

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.canalcocina.es>

### Sagarra / manzana

Sagarrak pektina aunitz du. Pektina FDAn onartua dago, egunero, mugarik gabe, hartzeko moduko osagarri segurutzat bezala.

*La manzana contiene gran cantidad de pectinas. La pectina se encuentra inscrita en la FDA como un aditivo seguro sin límites de consumo diario. (analesranf)*

Ba al zenekien NUPeko material genetikoaren biltegiak sagarrondoari buruzko 400 sarrera baino gehiago altxatzen dituela?

*¿Sabías que el banco de germoplasma de la UPNA conserva más de 400 entradas de manzana ? (UPNA)*

## ZER JAN, HALAKO BAZTAN

### SAGAR, TIPULIN ETA FOIE MI-CUIT TORTILLA TORTILLA DE MANZANA, CEBOLLETA Y FOIE MI-CUIT

Zatitu foie 0,5 cm x 0,5 cm kubotan. Gerorako utzi. Txikitu tipulina. Sueztitu olio pixka batean, guritu eta gorritu arte. Bota gatza.

Sagarra zuritu eta

0,5 cm x 0,5 cm kubotan zatitu. Salteatu gurin pixka batean gorritu arte. Bota gatza. Bota ardo gozo zurrusta bat. Utzi suan agortu arte. Bota tipulina. Nahasi. Utzi suan 2'. Irabiatu arrautzak. Bota gatza. Nahasi sagar eta tipulinarekin. Bota nahasketa zartagin koipeztatu batera. Gogortzen hasten denean bota foie. Eman forma tortillari. Ez utzi sobera gogortzen.

Atera mahaira erremolatxa eta azenario txipeakin.

*Cortar el foie en cubos de 0,5 cm x 0,5 cm. Reservar.*

*Picar la cebolleta. Pocharla en un poco de aceite hasta que esté melosa y dorada. Sazonar.*

*Pelar la manzana. Cortarla en cubos de 0,5 cm x 0,5 cm. Saltearla en un poco de mantequilla hasta que esté dorada. Sazonar. Añadir un chorrito de vino dulce. Dejarla en el fuego hasta que se reduzca completamente. Añadir la cebolleta. Mezclar. Dejar al fuego 2'.*

*Batir los huevos. Sazonar. Mezclarlos con la manzana y la cebolleta. Echar la mezcla a una sartén engrasada. Cuando empiece a cuajar añadir el foie. Cerrar la tortilla y dejarla jugosa.*

*Servirla con chips de remolacha y zanahoria.*

### Osagaiak / ingredientes:

Tipulin bat / 1 cebolleta; 2 arrautza / huevos; sagar bat / 1 manzana; 20 g foie mi-cuit; gatza / sal; olio / aceite; gurina / mantequilla; ardo gozoa / vino dulce.

