

2017 URRIA
UDAZKENEKO BARATZEA
HUERTA DE OTOÑO

FAOren arabera, dieta jasangarriak giza baliabideen eta baliagai naturalen erabilera optimizatzen du.

Según la FAO, la dieta sostenible optimiza el uso de recursos humanos y naturales.



fuente: www.directoalpaladar.com

Pelar las manzanas, cortarlas en cuartos y quitarles el corazón. Practicar varios cortes en cada cuarto comenzando desde la parte redondeada de la manzana, sin llegar a seccionar toda la pieza. Toma la forma de un abanico.

Untar con mantequilla un molde de tarta. Extender la masa en el molde y colocar los cuartos de manzana encima de la masa. Hornear 40' a 180°.

Sagarra / Manzana

Sagarrak azido malikoa du. Azido malikoa CODEX ALIMENTARIUSen (OMEren eta FAOren Elikadura Kodea) dago E-296 kodearekin eta azidotasuna erregulatzeko erabiltzen da.

La manzana contiene ácido málico. El ácido málico está incluido en el CODEX ALIMENTARIUS (Código Alimentario de la OMS y la FAO) con el código E-296 y se utiliza como regulador de la acidez.

Ba al zenekien hainbat pomo (pipidun frutak) eta basa-sagar mota maiz aurkitzen direla Mesolito hondarreko eta Neolitoko aztarnategietan?

¿Sabías que el hallazgo de diferentes tipos de pomos (frutas con pepitas) y manzanas silvestres es relativamente frecuente en yacimientos del Mesolítico final y Neolítico?

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Nahasi ongi gurina, laranja birrindura eta azukrea. Bota arrautzak bakarka. Arrautza bat bota baino lehen ongi nahasi aitzinekoa. Bota irina, legamia eta esnea. Nahasi ongi.

Sagarrak zuritu, lau zatitan moztu eta zuztarra kendu. Sagar zati bakoitzari hainbat ebaki egin alde biribilatik hasita eta bertze alderaino ailegatu gabe, abaniko baten forma hartuko du.

Gurineztatu tarta-molde bat.

Paratu oreka tarta-moldean eta orearen gainean sagar zatiak. Sartu labean 40' 180°.

Mezclar bien la mantequilla, la ralladura de naranja y el azúcar. Añadir los huevos de uno en uno, mezclando bien después de cada incorporación. Añadir la harina, la levadura y la leche. Mezclar bien.

Zatitutako sagarrezko bizkotxoa **Bizcocho de manzanas cuarteadas**

Osagaiak / ingredientes: 185 g gurin / mantequilla; laranja baten birrindura / ralladura de una naranja; 150 g azukre-hauts / azúcar glas; 3 arrautza / huevos; 225 g irin / harina; zorro bat legami / un sobre de levadura; 80 ml esne / leche; 3 sagar / manzanas.

