

2020 OTSAILA

NEGUKO BARATZEA HUERTA DE INVIERNO

Balio-katean tokiko ekoizle eta eraldatzaile izateak elikadura-sistema inklusiboagoa eta eraginkorragoa izatea laguntzen du. (NB)

Los productores y procesadores locales en la cadena de valor ayudan a hacer que los sistemas alimentarios sean más saludables y más eficientes. (UN)

ZER JAN, HALAKO BAZTAN



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

Egosi 300 g azenario. Azenario egosien erdia pure egin, bertze erdia txikitu.

Egosi arrautza. Bereizi zuringoa eta gorringoa.

Txikitu azenario gordina (100 g), tipula, zuringoa eta pepino txikiak.

Emulsionatu gorringoa, mostaza eta olio.

Nahasi: azenario txikituak (egosiak eta gordinak), azenario purea, tipula, zuringoa, pepino txikiak, saltsa min zirrista bat eta emulsioa. Bota gatza eta piperbeltza.

Atera mahaira ogi-txigortuekin.

Cocer 300 g de zanahorias. La mitad de las zanahorias cocidas hacerlas puré, la otra mitad picarlas.

Cocer el huevo. Separar la yema de la clara.

Picar la zanahoria cruda (100 g), la cebolla, la clara y los pepinillos.

Emulsionar la yema, la mostaza y el aceite.

Mezclar: la zanahoria picada (cocida y cruda), el puré de zanahoria, la cebolla, la clara, los pepinillos, un chorrillo de salsa picante y la emulsión. Salpimentar.

Servir con pan tostado.

AZENARIO-TARTARRA TARTAR DE ZANAHORIA

Osagaiak / ingredientes: 400 g azenario zuritu / zanahorias peladas; 50 ml olio / aceite; koilarakada bat mostaza / 1 cucharada; 3 ozpinetako pepino txiki / pepinillos en vinagre; 15 g tipula / cebolla; arrautza bat / 1 huevo; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; saltsa min zirrista bat / un chorrillo de salsa picante.

Azenarioa / zanahoria

Azenarioak bertze barazkiek baino energia gehiago ematen digu, zain bat baita.

La zanahoria nos aporta energía en cantidades superiores a otras hortalizas ya que se trata de una raíz. (ELSEVIER)

Ba al zenekien azenarioa Pompeiako bodegoietan irudikatuta agertzen dela?

¿Sabías que la zanahoria aparece representada en los bodegones de Pompeya? (ELSEVIER)



2020 OTSAILA

NEGUKO BARATZEA HUERTA DE INVIERNO

Balio-katean tokiko ekoizle eta eraldatzaile izateak elikadura-sistema inklusiboagoa eta eraginkorragoa izatea laguntzen du. (NB)

Los productores y procesadores locales en la cadena de valor ayudan a hacer que los sistemas alimentarios sean más saludables y más eficientes. (UN)



Iturria / fuente: <http://www.gastronomiaycia.republica.com>

Sueztitu 5' porruak eta xarbot. Utzi hozten. Kendu xarbot.

Nahasi: porrua, gasna birrindua, ogi birrindua, arrautza irabiatua, zenborena eta mostaza. Bota gatza eta piperbeltza.

Hartu puskak eta bola forma eman. Arrautza-irinetan pasatu. Frijitu. Atera mahaira egin berriak eta lagundu chutneyarekin.

Pochar 5' los puerros y el tomillo. Dejar enfriar. Retirar el tomillo.

Mezclar: puerros, queso rallado, pan rallado, huevo batido, requesón y mostaza. Salpimentar.

Formar bolas, rebozarlas y freírlas. Servir recién fritos acompañados de chutney.

PORRU ETA XARBOT KROKETAK CROQUETAS DE PUERRO Y TOMILLO

Osagaiak / ingredientes: 3 porru txikitu / puerros picados; 3 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo; 75 g gasna birrindu / queso rallado; 120 g zenborena / requesón; 90 g ogi birrindu / pan rallado; arrautza bat / 1 huevo; koilarakada bat mostaza / 1 cucharada; olio / aceite; gatza / sal; piperbeltza / pimienta. Arrautza-irinetan pasatzeko / para rebozar: irina / harina; arrautza / huevo; ogi birrindua / pan rallado.

Porrua / puerro

Porruak zuntz aunitz du. Pirosian zuntz aunitz duten elikagaiak neurritz hartzea gomendatzen da.

El puerro tiene mucha fibra. En la pirosis se aconseja tomar con moderación alimentos que contengan mucha fibra. (ELSEVIER)

Ba al zenekien Cos eta Cnido Eskolek (Antzinako Grezia) porrua diuretiko gisa ematen zutela?

¿Sabías que las Escuelas de Cos y Cnido (Grecia Antigua) prescribían el puerro como diurético? (ELSEVIER)



2020 OTSAILA

NEGUKO BARATZEA HUERTA DE INVIERNO

Balio-katean tokiko ekoizle eta eraldatzaile izateak elikadura-sistema inklusiboagoa eta eraginkorragoa izatea laguntzen du. (NB)

Los productores y procesadores locales en la cadena de valor ayudan a hacer que los sistemas alimentarios sean más saludables y más eficientes. (UN)



Iturria / fuente: <http://www.tastymediterraneo.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

ZERBA ETA KALABAZA “KIBBEH”A

“KIBBEH” DE ACELGAS Y CALABAZA

“KIBBEH”A. Kalabaza lurrunetan egosi. Egosi arroza puntu-puntu. Nahasi: kalabaza xukatua, arroza xukatua eta tipula txikitua. Bota gatza eta piperbeltza. BETEGARRIA. Gorritu tipula txikituak. Bota gatza, zerbak, txitxirioak, eztea eta limoi-ura. Nahasi ongi. Utzi suan xukatu arte.

