

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

NEGUKO BARATZEA

HUERTA DE INVIERNO

Azak, pellak, porruak...Neguko baratzea?, ba, babai, zein ba?

Berzas, coliflores, puerros...¿Huerta de invierno?, pues claro, ¿Qué otra?

INTXAURRA NUEZ

Intxaurren omega-3 eta omega-6 poliasagabe gantz-azidotan aberatsa da. Omega-3 eta omega-6 poliasagabe gantz-azidoak behar-beharrezkoak dira hainbat bizi-prozesutarako, bertzeak bertze, burmuinaren, begien eta bihotzaren funtziorako, hazkuntzerako eta garapenerako.

Las nueces son ricas en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6. Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son imprescindibles en algunos procesos vitales como la función, el crecimiento y el desarrollo cerebral, ocular y cardíaco.

Ba al zenekien Euskal Herriko XX. mendeko elikadura batez ere artoirinean, esnean, gasnan, gatzainan, intxaurrean eta sagar-rean oinarritua zegoela?

¿Sabías que a principios del siglo XX el modelo alimenticio en Euskal Herria se caracterizaba por el consumo predominante de productos elaborados con harina de maíz, leche, queso, castañas, nueces y manzanas?

2017 otsaila



Intxaurren, gasna eta olibeko gaila gaziak

Galletas saladas de
nueces, queso
y aceitunas



- 1 **mezclar**
- 2 15'
- 3 Egin 0,5 cm-ko loditasuneko pastak / Formar pastas de 0,5 cm de grosor
- 4 Labea 180° 30' / horno

Irardokizuna: Bertzelako aperitiboa.
Sugerencia: Un aperitivo diferente.

Osagaiak / ingredientes: 80 g intxaurren xehatu / nueces picadas; 80 g hezurgabeko oliba beltz xehatu / aceitunas negras sin hueso picadas; 80 g ardi-gasna birrindu / queso de oveja rallado; 200 g irin / harina; 1 koilaratxokada legamia / cucharadita levadura; 1 arrautza / huevo; 100 g gurin hotz zatitu / mantequilla fría troceada; 1/2 koilaratxokada piperbeltz beltz ehotu / cucharadita pimienta negra molida..