

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.gastronomiaycia.republica.com>

BERBERETXOAK

1-Bereizi berberetxoak eta likidoa. Gorde likidoa. 2-Nahasi ongi berberetxo xukatuak, romesco-saltsa, limoi-ura, piperbeltz beltza eta olio zurrusta bat. 3-Utzi marinatzen.

PORRUAK

1-Garbitu porruak. Kendu zati berdeena. 2-Paratu porruak zartagin batean olio eta gatz pixka batekin. 3-Gorritu porruak, poliki-poliki, alde guztietatik. 4-Bota porru gorrituei berberetxoaren likidoa eta eduki su motelean salda loditu eta karamelizatu arte.

MAHAIRA ATERA: Atera porruak berberetxo hotz edo epelekin, eta bota gainetik marinadako gelditzen den likidoa.

BERBERECHOS.

1-Separar los berberechos del líquido. Reservar el líquido. 2-Mezclar bien los berberechos escurridos, la salsa romesco, el zumo de limón, la pimienta negra y un chorrillo de aceite. 3-Dejar marinar.

PUERROS

1-Limpiar los puerros. Eliminar la parte más verde. 2-Poner los puerros en una sartén con un poco de aceite y sal. 3-Dóralos por todos los lados lentamente. 4-Añadir a los puerros dorados el líquido de los berberechos y mantenerlos a fuego suave hasta que el líquido se haya reducido y se haya caramelizado.

SERVIR: Servir los puerros con los berberechos fríos o templados. Regar los puerros con el jugo resultante de la marinada.

Porruak berberetxoekin romesco-saltsan
Puerros con berberechos en salsa romesco

Osagaiak / ingredientes: 4 porru / puerros; berberetxo-lata bat / 1 lata de berberechos; 3 koilarakada romesco-saltsa / cucharadas salsa romesco; 1 koilaratxokada limoi-ur / 1 cucharadita de zumo de limón; piperbeltz beltz ehotua / pimienta negra molida; olioa / aceite; gatza / sal.

Porrua / Puerro

Porrua sufreaken iturri da. Sufreak keratinaren sintesian parte hartzen du. Keratinak larruko zelulek duten traumatismoerik eusteko ahalmena hobetzen du. El puerro es fuente de azufre. El azufre interviene en la síntesis de queratina. La queratina mejora la capacidad de las células de la piel para soportar los traumatismos.

Ba al zenekien Heredotoren arabera, K.a. V. mendea, piramideak eraiki zituzten esklaboei baratxuriak, porruak eta tipulak eman zitzaizkiela jateko osasuntsu eta indartsu egoteko?

¿Sabías que según cuenta Herédoto, siglo V a. C., a los esclavos que construyeron las pirámides les dieron de comer ajos, puerros y cebollas para mantenerlos fuertes y sanos?