PLATER OSOA. Kibbeh-a 2 zatitan egin. Gurineztatutako labe-molde batean hedatu eta zapatu ongi zati bat. Bete betegarriarekin. Estali kibbeh-aren bertze zatiarekin. Kibbeh-aren azalean lauki-sare bat egin nabala batekin. Bota gainetik 2 koilarakada olio. Labea 180°C 40'. Atera mahaira beroa entsalada eta jogurt-saltsarekin.

“KIBBEH”. Cocer la calabaza al vapor. Cocer el arroz al dente. Mezclar: la calabaza escurrida, el arroz escurrido y la cebolla picada. Salpimentar.

RELLENO. Dorar las cebollas picadas. Añadir las acelgas, los garbanzos, la miel y el zumo de limón. Sazonar. Mezclar bien. Dejar al fuego hasta que reduzca.

PREPARACIÓN FINAL. Dividir el kibbeh en 2 mitades. Extender y prensar muy bien una de las mitades en una fuente de molde engrasada. Añadir el relleno por encima. Cubrir con la otra mitad del kibbeh. Con un cuchillo marcar una cuadrícula en la superficie del kibbeh. Añadir 2 cucharadas de aceite por encima de la masa. Horno 180°C 40'.

Servir caliente acompañado de ensalada y salsa de yogur.

Osagaiak / ingredientes: “KIBBEH”A: 500 g kalabaza garbi / limpia; tipula erdi bat / ½ cebolla; 80 g arroz; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; 2 koilarakada olio / cucharadas aceite. BETEGARRIA / RELLENO: 2 tarteko tipula / cebollas medianas; 600 g zerba egosi txikitu / acelgas cocidas picadas; 150 g txitxirio egosi / garbanzos cocidos; koilarakada bat ezti / 1 cucharada miel; limoi baten ura / zumo de 1 limón; gatza / sal; olio / aceite.

Zerba / acelga

Zerben kanpoko hostoek dute bitamina gehien.

Las hojas de las acelgas que más vitaminas tienen son la externas. (ELSEVIER)

Ba al zenekien kozinatze teknika batzuen bidez (izoztu, beratzen paratu...) zerben potasio edukia murriztu daitekeela?

¿Sabías que mediante determinadas técnicas culinarias (congelación, remojo...) se puede reducir el contenido de potasio de las acelgas? (ELSEVIER)



2020 OTSAILA

NEGUKO BARATZEA HUERTA DE INVIERNO

Balio-katean tokiko ekoizle eta eraldatzaile izateak elikadura-sistema inklusiboagoa eta eraginkorragoa izatea laguntzen du. (NB)

Los productores y procesadores locales en la cadena de valor ayudan a hacer que los sistemas alimentarios sean más saludables y más eficientes. (UN)



Iturria / fuente: <http://www.rusttica.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

AZA ETA PORRU FRITTATA FRITTATA DE BERZA Y PUERROS

Sueztitu dena batera, porrua, baratxuria eta aza. Bota ardoa, pipermina, gatza eta piperbeltza. Utzi suan xukatu arte. Utzi hozten. Nahasi arrautza irabiatuak, jogurta, 80 g gasna birrindu eta sueztitutako barazkiak.

Bota nahasketa gurineztatutako labe-molde batera. Paratu gainean tomate melatuak. Bota gainetik 50 g gasna. Labea 175°C 30'.

Atera mahaira entsaladarekin.

Pochar todo junto: el puerro, el ajo y la berza. Añadir el vino y la cayena. Salpimentar. Dejar al fuego hasta que reduzca. Dejar enfriar. Mezclar los huevos batidos, el yogur, 80 g de queso rallado y las verduras pochadas. Verter la mezcla en un molde de horno engrasado. Colocar por encima los tomates confitados. Esparcir por encima 50 g de queso rallado. Horno 175°C 30'. Servir con ensalada.

Osagaiak / ingredientes: aza erdi bat juliana eran moztua / ½ berza cortada en juliana; porru handi bat xerratan moztua / 1 puerro grande cortado en rodajas; baratxuri-zizter bat xehatu / 1 diente de ajo picado; ardo zuria (nahi adina) / vino blanco (al gusto); pipermin bat / 1 guindilla cayena; 130 g gasna birrindu / queso rallado; 6 arrautza / huevos; 50 g jogurt / yogur; tomate melatuak (hautazkoa) / tomates confitados (opcional); olioia / aceite; piperbeltza / pimienta; gatza / sal.

Aza / berza

Azak potasio, burdina eta fosforo kopuru nabarmenak ematen ditu.

La berza aporta cantidades apreciables de potasio, hierro y fósforo.

Ba al zenekien azak gizakien elikaduran, animalien elikaduran, industrian eta apaingarrietan erabiltzen direla?

¿Sabías que las coles se utilizan en la alimentación humana, en la alimentación animal, en la industria y en la ornamentación?

