leche de vaca; ; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; FRITTATA: 100 g behi-gasna / queso de vaca.