

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 / pimentia; 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)

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



Iturria / fuente: <http://m.gastronosfera.com>

MARINATU: osagaiak nahasi. Igurtzi ongi hegalak nahastearekin eta utzi hozkailuan 12 h.

PLA-PLA EGIN: Pasatu hegalak arto-maluta xehatuetan.

LABEA 200° 40'.

SALTSA: osagaiak nahasi.

Atera hegalak jogurt-saltsarekin.

MARINAR: mezclar los ingredientes.

Untar bien las alitas con la mezcla.

Dejarlas en el frigorífico 12 h.

REBOZAR las alitas en los copos de maíz triturados.

HORNO 200° 40'.

SALTSA: mezclar los ingredientes.

Servir las alitas con la salsa de yogur.

OILASKO-HEGAL KURRUSKARIAK **JOGURT-SALTSAREKIN** **ALITAS DE POLLO CRUJIENTES CON SALSA DE YOGUR**

Osagaiak / ingredientes: 6 oilasko-hegal / 6 alitas de pollo; **MARINATUA / MARINADO:** koilarakada bat olio / 1 cucharada aceite; koilarakada bat irin / 1 cucharada harina; 30 ml ur / agua; arrautza-gorringo bat / 1 yema de huevo; pipermin ttipi bat xehatu / 1 guindilla cayena pequeña triturada; kumino-pixka bat / una pizca de comino; koilaratxokada baten herena pipergorri / 1/3 cucharadita pimentón; gatza / sal. **PLA-PLA EGITEKO / REBOZADO:** arto-maluta xehatuak / copos de maíz triturados; **SALTSA:** jogurt bat / 1 yogur; gatza / sal; saltsa min zirrista bat / un chorrito de salsa picante.

Oilaskoa / pollo

Oilaskoaren koipearen kalitatea, neurri handi batean, animaliaaren elikaduraren araberakoa da.

La calidad de la grasa del pollo depende, en gran medida, de la alimentación del animal. (www.ucm.es Carbajal, Ángeles)

Ba al zenekien oilaskoak direla munduko hegazti espezie garrantzitsuena?

¿Sabías que los pollos domésticos son la especie avícola más importante del mundo? (FAO)



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

HOSTORE-KARAKOLAK OILASKO, BEHI-GASNA ETA PIKU MARMELADAREKIN CARACOLAS DE HOJALDRE CON POLLO, QUESO DE VACA Y MER- MELADA DE HIGOS

Arin frijitu tipulina. Bota oilaskoa, eta egin 3'. Bota gatza. Utzi hozten. