

“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.