

2018 OTSAILA  
**NEGUKO BARATZEA**  
**HUERTA DE INVIERNO**

Garaiko elikagaiak haien ziklo naturala jarraituz ekoizten dira.

*Los alimentos de temporada se cultivan siguiendo su ciclo natural.*

**ZER JAN, HALAKO BAZTAN**



Iturria / fuente: <http://www.lowcarb.es>

Xehatu pella birringailu batekin edo sukaldeko robot batekin arroz pikor baten neurriko puskek egin arte.

Egosi xehatutako pella baporean.

Pella maneatzeko saltsa: nahasi ozpina, azukrea eta gatza. Berotu dena urtu arte.

Nahasi pella egosia eta saltsa.

Pataskatu ahuakatea

Nahasi ahuakatea, pella eta limoi-ura.

Esku bustiekin nahasketaren puska txikiak hartu eta puska horiei "kroketa" forma eman.

"Kroketa" bakoitzaren gainean paratu arrautza egosia edo amuarrain gordina edo tortilla frantsesa...

Lagundu wasabi pixka batekin.

*Triturar la coliflor con un rallador o un robot de cocina hasta conseguir trocitos del tamaño de un grano de arroz.*

*Cocer al vapor la coliflor triturada.*

*Salsa para aderezar la coliflor: mezclar el vinagre, el azúcar y la sal. Calentarla hasta que se disuelva todo.*

*Mezclar la coliflor cocida y la salsa.*

*Machacar el aguacate.*

*Mezclar la coliflor, el aguacate y el zumo de limón.*

*Con las manos mojadas coger trocitos de masa y darles forma de "croqueta".*

*Colocar encima de cada "croqueta" huevo cocido o trucha cruda o tortilla francesa...*

*Acompañar con un poco de wasabi.*

## **Pella-nigiri** **Nigiris de co-** **liflor**

**Osagaiak / ingredientes:** pella erdi bat /  $\frac{1}{2}$  coliflor; 25 cl sagar-ozpin / vinagre de manzana; 1 koilaratxokada azukre / cucharadita azúcar; gatza / sal; 1 ahuakate ondu / aguacate maduro; 2 koilarakada limoi-ur / cucharadas de zumo de limón; gainean paratzeko: arrautza egosia, tortilla frantsesa, amuarrain gordina... / Para cubrir la base: huevo cocido, tortilla francesa, trucha cruda...  
**Laguntzeko / acompañamiento:** wasabi.

### **Pella / Coliflor**

Pellak oxalato guti ditu. Oxalato guti duten elikagaiak baimenduak daude oxalatotan oinarri duten nefrolitiasiei aurrea hartzeko dietetan.

*La coliflor es un alimento con bajo contenido en oxalatos. Los alimentos con bajo contenido en oxalatos están permitidos en las dietas para prevenir la litiasis renal por oxalatos.*

Ba al zenekien argi soberak pellaren hazkunderan pellaren burua iluntzea eragiten duela?

*¿Sabías que un exceso de luz en la fase de crecimiento de la coliflor produce una coloración crema de la misma?*

