

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 alabaitaria)
¿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.

