

2019 OTSAILA  
**NEGUKO BARATZEA**  
**HUERTA DE INVIERNO**

Elikadura eta nekazaritzaren jasagarritasunak 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.sevilla.abc.es>

**KREMA:** Sueztitu, batera, tipula eta baratxuri xehatuak. Bota pella. Pataskatu dena ongi. Sueztitu 3'.

Bota salda eta intxaur muskatu pixka bat. Bota gatza. Utzi egosten 10'. Atera sutik, bota esne beroa, puretu.

**MENESTRA:** Gorritu baratxuri xerratuak, bota barazkiak, sueztitu 3'.

Platera: Paratu krema plater txokon batean. Kremaren gainean barazki sueztituak eta arrautza. Bota gainetik olio erre.

**CREMA:** Pochar la cebolla y el ajo picados. Añadir la coliflor. Machacar todo bien. Rehogar 3'. Añadir el caldo y una pizca de nuez moscada. Sazonar. Dejar cocer 10'.

Retirar del fuego, añadirle la leche caliente y triturar. **MENESTRA:** Dorar los ajos laminados, añadir las verduras y rehogaras 3'.

**SERVIR** la crema con las verduras rehogadas y un huevo escalfado por encima. Regar con el aceite del refrito.

## **Pella-krema barazki-menestrarekin**

### **Crema de coliflor con menestra de verduras**

Osagaiak / **Ingredientes:** PELLA-KREMA / CREMA DE COLIFLOR: 700 g lurrunetan egositako pella / coliflor cocida al vapor; tipula bat / 1 cebolla; baratxuri-zizter bat / 1 diente de ajo; litro bat salda / 1 l caldo; 200 ml esne / leche; olio / aceite; gatza / sal; intxaur muskatu / nuez moscada. **MENESTRA:** 2 baratxuri-zizter / dientes de ajo; azenario bat egosi makiletan moztua / 1 zanahoria cocida cortada en bastones; 50 g ilar egosi / guisantes cocidos; porru erdi bat egosi / 1/2 puerro cocido; olio / aceite; ur irakinetan egin-dako arrautza bat / 1 huevo escalfado.

### **Pella / Coliflor**

Pellak C bitamina ematen du (47 mg / 100 g pella fresko). C bitaminak barazkiek duten burdinaren xurgapena igotzen laguntzen du.

*La coliflor aporta vitamina C (47 mg / 100 g de producto fresco). La vitamina C ayuda a aumentar la absorción del hierro contenido en las hortalizas. (Gil, A., 2017)*

Ba al zenekien glukosinolatoak (sufredun konposatuak) direla Brassicaceae taldeko landareei urrin eta zapore samin edo min berezi hori ematen dietena?

*¿Sabías que los glucosinolatos (compuestos azufrados) son los responsables del aroma y del sabor amargo o picante característico del grupo de las Brassicaceae? (Gil, A., 2017)*

