

2020 APIRILA  
**OILASKOA**  
**POLLO**

Ongi bideratua al dago larrialdi-egoeretan elikadurarako eta nutriziorako eskubidea?

¿Está bien encaminado el derecho a la alimentación y a la nutrición en las situaciones de emergencia?. (F. Mousseau, Observatorio del derecho a la alimentación y a la nutrición)

**ZER JAN, HALAKO BAZTAN**



**OILASKO-IZTERRAK ZITRIKOTAN ES-  
KABETXATUAK, ONDDOEKIN ETA  
ARRAUTZA-GORRINGO ONDUAREKIN**

**MUSLOS DE POLLO ESCABECHADOS EN CÍTRICOS CON HONGOS Y YEMA CURADA**

**Eskabetxea:** Arin frijitu baratxuriak eta zitrikoen azalak. Bota gatzaz eta piperraz ondutako oilaskoa, ardo zuria, ozpina eta xar-bota. Utzi suan haragia egin arte. Atera oilaskoa eta izpitu haragia. **Saltsa:** Kendu xarbot eta azalak. Emulsionatu gainerakoa. Behar izanez gero bota olio gehiago. **Arrautza-gorringo ondua:** Nahasi azukrea eta gatza. Estali gorringoak nahasketa horrekin. Utzi horrela ordu bat. Garbitu gorringoak urekin. **Epeldu onddoak.**

**Platera antolatu:** Paratu onddoak platerean. Estali oilasko izpiekin. Paratu gainean zitrikoen azalak juliana eran moztuak. Ondu saltsarekin.

**Atera entsalada eta gorringo onduarekin.**

**Escabeche:** Sofreír los ajos y las pieles de los cítricos. Añadir el pollo salpimentado, el vino, el vinagre y el tomillo. Dejar al fuego hasta que se cocine la carne. Retirar el pollo y desmechar la carne. **Salsa:** Retirar el tomillo y las pieles. Emulsionar el resto.

En caso de ser necesario añadir más aceite. **Yema de huevo curada:** Mezclar el azúcar y la sal. Cubrir las yemas con la mezcla. Mantenerlas así 1 h. Limpiar las yemas con agua.

**Templar los hongos.**

**Montar el plato:** Poner una cama de hongos. Cubrirlos con el pollo desmechado. Terminar con las pieles de los cítricos cortadas en juliana. Aliñar con la salsa.

**Servir** con ensalada y la yema curada.

**Osagaiak / ingredientes:** ESKABETXEA: 2 oilasko-izter / muslos de pollo; limoi baten azalaren laurdena / ¼ de la piel de 1 limón; laranja baten azalaren laurdena / ¼ de la piel de 1 naranja; 5 baratxuri-zizter zuritu / dientes de ajo pelados; 20 ml olio / aceite; 40 ml ozpin / vinagre; 50 ml ardo zuri / vino blanco; gatza / sal; piperbeltza / pimienta; 2 xarbot-adaxka / 2 ramitas tomillo. **ARRAUTZA-GORRINGO ONDUA / YEMA DE HUEVO CURADA:** 2 arrautza-gorringo / yemas de huevo; 2 koilarakada azukre / cucharadas de azúcar; 2 koilarakada gatz / cucharadas sal. 200 g onddo kozinatu / hongos cocinados. Letxuga.

**Oilaskoa / pollo**

Bularreko haur osasuntsuaren elikadura. Elikagaiak sartzen hasteko egutegia: oilaskoa, haurtxoek 6-12 hilabete dituztenean.

Alimentación del lactante sano. Calendario de incorporación de alimentos: pollo, cuando los bebés tienen entre 6-12 meses. (www.aeped.es)

Ba al zenekien etxeko oilaskoak duela 8.000 urte baino gehiago agertu zirela Asia hego-aldean?

¿Sabías que los pollos domésticos aparecieron hace más de 8.000 años en Asia Sudoriental? (FAO)