

2018 ABENDUA
BILDOTSA
CORDERO

Landa-paisaia, hein handi batean, berezko nekazaritza-jardueraren lurralde adierazpena da. Nekazaritzako edozein aldaketak eragina izan dezake paisaian.

El paisaje rural es, en gran medida, una manifestación territorial de la propia actividad agraria. Cualquier modificación en ésta podría provocar cambios paisajísticos (Ruiz Urrestarazu, E eta Galdos Urrutia, R.; EHU).



Iturria / fuente: : www.directoalpaladar.com

Bildotsa / Cordero

Esneko bildoskiaren 100 gramok 18 g proteina du. Dietako proteina nahitanahiezkoa da hazkunderari lotuak dauden gorputzeko proteinen kopurua handitzeko. *La carne de cordero lechal aporta 18 g de proteína. La proteína de la dieta es imprescindible para el incremento de la proteína corporal asociada al crecimiento (Gil, A., 2017).*

Ba al zenekien Baztanen hiltzen diren esneko bildotsek kanalean 6-10 k izaten dituztela? (Sarobe, J., Nafarroako Gobernu albertaria)
¿Sabías que los corderos lechales que se matan en Baztan tienen 6-10 k en canal?

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Bildoskia kalabazarekin

Cordero con calabaza

KALABAZA-PUREA: Egosi kalabaza lurrinetan. Puretu kanela, kumino eta olio zurrusta batekin batera. Bota gatza. Nahasi ongi. Utzi.

BILDOTSA: Gorritu tipula xehatua. Bota haragia, azukrea eta gatza. Nahasi. Kozinatu minutu batzuz. Bota intxaurrek eta 2 koilarakada pure. Nahasi. Kozinatu minutu bat.

PLATERA: Paratu haragiaren nahasketa plater txokon batean. Haragiaren gainean gasna-xaflak, gasnaren gainean kalabazapurea eta purearen gainean arrautza gorringo bat. Labean 180° 5'.

PURÉ DE CALABAZA: *Cocer la calabaza al vapor. Triturarla junto con la canela, el comino y un chorrito de aceite. Sazonar. Mezclar bien y reservar.*

CORDERO: *Dorar la cebolla picada. Añadir el cordero, el azúcar y la sal. Mezclar. Cocinar unos minutos. Añadir las nueces picadas y 2 cucharadas de puré de calabaza. Mezclar. Cocinar 1'.*

MONTAR EL PLATO: *En un plato hondo poner la mezcla de carne, cubrir la carne con tranchas de queso, cubrir el queso con puré de calabaza y colocar encima la yema de huevo. Meter al horno 180° 5'.*

Osagaiak / Ingredientes: **BILDOTSA / CORDERO:** 100 g esneko bildoski xehatu / carne picada de cordero lechal; 25 g intxaurrek / nueces picadas; tipula baten laurdena / 1/4 de una cebolla; koilaratxokada bat azukre beltz / 1 cucharadita azúcar moreno; olio / aceite; gatza / sal; 50 g gasna (ardi, behi) / queso (oveja, vaca); arrautza gorringo bat / 1 yema de huevo. **PUREA:** 200 g kalabaza; olio / aceite; gatza / sal; koilaratxokada laurden bat kanela ehotu / 1/4 cucharadita canela molida; koilaratxokada laurden bat kumino ehotu / 1/4 cucharadita comino molido.



2018 ABENDUA
BILDOTSA
CORDERO

Landa-paisaia, hein handi batean, berezko nekazaritza-jardueraren lurralde adierazpena da. Nekazaritzako edozein aldaketak eragina izan dezake paisaian.

El paisaje rural es, en gran medida, una manifestación territorial de la propia actividad agraria. Cualquier modificación en ésta podría provocar cambios paisajísticos (Ruiz Urrestarazu, E eta Galdos Urrutia, R.; EHU).



Iturria / fuente: : <https://sobreturquia.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Hostopila bildoskiarekin betea Hojaldre relleno de cordero

Nahasi, batera, haragia, tomatea, tipula, piperra, baratxuria, perrexila, piperbeltz beltza, oreganoa, gatza eta olio zurrusta bat. Utzi hozkailuan 15'. Nahasketarekin zilindro bat egin.

Zilindroa hostoreaz bildu. Labean 180° hostorea egin arte. Atera mahaira tomate melatuekin, chutneyarekin, piperrekin...

Mezclar todo junto: carne, tomate, cebolla, pimienta, ajo, perejil, pimienta negra, orégano, sal y un chorrito de aceite.

Dejar en el frigorífico 15'.
Hacer un cilindro con la mezcla.
Envolver el cilindro con la masa de hojaldre. Hornear 180° hasta que el hojaldre se cueza.
Servir con tomates confitados, chutney, pimientos...

Osagaiak / Ingredientes: 200 g esneko bildoski xehatu / carne picada de cordero lechal; tomate baten laurdena xehatu / 1/4 de un tomate picado; tipula baten laurdena xehatu / 1/4 de una cebolla picada; pikilo piper bat xehatu / 1 pimienta de piquillo picado; baratxuri-zizter bat xehatu / 1 diente de ajo picado; olio / aceite; gatza / sal; 2 koilarakada perrexil xehatu / 2 cucharadas perejil picado; piperbeltz beltza / pimienta negra; oreganoa; hostorea / hojaldre.

Bildotsa / Cordero

Esneko bildoskiaren 100 gramok 17 g gantz du. Dietako gantza energia kontzentratu forma bat da, gantz gramo batek 9 kcal ematen baitu. La carne de cordero lechal aporta 17 g de grasa. La grasa de la dieta supone una forma concentrada de energía, ya que su valor energético es de 9 kcal/g (Gil, A., 2017).

