

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

Nahasi jogurta, mostaza eta perrexila. Bota gatza eta piperbeltz beltza. Nahasi.

Zatitu arrautzak 8 puskatan.

Ondu arrautzak nahastearekin.

Atera ogi txigorturekin, ogitartekoan...

## Arrautza-entsalada Greziako erara Ensalada griega de huevos

*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)*

