

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

ESNEA LECHE

Esnea naturan dugun elikagai osoenetako bat da, proteinak, koipeak, mineralak eta bitaminak baititu.

La leche es uno de los alimentos más completos de la naturaleza ya que contiene proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

www.baztan.eus Iturria / fuente: La creatividad en la cocina vasca - De la tradición a la modernidad

BA AL ZENEKIEN ESNE-BEHI BATEK 9000 ETA 11000L ESNE TARTEAN EMATEN DITUELA URTEAN?

¿Sabías que una vaca lechera produce entre 9000 y 11000l de leche al año?

Torrada karamelizatuak
Torrijas caramelizadas

behi-esnea esne-gaina arrautza

briochea

1 briochea busti / remojar el brioche

2 ongi bustitzeko noizean behin buelta eman / Para que se remojen bien, darles la vuelta de vez en cuando

3 h

3 karamelua egin / hacer caramelo

koilaratxokada bat gurin / 1 cucharadita de mantequilla

4 Briochea bustia bi aldeetatik karamelutu / caramelizar por ambos lados el brioche remojado

Karamelutu ahala atera / Caramelizar y servir

Osagaiak / ingredientes: 240 g arrautza / huevos; 500 g behi-esne / leche de vaca; 500 g esne-gain likido / nata líquida; brioche ogia / pan brioche; gurina / mantequilla; azukrea / azúcar.

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

BEHIA VACA

Behiak baserriaren ekonomia zuen bere gain: jatekoa, diru-sarrerak eta baserriko lanetarako indarra

La vaca sustentaba la economía de nuestros caseríos: la alimentación, los ingresos económicos y la fuerza para las labores agrarias.

JOGURTA YOGUR

Jogurtak esneak baino laktosa gutiago du. Horregatik laktosarekiko intolerantzia duten pertsonak esnea baino hobeki onartzen dute.

El yogur, al contener menos lactosa que la leche, suele ser mejor tolerado por las personas que padecen de intolerancia a la lactosa.



BA AL ZENEKIEN BAZTANEN ESNE-BEHI ARRAZA UGARIENA FRISIARRA DELA?

¿Sabías que la raza de vaca lechera más abundante en Baztan es la frisona?



xalotelebista

“ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

SUKALDARIA | Cocinera: BELEN URRUTIA Elbeteko Posada

EKAINAK 9: 13:00 | 20:00

Txitxirio-entsalada epela jogurt saltsarekin • *Ensalada templada de garbanzos con salsa de yogur.*

EKAINAK 16: 13:00 | 20:00

Leka, txistor eta gasna frittata • *Frittata de vainas, chistorra y queso.*

EKAINAK 23: 13:00 | 20:00

Haragi txikitu, tortilla, mortadela eta udare-marmelada zakotea • *Fiambré de carne picada, tortilla, mortadela y mermelada de pera.*

EKAINAK 30: 13:00 | 20:00

Torrada karamelizatuak • *Torrijas caramelizadas*

DLG NA 419 2016

TXITXIRIO-ENTSalADA EPELA JOGURT SALTSAREKIN

ENSALADA TEMPLADA DE GARBANZOS CON SALSA DE YOGUR

1 Paratu txitxirio epelak azpil zabal batean. / Estali txitxirioak jogurt saltsarekin.

2 Estali txitxirioak jogurt saltsarekin.

3 Jogurt saltsaren gainean intxaurre txikituak eta olio paratu.

1 Poner los garbanzos templados en una fuente ancha. / Cubrir los garbanzos con la salsa de yogur.

2 Cubrir los garbanzos con la salsa de yogur.

3 Terminar el plato con nueces picadas y aceite por encima de la salsa de yogur.

JOGURT-SALSA

Osagaiak / ingredientes: 500 g txitxirio egosi / garbanzos cocidos; JOGURT-SALSA / SALSA DE YOGUR: 4 jogurt natural / yogures naturales; 5 baratxuri-xixtor birrindu / dientes de ajo machacados; gatza / sal; 1/2 koilaratxokada kumino ehotu / cucharadita de comino molido; 1 koilaratxokada ozpin / cucharadita de vinagre; AKITZEKO / TERMINACIÓN: 50 g intxaurre xehatu / nueces picadas; 4 koilarakada olio / cucharadas de aceite.

Iturria / fuente: www.canalcocina.es

Baztango
Udala

Laguntzailea / patrocinador:

Albaitaritza

