

2019 ABENDUA

## KONTSUMO ARDURATSUA CONSUMO RESPONSABLE

Osasuna Iraunkorra Konfiantza Gardentasuna Ekitatea Tokikoa  
Konpromisoa Gizartea Solidarioa Lana Kalitatea Kritikoa Jakin Eraldatzailea

Salud Sostenible Confianza Justicia Transparencia Equidad Proximidad Compromiso  
Social Solidario Trabajo Calidad Crítico Consciente Transformador (Zaragoza Dinámica)



# ZER JAN, HALAKO BAZTAN



Iturria / fuente: ARZAK recetas

**BIZKOTXOA:** Urtu txokolatea maria bainuan. Urtu gurina. Nahasi arrautzak azukrearekin. Bota txokolate eta gurin urtuak. Nahasi. Bota irina eta intxaurrekin. Nahasi.

Labe-molde bat gurinezatu. Bota nahasketa labe-moldera. Labea 180°C 15-20'.  
**SAGAR-ZOPA:** Sagarrak zuritu, zuztarra kendu eta txikitu. Egosi gainerako osagaiekin batera. Kendu kanela-zotza. Pure egin.

Platera antolatu: Paratu bizkotxo zati bat (5 cm X 5 cm) plater txokon batean. Bizkotxoaren gainean intxaur karamelizatuak. Bota sagar-zopa bizkotxoaren inguruan.

**BIZCOCHO:** Fundir el chocolate al baño María. Fundir la mantequilla. Mezclar los huevos con el azúcar. Añadir el chocolate y la mantequilla fundidos. Mezclar. Añadir la harina y las nueces. Mezclar.

Engrasar una fuente de horno. Verter la mezcla en el molde. Horno 180°C 15-20'.

**SOPA DE MANZANA:** Pelar, descorazonar y picar la manzana. Cocerla junto con el resto de los ingredientes. Quitar la rama de canela. Triturar.

Montar el plato: Colocar un trozo de bizcocho (5 cm X 5 cm) en un plato hondo. Sobre el bizcocho poner nueces caramelizadas. Verter la sopa de manzana alrededor del bizcocho.

**INTXAUR ETA TXOKOLATE BIZKOTXOA  
INTXAUR KAMELIZATU ETA SAGAR-  
ZOPAREKIN**

**BIZCOCHO DE NUECES Y CHOCOLATE CON NUECES  
CAMELIZADAS Y SOPA DE MANZANA**

Osagaiak / ingredientes: **BIZKOTXOA:** 125 g gurin / mantequilla; 70 g txokolate beltz / chocolate negro; 150 g azukre / azúcar; 4 arrautza / huevos; 60 g irin / harina; 80 g intxaur zuritu xehatu / nueces peladas picadas. **SAGAR-ZOPA / SOPA DE MANZANA:** 2 errege-sagar / manzanas reineta; 2 koilarakada azukre / cucharadas de azúcar; kanela-zotz erdi bat / ½ rama de canela; 75 ml ur / agua; 75 ml ardo beltz / vino tinto. Intxaur karamelizatuak / nueces caramelizadas.

### Gastronomia jasagarria / gastronomía sostenible

Gastronomia jasagarriak nekazaritzaren garapena, elikagaien segurtasuna, nutrizioa, elikagaien ekoizpen jasagarria eta biodibertsitatearen kontserbazioa sustatzen ditu.

La gastronomía sostenible promueve el desarrollo agrícola, la seguridad alimentaria, la nutrición, la producción sostenible de alimentos y la conservación de la biodiversidad. (ONU)

