

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.canalcocina.es>

KREMA: Gorritu porru xehatuak, patata zuritu eta zatituekin eta udare zuritu eta zatituearekin batera. Bota gatza eta piperra.

Bota salda estali arte. Utzi suan egosi arte.

Puretu, bota esne beroa. Kremak lodikara gelditu behar du.

GASNA-BOLAK: Gasnarekin bolak egin eta bolak intxaurretan pasatu. Atera mahaira: purean gasna-bolak paratu eta gainetik olio-zirrista bat bota.

CREMA: Dorar los puerros picados junto a las patatas peladas y troceadas y la pera pelada y troceada. Salpimentar.

Cubrir con caldo y dejar hasta cocer.

Triturar bien, añadirle leche caliente. Tiene que quedar una crema ligeramente espesa.

BOLITAS DE QUESO: Hacer unas bolitas con el queso y rebozarlas en las nueces.

Servir la crema con unas bolitas de queso y un chorrito de aceite.

Porru, patata eta udare-krema Crema de puerros, patata y pera

Osagaiak / Ingredientes: **KREMA:** 4 porru / puerros; 2 patata; udare (konferentzia) handi bat / 1 pera (conferencia) grande; esne zirrista bat / un chorrito de leche; salda / caldo; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; olio / aceite. **GASNA-BOLAK / BOLAS DE QUESO:** 150 g gorgonzola gasna / queso gorgonzola; 80 g intxaurrehatsu / nueces picadas.

Porrua / Puerro

Porruak oxalato anitz ditu. Kaltzio-litiasietan kaltzio oxalato harriak dira ohikoenak.

El puerro tiene un alto contenido en oxalatos. (Mataix Verdú, J., 2015) Los cálculos de oxalato cálcico son los más comunes de las litiasis cálcicas. (Elsevier, 2008)

Ba al zenekien porrua, baratxuria, tipula, tipulina eta exalota Allium generokoak direla?

¿Sabías que el puerro, el ajo, la cebolla, la cebolleta y la chalota pertenecen al género Allium?