Ba al zenekien Baztanen hiltzen diren esneko bildotsek 30 bat egun izaten dituztela? (Sarobe, J., Nafarroako Gobernuko albataria)
¿Sabías que los corderos lechales que se matan en Baztan tienen, aproximadamente, 30 días?



2018 ABENDUA
BILDOTSA
CORDERO

Landa-paisaia, hein handi batean, berezko nekazaritza-jardueraren lurralde adierazpena da. Nekazaritzako edozein aldaketak eragina izan dezake paisaian.

El paisaje rural es, en gran medida, una manifestación territorial de la propia actividad agraria. Cualquier modificación en ésta podría provocar cambios paisajísticos (Ruiz Urrestarazu, E eta Galdos Urrutia, R.; EHU)



Iturria / fuente: : www.tiaalia.com

Bildotsa / Cordero

Esneko bildoskiaren 100 gramok 170 mg fosforo du. Fosforoa, kaltzioarekin batera, hezurreko mineralen osagai esentziala da. La carne de cordero lechal aporta 170 mg de fósforo. El fósforo es, junto con el calcio, el componente esencial del mineral óseo (Gil, A., 2017).

Ba al zenekien Baztanen 30.000 bildots sortzen direla urtean? (Sarobe, J., Nafarroako Gobernuko albaitaria)
¿Sabías que en Baztan nacen anualmente 30.000 corderos?

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Bildoski-bolak aze- nario-saltsarekin **Albóndigas de cordero** **con salsa de zanahoria**

Nahasi ogia eta arrautza ahi bat egin arte. Gehitu azafraia eta haragia, Gatza eta piperra bota. Nahasi ongi. Utzi hozkailuan 30'. Sueztitu tipula eta azenario xehatuak. Bota gatza eta salda. Utzi suan barazkiak egosi arte. Puretu.

Haragiarekin bola txikiak egin, irinetan pasatu eta frijitu denbora gutxiz olio ausarkitan. Frijitu ondoren utzi sukaldeko paperaren gainean olio xukatzeko. Sartu bolak saltsan eta utzi 5' suan.

Mezclar el huevo con el pan hasta hacer una papilla. Añadir el azafrán y la carne. Salpimentar. Mezclar bien. Dejar en la nevera 30'.

Pochar la cebolla y zanahoria picadas. Sazonar. Añadir el caldo. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Triturar.

Hacer pequeñas bolas de carne, rebozarlas en harina y freirlas en abundante aceite durante poco tiempo. Una vez fritas depositarlas sobre papel de cocina para que escurran el aceite.

Incorporar las albóndigas a la salsa y dejar cocer todo junto 5'.

Osagaiak / Ingredientes: 250 g esneko bildoski xehatu / carne picada de cordero lechal; arrautza ttipi bat / 1 huevo pequeño; ogixerria bat / 1 rebanada de pan; tipula erdi bat / 1/2 cebolla; azenario bat / 1 zanahoria; olio / aceite; gatza / sal; piperbeltz beltza / pimienta negra; azafrai izpiak / hebras de azafrán; 125 ml salda / caldo.



2018 ABENDUA
BILDOTSA
CORDERO

Landa-paisaia, hein handi batean, berezko nekazaritza-jardueraren lurralde adierazpena da. Nekazaritzako edozein aldaketak eragina izan dezake paisaian.

El paisaje rural es, en gran medida, una manifestación territorial de la propia actividad agraria. Cualquier modificación en ésta podría provocar cambios paisajísticos (Ruiz Urrestarazu, E eta Galdos Urrutia, R.; EHU)



Iturria / fuente: www.conunpardeguintillas.com

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Bildoski hanburgesa foie-moussearekin **Hamburguesa de cordero con mousse de foie**

Nahasi haragia, gatza, arrautza gorringoa, espeziak eta mostaza.

Egin haragiarekin bola bat eta bolaren erdian zulo bat. Sartu zuloan moussea. Tapatu moussea haragiarekin.

Eman hanburgesa forma. Utzi hozkailuan 30'.

Egin hanburgesa plantxan olio pixka batekin su motelean.

Atera mostaza-saltsarekin, yogurt-saltsarekin, entsaladarekin...nahi denarekin.

Mezclar la carne con la sal, la yema de huevo, las especias y la mostaza.

Formar una bola con la mezcla, hacer un agujero en el centro, introducir en él la mousse y taparla con la carne. Darle forma de hamburguesa. Mantener en el frigorífico 30'.

Cocinar la hamburguesa en la plancha no muy caliente con un poco de aceite.

Servir con salsa de mostaza, salsa de yogur, ensalada...con lo que más apetezca.

Osagaiak / Ingredientes: 200 g esneko bildoski xehatu / carne picada de cordero lechal; 30 g foie-mousse hormatu / mousse de foie congelado; arrautza gorringo bat / una yema de huevo; olioa / aceite; gatza / sal; koilarakada bat mostaza / 1 cucharada mostaza; piperbeltz beltz, ore-gano eta xarbot ehotu / pimienta negra, orégano y tomillo molidos.

Bildotsa / Cordero

Esneko bildoskiaren 100 gramok 10 mg niacina du. Emakumezko heldu batek egunean 14 mg niacina behar du eta gizonezko heldu batek 16 mg. La carne de cordero lechal aporta 10 mg de niacina. Los requerimientos diarios de niacina de una mujer adulta son 14 mg y los de un hombre adulto 16 mg (Gil, A., 2017).

Ba al zenekien esneko bildotsek, bakar-bakarrik, amaren esnea hartzen dutela?
¿Sabías que los corderos lechales se alimentan, exclusivamente, con leche materna?