

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)



Iturria / fuente: <http://www.recetasdemama.es>

ENPANADA: Sueztitu dena batera, ti-puletak, porruak eta piperrak juliana eran moztuak. Gatza eta piperra bota. Nahasi sueztitutako barazkiak, arrautza irabiatuak eta gasna puskatua.

Labe-molde bat gurinezatu. Forratu moldearen hondoa hostorearekin. Bete nahasketaz. Bota gainetik tomate frijitua. Estali hostorearekin. Pintatu azala arrautza irabiatuarekin. Labea 180°C 40'.

JOGURT-SALTSA: Nahasi osagaiak.

Atera mahaira entsalada eta jogurt-saltsarekin.

EMPANADA: Pochar todo junto: las cebolletas, los puerros y los pimientos cortados en juliana. Salpimentar. Mezclar las verduras pochadas, los huevos batidos y el queso troceado.

Engrasar una fuente de horno. Forrar el fondo del molde con masa de hojaldre. Rellenar con la mezcla anterior. Verter el tomate frito sobre la mezcla. Cubrir con masa de hojaldre. Pincelar la superficie con huevo batido. Horno 180°C 40'.

SALSA DE YOGUR: mezclar los ingredientes.

Servir con ensalada y salsa de yogur.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

GASNA, PORRU ETA PIPER ENPANADA EMPANADA DE QUESO, PUE- RROS Y PIMIENTOS

Osagaiak / ingredientes: ENPANADA: Hostore orea / masa de hojaldre; 2 tipuleta / cebolletas; 2 porru / puerros; 5 pikillo piper / pimientos del piquillo; 3 arrautza / huevos; 250 g behi-gasna / queso de vaca; 200 ml tomate frijitu / tomate frito; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; olioia / aceite. JOGURT-SALTSA / SALSA DE YOGUR: jogurta / yogur; gatza / sal; perrexil xehatua / perejil picado; olioia / aceite; piperbeltza / pimienta.

Kontsumo arduratsua / consumo responsable

Kontsumo arduratsuak pertsonen bizi-kalitatea eta ingurumen-jasangarritasuna hobetzen ditu, ohiturak aldatzeko norbanakoaren borondatea eta joera bateratzen dituzten praktiken bidez, egiten dugunaren hutsaltasun-sentsazioa eta aldaketaren ondorioz hautemandako kostua murrizteko estrategia kolektiboak garatzearekin batera.

El consumo responsable mejora la calidad de vida de las personas y la sostenibilidad ambiental mediante prácticas donde confluyen la voluntad y predisposición individual de asumir los cambios de hábitos junto al desarrollo de estrategias colectivas que reduzcan la sensación de insignificancia de lo que hacemos y el coste percibido del cambio. (Zaragoza Dinámica)

