

2019 EKAINA

## UDABERRIKO BARATZEA HUERTA DE PRIMAVERA

Elikadura Burujabetza, herriek haien nekazaritzako produkzio eta merkaturatze politikak definitzeko eskubidea da.

*La Soberanía Alimentaria es el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de producción y comercialización agrarias. (Paul Nicholson)*



Iturria / fuente: <http://.ametllerorigen.cat>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

# Ilar-kroketak Croquetas de guisantes

Egosi ilarrak ur, gatz eta azukrearekin. Xukatu. Bota kanela eta intxaur muskatu pixka bat. Puretu tenedorearekin. Nahasi ongi. Utzi hozten.

Egosi tipuleta xehatua 50 ml ur eta olio zirrista batekin. Xukatzeekin bota ilar puretuak eta nahasi. Bota gasna puska txikitatan zatitua. Nahasi. Utzi ongi hozten. Egin bolak, pasa arrautza-ogi birrindutan. Frijitu olio bero ausarkian.

Atera mahaira entsaladarekin lagundua.

*Cocer los guisantes en agua, sal y azúcar. Escurrir.*

*Añadir una pizca de canela y de nuez moscada.*

*Triturar con el tenedor. Mezclar bien. Dejar enfriar.*

*Cocer la cebolleta picada en 50 ml de agua y un chorrito de aceite. Cuando el agua se haya evaporado añadir los guisantes triturados. Mezclar. Añadir el queso cortado en pequeños trozos. Mezclar. Dejar que se enfríe. Formar bolas, rebozarlas en huevo y pan rallado. Freírlas en abundante aceite caliente. Servir las croquetas acompañadas de una ensalada.*

**Osagaiak / Ingredientes:** 500 g ilar-pikor / *guisantes grano*; 20 g azukre / *azúcar*; kanela ehotua / *canela molida*; intxaur muskatu ehotua / *nuez moscada molida*; tipuleta bat / *1 cebolleta*; 50 ml ur / *agua*; 100 g ahuntz-gasna (errulokoa ez) / *queso de cabra (no de rulo)*; olio / *aceite*; gatz / *sal*; 2 arrautza / *huevos*; ogi birrindua / *pan rallado*.

### Ilarra / Guisante

Ilarrak koipe gutxi du eta zuntz anitz berriz, horregatik bertze ohiko elikagaiak baino kaloria-dentsitate gutxiago du.

*El bajo contenido en grasa así como el alto contenido en fibra de los guisantes hace que su densidad calórica sea menor en comparación con otros alimentos de consumo habitual.*

Ba al zenekien FAOk ilar freskoak ez dituela lekaletzat jotzen?

*¿Sabías que la FAO no considera legumbres a los guisantes frescos?*

