

2018 ABUZTUA

## UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Klima, laborantza, elikadura eta nutrizioari buruzko politikak birlerrokatu eta uztartu beharko ziren (FAO)

*Las políticas sobre el clima, la agricultura, la alimentación y la nutrición deberían realinearse e integrarse (FAO)*

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



## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### Piper berdeen ja- nurreko beroa Aperitivo caliente de pimientos verdes

Kendu piperrei txortena eta haziak. Erditik egin luzetara. Paratu koipetutako erretil batean. Paratu piperrren gainean baratxuri-zizterrak xehe-xehe eginak. Gatzaz eta piperraz ondu. Bota olio pixka bat gainetik. Labean 30' 180 °C.

Atera labetik. Bota ozpin eta olio zurrusta bat. Nahasi.

Piperrren gainean paratu gasna puskatua. Bota gainetik oreganoa, piperbeltz beltza eta olio pixka bat.

*Quitar a los pimientos el rabo y las semillas. Cortarlos por la mitad a lo largo. Ponerlos en una fuente engrasada. Poner encima los ajos machacados. Salpimentar. Regar con un poco de aceite. Horno 30' 180 °C.*

*Sacar la fuente del horno. Regar los pimientos con un chorrito de aceite y vinagre. Mezclar.*

*Poner encima de los pimientos el queso troceado. Añadir por encima orégano, pimienta negra y un poco más de aceite.*

Osagaiak / Ingredientes: 8 piper berde / pimientos verdes; 3 baratxuri-zizter / dientes de ajo; olioa / aceite; ozpina / vinagre; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; 100 g ahuntz-gasna fresko / queso fresco de cabra; koilaratxokada bat oregano / 1 cucharadita orégano.

### Piperra / Pimiento

Piperrak C bitamina anitz du (117 mg/100 g). C bitaminak mintz zelularren egonkortzaile funtzioa du.

*El pimiento tiene un alto contenido en vitamina C (117 mg/100 g) (Gil, A., 2017). La vitamina C tiene una función estabilizadora de la membrana celular (Mataix Verdú, J., 2015)*

Ba al zenekien capsaicina dela piperraren osagai mina?

*¿Sabías que la capsaicina es el principio picante del pimiento?*

