

2019 OTSAILA

NEGUKO BARATZEA HUERTA DE INVIERNO

Elikadura eta nekazaritzaren jasangarritasunak gobernantza-mekanismo arduratsu eta eraginkorrak behar ditu.

La sostenibilidad de la alimentación y la agricultura necesita mecanismos de gobernanza responsables y eficaces (FAO).

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



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

Sueztitu porru eta azenario xehatuak limoi birrindurarekin batera.

Bota dilistak, kumino pixka bat eta perrexil xehatua. Bota gatza eta piperra. Sueztitu 2'.

Bota salda, utzi suan egosi arte. Puretu, bota limoi-ura eta naha-si.

Aukerakoa: Txinoan pasatu.

Atera mahaira: Kremaren gainean paratu perrexil xehatu pixka bat eta olio-zirrista bat.

Azenario eta limoi-krema Crema de zanahorias y limón

Pochar el puerro y la zanahoria picados junto a la ralladura de limón.

Añadir las lentejas, una pizca de comino y el perejil picado. Salpimentar. Rehogar 2'.

Añadir el caldo y dejar hasta cocer.

Triturar y añadir el zumo de limón.

Opcional: pasar por el chino

Servir la crema con un poco de perejil picado y un chorrito de aceite.

Osagaiak / Ingredientes: Porru bat / 1 puerro; 300 g azenario / zanahorias; limoi erdi baten birrindura eta ur / ralladura y zumo de 1/2 limón; litro bat salda / 1 l caldo; 100 g dilista / lentejas; perrexil-sorta bat / un manojo de perejil; olio / aceite; gatza / sal; piperbeltz ehotua / pimienta molida; kumino ehotua / comino molido.

Azenarioa / Zanahoria

Azenarioa E bitamina iturri da. E bitamina anitz erabiltzen da elikagai-industrian gehigarri gisara elikagai-koipetsuak gardingatzen ez uzteko.

La zanahoria es fuente de vitamina E. La vitamina E es muy utilizada en la industria alimentaria como aditivo para proteger los alimentos grasos del enranciamiento.

Ba al zenekien azenario barietateak kolorearen, luzetasunaren eta klimari egokitasunaren arabera zehazten direla?

¿Sabías que las variedades de zanahoria se definen por el color, por su longitud y por su adaptación al clima?

