

2019 URRIA

## UDAZKENEKO BARATZEA HUERTA DE OTOÑO

Ezin dira aldaketak sustatu ekoizpen iraunkor baterantz, kontsumo ohituren aldaketa bat ere bultzatzen ez bada

*No es posible fomentar los cambios hacia una producción sostenible sin alentar también un cambio en los hábitos de consumo (iPES FOOD)*



Iturria / fuente: <http://www.bake-street.com>

**HANBURGESA:** Xehatu gaztainak. Bota gainerako osagaiak ogi-opilak ez bertze. Segitu xehatzen ore bat egin arte. Utzi hozkailuan, gutxienez ordu bat, hobe bezperatik. Hartu ore puska eta hanburgesa itxura eman. Egin hanburgesak gorritu arte koipeztutako plantxa batean (3-4' alde bakoitzetik). **MAHONESA-SALTSA:** Nahasi osagai guztiak. **HANBURGESA FORMA EMAN:** Ogi-opilak erditik egin. Txigortu pixka bat. Igurtzi 2 zatiak mahonesa-saltsarekin. Opil erdi batean ahuakate-xafla meheak paratu, gainean letxuga hostoa, ondoren hanburgesa, tipulina eta bertze opil erdiarekin akitu

**HAMBURGUESA:** Triturar las castañas. Añadir el resto de los ingredientes excepto los panecillos. Seguir triturando hasta conseguir una pasta. Meter en el frigorífico, mínimo 1 hora, mejor si se hace de víspera. Coger porciones de la masa y darles forma de hamburguesa. Cocinarlas hasta dorarlas en una plancha engrasada (3-4' por cada lado). **SALSA MAHONESA:** Mezclar todos los ingredientes. **MONTAR LA HAMBURGUESA:** Cortar los panecillos por la mitad. Tostarlos ligeramente. Untar las 2 mitades con la salsa de mahonesa. Sobre una de las mitades disponer finas láminas de aguacate, sobre el aguacate las hojas de lechuga, sobre la lechuga la hamburguesa, sobre la hamburguesa la cebolleta. Colocar encima la otra mitad del panecillo.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

## GAZTAINA ETA PERRETXIKO HANBURGESA HAMBURGUESA DE CASTAÑAS Y SETAS

**Osagaiak / ingredientes:** HANBURGESA: 200 g gaztaina erre zuritu / *castañas asadas peladas*; 150 g perretxiko, ondo edo txanpiñoi kozinatu / *setas, hongos o champiñones cocinados*; tipulin bat karamelizatu / *1 cebolleta caramelizada*; 2 baratxuri-zizter / *dientes de ajo*; lima erdi baten ura / *zumo de ½ lima*; koilaratxokada erdi bat jengibre ehotu / *½ cucharadita jengibre molido*; 3 koilarakada soja-saltsa / *cucharadas de salsa de soja*; 2 koilarakada ardo gozo / *cucharadas vino dulce*; koilaratxokada erdi bat wasabi pasta / *½ cucharadita de pasta de wasabi*; gatza / *sal*; hanburgesa ogi-opilak / *panecillos para hamburguesa*. **MAHONESA-SALTSA:** 2 koilarakada mahonesa / *cucharadas mahonesa*; koilaratxokada bat intxaur, sesamo edo bertze hazitako olio / *1 cucharadita de aceite de nuez, sésamo u otras semillas*; koilaratxokada bat ezti / *1 cucharadita miel*; koilaratxokada laurden bat saltsa min / *¼ cucharadita salsa picante*. **BERTZELAKOAK / OTROS:** Ahuakate bat / *1 aguacate*; letxuga; tipulin karamelizatua / *cebolleta caramelizada*.

### Gaztaina / castaña

Gaztaina, karbono-hidrato aunitz eta gantz gutxiko fruitu lehorra, elikagai-piramidean zerealen maila berean dago.

*Las castañas, fruto seco con gran cantidad de hidratos de carbono y bajo contenido de grasa, se sitúan, en la pirámide alimentaria, en el mismo escalón de los cereales.*

Ba al zenekien gaztainondoak husteko hagak erabiltzen zirela?

*¿Sabías que para vaciar los castaños se utilizaban varas?*

