

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://l.food-and-cook.blogspot.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Marrubi-bars Bars de fresas

OREA BETETZEKO. Nahasi osagai guztiak batera.

OREA. Nahasi irina, azukre zuria eta beltza, legamia eta gatz pixka bat. Bota gurina kubo formako puska txikitatan zatitua. Nahasi guztia behatzekin papur gisara-koak egin arte. Bota arrautza gorringoa, limoi ura eta banilla. Nahasi ongi behatzekin.

Hedatu orearen $\frac{2}{3}$ labeko erretilu batean. Ongi zapatu. Bota marrubien nahasketa. Hedatu gainean orearen $\frac{1}{3}$. Paratu gainean almendrak eta azukrez hautsezatu. Labea 200°C 40'.

RELLENO: Mezclar todos los ingredientes. MASA: Mezclar: harina, azúcar blanco y moreno, levadura y una pizca de sal. Añadir la mantequilla troceada en dados pequeños. Trabajar con los dedos hasta conseguir una textura de migas. Añadir: yema de huevo, zumo de limón y vainilla. Trabajar la masa con los dedos hasta integrar todo.

Repartir $\frac{2}{3}$ de la masa en un fuente de horno. Presionar bien. Repartir por encima el relleno. Cubrir con el resto de la masa. Repartir por encima las almendras y espolvorear con azúcar. Horno 200°C 40'.

Osagaiak / Ingredientes: OREA / MASA: 225 g irin / harina; 100 g azukre zuria / azúcar blanco; 25 g azukre beltz / azúcar moreno; koilaratxokada erdi bat legamia / $\frac{1}{2}$ cucharadita levadura; gatz / sal; 130 g gurin hotz / mantequilla fría; limoi erdi baten ura / zumo de $\frac{1}{2}$ limón; arrautza gorringo bat / 1 yema de huevo; koilaratxokada bat banilla-extractu / 1 cucharadita de extracto de vainilla. OREA BETETZEKO / RELLENO: 300 g marrubi xerratu/ fresas en láminas; 50 g azukre / azúcar; 3 koilarakada maizena / cucharadas maizena; limoi baten birrindura / ralladura de 1 limón; limoi erdi baten ura / zumo de $\frac{1}{2}$ limón; GAINETIK / CUBRIR: 25 g almendra xerratu / almendras en láminas; azukrea / azúcar.

Marrubia / Fresa

Marrubia C bitamina iturri ona da (60 mg/100 g). Pertsona heldu batentzako 60 mg gomendatzen da egunean.

La fresa es una importante fuente de vitamina C. La Ingesta Diaria Recomendada de vitamina C para una persona adulta es de 60 mg. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)

Ba al zenekien marrubi basa Europakoa dela?

¿Sabías que la fresa silvestre es originaria de Europa? (www.fen.org)

www.baztan.eus;  

Xaloea Telebistan, ekainaren 20an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala