

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

FAOren arabera, dieta jasangarriak biodibertsitatea eta ekosistemak babestu eta errespetatu egiten ditu.

Según la FAO, la dieta sostenible protege y respeta la biodiversidad y los ecosistemas.

**UDAKO
BARATZEA**

HUERTA DE VERANO

LEKA VAINA

Lekak sodio guti du. Sodio guti duten elikagaiak proposak dira sodio gutiko dietetan.

Las judías verdes tienen un bajo contenido en sodio. Los alimentos con bajo contenido en sodio son apropiados en las dietas con restricción de sodio.

Ba al zenekien lekak gehien inportatzen duen lurraldetariko bat Euskadidela?

¿Sabías que uno de los territorios que más vainas importa es Euskadi?

2017 abuztua



LEKA-PASTITSIOA PASTITSIO DE VAINAS



► Egesi makarroiak / Cocer los macarrones.

► Egesi leka / Cocer las vainas.

► Leka-krema: Sueztitu tipula eta baratxuri xehatuak. Bota egositako leka erdiak. Erregosi dena 3'. Utzi epeltzen.

Puretu frijitutako guztia arrautzekin, perrexilarekin, intxaur muskatuarekin, gatzarekin eta piperbeltz beltzarekin.

Crema de vainas: Pochar la cebolla y los ajos picados. Añadir la mitad de las vainas cocidas. Freír 3'. Dejar templar.

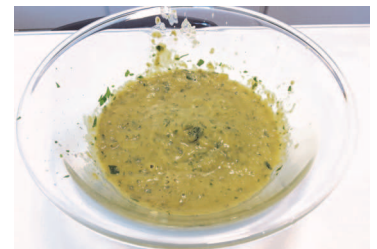
Triturar lo frito con los huevos, el perejil, la nuez moscada, la sal y la pimienta negra.

► Nahasi leka-krema, gainerako leka egosiak, makarroiak eta gasna samurra. Mezclar la crema de vainas, el resto de las vainas cocidas, los macarrones y el queso tierno.

► Egin besamela / Preparar una bechamel.

► Gurineztatu labe-molde bat. Paratu labe-moldean egindako nahastea. Estali besamelarekin. Paratu gaintik gasna birrindua. Sartu labean 30' 180°C.

Untar con mantequilla un molde de horno. Poner en él la mezcla anterior. Cubrir con la bechamel. Rallar queso por encima. Hornear 30' a 180°C



Osagaiak / ingredientes: 100 g makarroi / macarrones; 100 g gasna samur puskatu / queso tierno troceado; 1000 g leka / vainas; 1 tipula / cebolla; 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; olio / aceite; 2 arrautza / huevos; perrexila / perejil; intxaur muskatu / nuez moscada; gatz / sal; piperbeltz beltz ehotu / pimienta negra molida; besamela / bechamel; 100 g gasna birrindu / queso rallado.