

2019 ABUZZTUA
UDAKO BARATZEA
HUERTA DE VERANO

Elikadura-sistemak elikagaien ziklo naturalari lotua egon behar du.

El sistema alimentario tiene que estar ligado al ciclo natural de los alimentos.



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

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Erremolatxa eta gasna urdin tarta **Tarta de remolacha y queso azul**

Sueztitu tipula xehatua. Bota erremolatxa xerra mehetan moztua. Bota gatza. Sueztitu 5'. Forratu labe-molde bat brisa orearekin. Bota erremolatxa eta tipula sueztituak moldera. Nahasi arrautza irabiatuak, jogurta, tomatea, esnea, gasna puskatua eta perrexila. Gatza eta piperra bota. Bota nahasketa erremolatxa eta tipularen gainera. Labea 200°C, 35'. Atera mahaira entsaladarekin

Pochar la cebolla picada. Añadir la remolacha cortada en rodajas finas. Sazonar. Rehogar 5'. Forrar un molde de horno con la masa brisa. Repartir por encima la cebolla y la remolacha sofridas. Mezclar los huevos batidos, el yogur, el tomate, la leche, el queso troceado y el perejil. Salpimentar. Verter la mezcla sobre la remolacha y la cebolla. Horno 200°C, 35'. Servir con ensalada

Osagaiak / *Ingredientes*: brisa ore xafla bat / *l* lámina de masa brisa; tipula bat / *l* cebolla; koilarakada bat tomate frijitu / *l* cucharada tomate frito; 400 g erremolatxa gorri egosi / *remolacha roja cocida*; 200 g gasna urdin / *queso azul*; 4 arrautza / *huevo*s; 2 jogurt / *yogur*; 100 ml esne / *leche*; 3 koilarakada perrexil xehatu / *cucharadas perejil picado*; olioa / *aceite*; gatza / *sal*; piperbeltza / *pimienta*.

Erremolatxa / Remolacha

Erremolatxa da folatoen elikadura-iturri nagusienetako bat. Folatoen eskasiarengatik osasun-arazo maizena anemia megaloblastika da.

La remolacha es una de las principales fuentes alimentarias de folatos. El trastorno más frecuente que se produce como consecuencia de una deficiencia de folatos es la anemia megaloblástica. (Tratado de Nutrición. Gil, A. Ed. Panamericana, 2017)

Ba al zenekien erremolatxaren jatorria Asiako kontinentean dagoela?

¿Sabías que el origen de la remolacha está en el continente asiático?

