

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, ezti 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)

