

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.seasonsandsuppers.ca>



Paratu koipetutako erretil batean juliana finean moztutako tipula. Bota olio pixka bat gainetik. Labean 20' 180 °C.

Paratu gasna puskatua tipularen gainean. Paratu 2 cm loditasuneko tomate-xerrak gasnaren gainean. Gatzaz eta piperraz ondu. Bota olio pixka bat gainetik. Labean 40' 180 °C. Irakin ozpina azukrearekin batera loditu arte.

Atera erretila labetik. Utzi 5' hozten. Paratu entsaladaren gainean albaka-hostoak puskatuak. Bota gainetik ozpina. Atera mahaira beroa.

Poner en una fuente engrasada la cebolla cortada en juliana fina. Echar un poco de aceite por encima. Horno 20' 180 °C.

Poner encima de la cebolla el queso troceado, encima del queso rodajas de tomate de 2 cm de grosor. Salpimentar. Regar con un poco de aceite. Horno 40' 180 °C.

Hervir el vinagre junto con el azúcar hasta que espese.

Sacar la fuente del horno. Dejar enfriar 5'. Poner las hojas de albahaca troceadas por encima de la ensalada. Verter por encima el vinagre. Servir caliente.

Labean erretako tomate, tipula eta gasnaren entsalada beroa

Ensalada caliente de tomate, cebolla y queso asados

Osagaiak / *Ingredientes:* Tarteko tipula bat / *1 cebolla mediana; 700 g tomate; 200 g gasna samur (ardi, ahuntz edo behi) / queso tierno (oveja, cabra o vaca); olioa / aceite; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; 125 ml ozpin-balsamikoa / vinagre balsámico; koilaratxokada bat azukre / 1 cucharadita azúcar; 3 albaka-hosto / hojas albahaca.*

Tomatea

Tomateak "A" bitamina du. "A" bitamina eguneko eta gaueko ikusmenean parte hartzen du.

El tomate contiene vitamina A (Gil, A., 2017). La vitamina A está involucrada en la visión nocturna y diurna (Mataix Verdú, J., 2015)

Ba al zenekien tomatea XVI. mende hasieran ailegatu zela penintsula iberiarrera?

¿Sabías que el tomate llegó a la península ibérica a principios del siglo XVI?

