

# “ZER JAN, HALAKO BAZTAN”

Azienda, batez ere behi-azienda, baserriaren aberastasunaren símbolo gisa hartzen zen.

*Los animales domésticos, y en particular el ganado vacuno, se consideraban el símbolo de la riqueza del caserío.*

**ARATXEA**

**TERNERA**

## ARATXEKIA

### CARNE DE TERNERA

Aratxeakiak hainbat mineral ematen dizkigu, horien artean hemo burdina. Hemo burdina da gorputzarendako asimilazioerrazekoa den burdina.

*La carne de ternera aporta varios minerales, entre ellos el hierro hemo. El hierro hemo es aquel de fácil asimilación para nuestro organismo.*

Ba al zenekien Baztanen hiltzen diren aratxeek 200 eta 350 kilo inguruko pisua dutela?

*¿Sabías que las terneras que se sacrifican en Baztan tienen, aproximadamente, entre 200 y 350 kilos?*

2017 apirila



Baztango Udala

Iturria / fuente: [www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com)

## Patata erregosia haragiarekin

### Estofado de patatas con carne

- 1** Moztu haragi-xerrak, patatak eta tipula tira finetan. Moztu azenarioa xerra loditan.  
*Cortar los filetes de ternera, las patatas y la cebolla en tiras finas. Cortar la zanahoria en rodajas gruesas.*
- 2** Frijitu dena batera 3' su bizian.  
*Freír todo junto 3' a fuego vivo.*
- 3** Bota: azukrea+gina+ardo zuria+soja-saltsa. Irakin alkohola lurrundu arte. Bota: ura+gatz pixka bat.  
*Añadir: azúcar+ginebra+vino blanco+salsa de soja. Hervir hasta evaporar el alcohol. Añadir: agua+un poco de sal.*
- 4** Egosi 5' eltze lasterrean.  
*Cocer 5' en olla rápida.*



Osagaiak / ingredientes: 400 g aratxekei-xerra mehe-mehe / filetes de ternera muy finos; 2 patata zuritu / peladas; 1 tipula / cebolla; 1 azenario zuritu / zanahoria pelada; 3 koilarakada azukre / cucharadas azúcar; 4 koilarakada gin / cucharadas ginebra; 5 koilarakada ardo zuri / cucharadas vino blanco; 5 koilarakada soja-saltsa / salsa de soja; 100 ml ur / agua; olio / aceite; gatza / sal..