

2019 APIRILA
ARRAUTZA
HUEVO

Orain dela 50 urte kasik herriko etxe eta mendiko baserri guztietan oiloak hazten ziren etxean behar zituzten arrautzak eta oilaskoak izateko.

Hace 50 años en prácticamente todas las casas de los pueblos y en los caseríos de montaña se criaban gallinas para autoabastecimiento de huevos y pollos. (Gobierno de Navarra, 2012)

Iturria / fuente: <http://www.blogexquisitiblogs.elle.es>



ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Arrautza urdaiazpikoarekin Huevo con jamón

Egosi 4 arrautza 5'. Hoztu. Zuritu poliki-poliki. Paratu urdaiazpiko-xerrak sukaldeko papereko 2 orriren artean. Sartu mikrouhin-labean 1' potentzia handienan. Xehe-xehe egin.

Nahasi ogi birrindua eta urdaiazpiko xehatua.

Pasatu arrautza egosiak, behin, irinean, arrautza irabiatuan eta ogi birrindu/urdaiazpiko nahastean, eta, bertze bi aldiz, arrautzan eta ogi birrindu/urdaiazpiko nahastean.

Frijitu arrautzak olio bero ausarkian.

Atera entsaladaz edo ogi eta urdaiazpikoaz edo patataz... lagunduta.

Cocer 4 huevos 5'. Enfriarlos. Pelarlos con cuidado.

Poner las lonchas de jamón entre dos hojas de papel de cocina. Meterlas al microondas 1' a máxima potencia. Triturarlas hasta hacerlas polvo.

Mezclar el jamón triturado con el pan rallado.

Rebozar los huevos cocidos, una vez, en harina, huevo y pan rallado/jamón; y, otras 2 veces, en huevo y pan rallado/jamón.

Freír los huevos en abundante aceite caliente.

Servir con ensalada o pan y jamón o patatas...

Osagaiak / Ingredientes: 5 arrautza / huevos; 2 koilarakada irin / cucharadas harina; 2 koilarakada ogi birrindu / cucharadas pan rallado; 2 urdaiazpiko-xerra mehe / lonchas de jamón finas; olio / aceite.

Arrautza / Huevo

Arrautza-zuringoaren % 88,5 ura da eta % 10,6 proteinak. Arrautzak elikagai-proteikoen taldean sartuak daude.

El 88,5 % de la clara de huevo es agua y el 10,6 % proteínas. Los huevos están incluidos dentro del grupo de alimentos proteicos. (Gil, A., 2017)

Ba al zenekien arrautzen identifikazio-kodeko 1. ko zenbakiak oiloak nola hazi diren adierazten duela? 0: ekologikoan 1: landan 2: lurraren gainean 3: kaiolan

¿Sabías que el 1^{er} número del código de identificación de los huevos indica el sistema de crianza de las gallinas? 0: ecológico 1: campera 2: criada en suelo 3: criada en jaula



2019 APIRILA
ARRAUTZA
HUEVO

Orain dela 50 urte kasik herriko etxe eta mendiko baserri guztietan oiloak hazten ziren etxean behar zituzten arrautzak eta oilaskoak izateko.

Hace 50 años en prácticamente todas las casas de los pueblos y en los caseríos de montaña se criaban gallinas para autoabastecimiento de huevos y pollos. (Gobierno de Navarra, 2012)



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

Gorritu tipula arrunt xehatua. Bota pipermin erdi bat eta kuminoa. Sueztitu 2'. Bota tomate. Bota gatza. Kozinatu xukatu arte.

Nahasi jogurta, baratxuri txikitua eta limoi baten ura. Bota gatza. Nahasi. Koipeztatutako labeko erretilu batean hedatu

tomate-saltsa. Paratu jogurtaren nahastea tomate-saltsaren gainean. Koilara batekin egin zuloak azalean eta zulo bakoitzean paratu arrautza bat. Bota gatza eta olio zurrusta bat arrautza bakoitzari. Labean 220 °C zuringoa gogortu arte.

Zartagin batean berotu 3 koilarakada olio, limoi erdi baten ura eta pipermin erdi bat.

Mahaira ateratzerakoan bota saltsa bero hori eta perrexil xehatu pixka bat arrautzen gainera.

Dorar la cebolla muy picada. Añadir ½ guindilla y el comino. Rehogar 2'. Añadir el tomate. Sazonar. Cocinarlo hasta que reduzca el líquido. Mezclar el yogur, el ajo machacado y el zumo de 1 limón. Sazonar. Mezclar.

Verter la salsa de tomate en una fuente de horno engrasada. Extender la salsa de yogur encima de la salsa de tomate. Con una cuchara hacer huecos en la superficie y colocar en cada uno de ellos un huevo. Sazonar y echar un chorrito de aceite a cada huevo. Horno 220 °C hasta que se cuaje la clara.

Calentar en una sartén 3 cucharadas de aceite, el zumo de ½ limón y ½ guindilla.

En el momento de servir salsear los huevos con la salsa caliente y espolvorear con un poco de perejil picado.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Arrautzak labean eginak Turkiako erara

Huevos al horno a la manera de Turquía

Osagaiak / *Ingredientes:* tipula ttipi bat / *1 cebolla pequeña;* tomate puskatu poto bat / *1 lata de tomate troceado;* koilaratxokada bat kumino ehotu / *1 cuchara de comino molido;* gatza / *sal;* olio / *aceite;* cayena pipermin bat / *1 guindilla cayena;* 200 g jogurt / *yogur;* limoi eta erdi baten ura / *zumo de limón y medio;* baratxuri zizter bat / *1 diente de ajo;* 6 arrautza / *huevos;* perrexil xehatua / *perejil picado.*

Arrautza / Huevo

Arrautza 80 °C-tara berotzeak proteina guztiak koagulatzea eta proteinen % 94 xurgatzea eragiten du.

