

2018 EKAINA

UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Nekazaritza-produkzioan, baliabide naturalen kudeaketan eta kontsumitzaileen jokaeran praktika jasagarriak hartzea sustatzeko, beharrezkoa da berbideratzea nekazaritza eta landa garapen politikak. (FAO)

Es necesario reorientar las políticas de desarrollo agrícola y rural para promover la adopción de prácticas sostenibles en la producción agrícola, la gestión de recursos naturales y el comportamiento de los consumidores. (FAO)



Iturria / fuente: <http://www.delicocooks.com>

ILAR-KREMA: Sueztitu tipuleta mehe-mehe moztua eta ilarrak gurinean. Bota gatza. Bota salda. Utzi suan egosi arte. Atera 50 g ilar. Gainerakoa puretu eta txinotik pasatu.

ILARRAK MENDA-GELATINAN: Egosi azukrea eta menda-adarrak elkarrekin 10 minutu. Iragazi. Bota gelatina xafla hidratatuak.

Bete basoen laurdena ilar osoekin. Estali ilarrak menda-gelatinarekin. Utzi gogortzen.

ATERA MAHAIRA: Bete basoen hiru laurden crema epelarekin.

CREMA DE GUI SANTES: Rehogar en mantequilla la cebolleta cortada fina y los guisantes. Salarlos. Añadir el caldo. Dejar al fuego hasta que estén cocidos. Retirar 50 g de guisantes. Triturar el resto y pasar por el chino.

GUI SANTES EN GELATINA DE MENTA: Cocer la menta junto con el azúcar durante 10 minutos. Colar. Añadir las hojas de gelatina hidratadas.

Rellenar 1/4 de los vasos con los guisantes enteros, cubrir los guisantes con la gelatina de menta. Dejar gelificar.

SERVIR: Rellenar 3/4 de los vasos con la crema templada.

Ilar-krema eta ilarrak menda-gelatinan Crema de guisantes y guisantes en gelatina de menta

Osagaiak / ingredientes: ILAR-KREMA / CREMA DE GUI SANTES: 350 g ilar-pikor / guisantes grano; 300 ml barazki-salda / caldo verduras; 30 g gurin / mantequilla; 1 tipuleta / cebolleta; gatza / sal. MEN-DA-GELATINA / GELATINA DE MENTA: 2 menda-adar / ramas de menta; 15 g azukre / azúcar; 250 ml ur / agua; 3 gelatina xafla / hojas de gelatina.

Ilarra / Guisante

Ilarrak karbohidrato anitz ditu eta horietako % 5,4, bakar-bakarrik, azukreak dira. Ilarrak duen azukre gehiena sakarosa da eta horrek ematen dio zapore gozoa. El contenido en hidratos de carbono del guisante es muy elevado, de los cuales los azúcares son sólo el 5,4 %. La sacarosa es el azúcar mayoritario y es el que le da el sabor dulce.

Ba al zenekien ekoizten diren ilarren % 20a ilar fresko gisara merkaturatzen dela?
¿Sabías que el 20 % de los guisantes producidos se comercializan como guisantes verdes?

