

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.elcomidista.elpais.com>



Pataskatu dena batera, patata, pella, azenarioa eta arrautzak. Bota gatz. Bota maionesa (nahi adina). Nahasi ongi. Utzi hozkailuan.

Amuarraina xerraka egin.

Platera antolatu: Paratu entsaladilla platerean, maionesaz estali. Maionesaren gainean paratu, tartekatuz, amuarrain zatiak eta lima-xaflak (amuarraina ontzeko erabilitakoak). Ondoren piper ozpinetako puskak eta amuarrainaren marinatuarekin ondu.

Machacar todo junto: la patata, la coliflor, la zanahoria y los huevos. Sazonar. Añadir mayonesa (a discreción). Mezclar bien. Reservar en el frigorífico.

Filetear la trucha.

Montar el plato: Emplatar la ensaladilla. Cubrir con mayonesa. Colocar encima, intercaladas, lonchas de trucha y rodajas de lima (las utilizadas para marinar la trucha).

Terminar con las guindillas troceadas y aliñar con el marinado de la trucha.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

AMUARRAIN MARINATUA- REKIN ENTSALADILLA ENSALADILLA DE TRUCHA MARINADA

Osagaiak / ingredientes: 500 g patata egosi zuritu / *patatas cocidas peladas*; 75 g pella egosi xukatu / *coliflor cocida escurrida*; azenario egosi zuritu bat / *1 zanahoria cocida pelada*; 3 arrautza egosi zuritu / *huevos cocidos pelados*; 4 amuarrain-xerra marinatu (ikus www.baztan.eus/wp-content/uploads/sites/56/2016/03/eskuorria7.pdf) / *4 filetes de trucha marinada* (ver www.baztan.eus/wp-content/uploads/sites/56/2016/03/eskuorria7.pdf); *gatz* / *sal*; piper ozpinetakoak / *guindillas en vinagre*; maionesa.

Kontsumismoa / consumismo

Kontsumismo konpultsiboak desparekotasun sozial handiak sortzen ditu, bizitzaren esparru guztiak merkantilizatzen ditu eta ingurumenaren aldetik jasanezina da.

El consumismo compulsivo genera grandes desigualdades sociales, mercantiliza todos los ámbitos de la vida y es insostenible medioambientalmente. (Zaragoza Dinámica)

