

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.



Iturria / fuente: www.juliaysusrecetas.com

Formar las albóndigas, pasarlas por harina y freírlas. Dejarlas escurrir encima de papel absorbente.

Calentar las albóndigas en la salsa de tomate.

Zerba / Acelga

Zerbak iodo anitz ematen digu. Iodoa behar-beharrezkoa da hormona tiroideoaren formazioan.

La acelga aporta una cantidad muy significativa de yodo. El yodo es esencial para la formación de la hormona tiroidea.

Ba al zenekien Zaragozako elikagai Ikerketa eta Teknologia Zentroko Baratze Espezieen material genetikoaren biltegian altxatzen direla Nafarroako 7 herritan (Burgi, Galipentzu, Izaba, Lakuntza, Mendigorria, Sartaguda eta Buñuel) aurkitutako zerba hazien laginak?

¿Sabías que en el banco de germoplasma de Especies Hortícolas del Centro de Investigación y Tecnología alimentaria de Zaragoza se conservan muestras de semillas de acelgas procedentes de 7 localidades de Navarra (Burgi, Gallipienzo, Isaba, Lakuntza, Mendigorria, Sartaguda y Buñuel)?

www.baztan.eus; <https://es-es.facebook.com/zerjanhalakobaztan/>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Zerba-bolak gasna freskoarekin tomate saltsan

Albóndigas de acelgas con queso fresco en salsa de tomate

Xehatu zerbak. Egosi zerbak urarekin eta gatzarekin. Xukatu. Utzi hozten.

Bota ontzi batera zerba xukatuak, baratxuri xehatuak, arrautza, gasna freskoa, perrexil xehatua, maizena eta ogi birrindua. Ongi nahasi dena.

Egin bolak, irinean pasatu eta olioan frijitu. Frijitu ondoren utzi bolak paper xurgatzaile baten gainean. Berotu bolak tomate saltsan.

Picar las acelgas. Cocerlas en agua y sal. Escurrirlas. Dejar que se enfríen.

Poner en un bol las acelgas escurridas, los ajos machacados, el huevo, el queso fresco, el perejil picado, la maizena y el pan rallado. Mezclar todo muy bien.

Osagaiak / ingredientes: 600 g zerba garbi / *acelgas limpias*; 250 g gasna fresko / *queso fresco*; 30 g maizena; 2 koilarakada ogi birrindu / *cucharadas pan rallado*; 1 arrautza / *huevo*; 2 baratxuri-zizter xehatu / *dientes de ajo machacados*; perrexil xehatua / *perejil picado*; irina / *harina*; olio / *aceite*; tomate saltsa / *salsa de tomate*.

Xaloea Telebistan, urriaren 12an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala