

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azak, pellak, porruak...Neguko baratzea?, ba, babai, zein ba?
Berzas, coliflores, puerros...¿Huerta de invierno?, pues claro, ¿Qué otra?

NEGUKO BARATZEA
HUERTA DE INVIERNO

PORRUA PUERRO

Porrua prebiotikoen iturri natural ona da. Prebiotikoek hertze-florako ondorio onuragarri duten zenbait mikroorganismoen hazkundera eta aktibitatea bizitzen dute.

Los puerros son una buena fuente natural de prebióticos. Los prebióticos estimulan selectivamente el crecimiento y actividad de determinados microorganismos de la flora intestinal que tienen efecto beneficioso.

Ba al zenekien porrua eskualdunen elikaduraren parte dela orain dela 2000 urte baino lehenagotik?

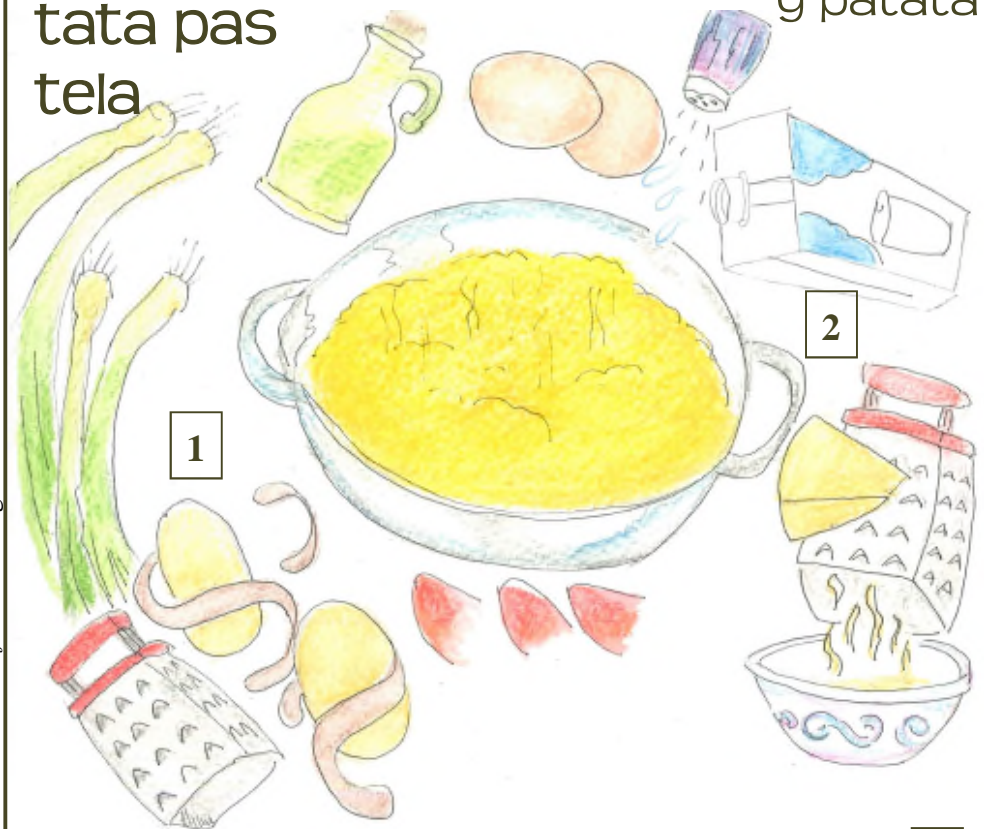
¿Sabías que el puerro forma parte de la alimentación de la población vasca desde hace más de 2000 años?

2017 otsaila



Porru eta patata pasta

Pastel de puerro y patata



1 Sueztitu porrua eta patata 10'. Itzali sua. Utzi hozten / pochar el puerro y la patata 10'. Apagar el fuego. Dejar enfriar.

2 Nahasi: porru eta patata+arrautza+esnea+behi-gasna birrindua. Gazitu. / Mezclar: puerro y patata+huevo+leche +queso de vaca rallado. Salar.

3 Labea 190° 20' / horno

IRADOKIZUNA: Jan bero edo epel
Sugerencia: comer caliente o templado

Osagaiak / ingredientes: 3 koilarakada olio / cucharadas aceite; 4 porru xehatu / puerros picados; 2 patata ertain zuritu birrindu / patatas medianas peladas ralladas; 1 arrautza / huevo; 1 koilarakada esne / cucharada leche; 50 g behi-gasna birrindu / queso de vaca rallado; gatza / sal.