El calentamiento del huevo a 80 °C permite una coagulación total de las proteínas y una absorción del 94 % de las mismas. (Gil, A., 2017)

Ba al zenekien garapen-bidean dauden herrialdetako landetxeen % 80tan, gutxi gora behera, etxeko hegaztiak hazten direla?

¿Sabías que aproximadamente en el 80 % de los hogares rurales de los países en desarrollo se crían aves de corral? (FAO)



2019 APIRILA
ARRAUTZA
HUEVO

Orain dela 50 urte kasik herriko etxe eta mendiko baserri guztietan oiloak hazten ziren etxean behar zituzten arrautzak eta oilaskoak izateko.

Hace 50 años en prácticamente todas las casas de los pueblos y en los caseríos de montaña se criaban gallinas para autoabastecimiento de huevos y pollos. (Gobierno de Navarra, 2012)



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

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Arrautza-entsalada Greziako erara Ensalada griega de huevos

Nahasi jogurta, mostaza eta perrexila. Bota gatza eta piperbeltz beltza. Nahasi. Zatitu arrautzak 8 puskatan.

Ondu arrautzak nahastearekin. Atera ogi txigorturekin, ogitartekoan...

Mezclar el yogur, la mostaza y el perejil. Salpimentar. Mezclar. Partir los huevos en 8 trozos. Aderezar los huevos con la mezcla. Servir con pan tostado, en bocadillo...

Osagaiak / Ingredientes: 8 arrautza egosi / huevos cocidos; 180 g jogurt / yogur; 2 koilaratxokada mostaza / cucharaditas mostaza; eskukada bat perrexil xehatu / 1 puñado perejil picado; piperbeltz beltza ehotua / pimienta negra molida; gatza / sal.

Arrautza / Huevo

Arrautza-gorringoaren % 63,5 lipidoak dira, % 32,4 proteinak eta % 2,1 mineralak. Arrautza-gorringoaren lipidoen % 28 fosfolipidoak dira. Fosfolipidoak zelulamintzaren egituraren parte dira.

El 63,5 % de la yema de huevo son lípidos, el 32,4 % proteínas y el 2,1 % minerales. (Gil, A., 2017). El 28 % de los lípidos de la yema de huevo son fosfolípidos. Los fosfolípidos forman parte de la estructura de la membrana celular. (Mataix Verdú, J., 2015)

Ba al zenekien Nafarroan, kasu gehienetan, ekoizleek berek saltzen dituztela arrautzak?

¿Sabías que en Navarra los huevos son, habitualmente, comercializados por las propias personas productoras? (Gobierno de Navarra. Servicio de Ganadería. 2012)



2019 APIRILA
ARRAUTZA
HUEVO

Orain dela 50 urte kasik herriko etxe eta mendiko baserri guztietan oiloak hazten ziren etxean behar zituzten arrautzak eta oilaskoak izateko.

Hace 50 años en prácticamente todas las casas de los pueblos y en los caseríos de montaña se criaban gallinas para autoabastecimiento de huevos y pollos. (Gobierno de Navarra, 2012)



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

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Arrautza- pizza Pizza de huevos

Ebaki tira zabaletan piperrak, urdaiazpikoa eta gasna. Olibak erditik egin.

Irabiatu arrautzak. Bota esnea, irina eta oreganoa. Bota gatza eta piperbeltza. Nahasi ongi. Bota nahasketa koipeztatutako labeko erretilu batera. Labean 170 °C azala kasik gogortu arte.

“Tortilla”ren azalean hedatu 4 koilarakada tomate-saltsa. Gainean paratu gasna, piperrak, olibak eta gasna birrindua. Labean gasna desegin arte. Paratu gainean urdaiazpiko-xerrak eta sartu labean 1’.

Cortar a tiras anchas los pimientos, el jamón y el queso. Partir las aceitunas por la mitad.

Batir los huevos. Añadirles la leche, la harina y el orégano. Salpimentar. Mezclar bien.

Verter la mezcla en una fuente de horno engrasada. Horno 170 °C hasta que la superficie de la “tortilla” esté prácticamente cuajada.

Extender 4 cucharadas de salsa de tomate sobre la “tortilla”. Repartir sobre el tomate, el queso, el pimiento, las aceitunas y el queso rallado. Horno hasta que se funda el queso.

Repartir las lonchas de jamón por encima y meter al horno 1’.

Osagaiak / Ingredientes: 6 arrautza / huevos; 250 ml esne / leche; 2 koilarakada irin / cucharadas harina; koilaratxokada bat oregano / 1 cucharadita de orégano; olio / aceite; piperbeltz beltza / pimienta negra; gatza / sal; tomate-saltsa / salsa de tomate; 100 g behigasna / queso de vaca; 4 pikilo piper / pimientos de piquillo; 3 urdaiazpiko xerra / lonchas de jamón; 12 hezurgabe-ko oliba beltz / aceitunas negras deshuesadas; gasna birrindua / queso rallado.

Arrautza / Huevo

Arrautzen proteinak aminoazido esentzial guztiak dituzte. Aminoazido esentzialak gorputzak ezin ditu sintetizatu.

Las proteínas de los huevos contienen todos y cada uno de los aminoácidos esenciales. Son aminoácidos esenciales aquello que no pueden sintetizarse en el organismo. (Gil, A., 2017)

Ba al zenekien 2017an Lizarraldean zeudela Nafarroako oilo eta broilerren % 29,4?

¿Sabías que en 2017 el 29,4 % de todas las gallinas y broilers de Navarra se acumulaban en Tierra Estella? (Gobierno de Navarra)

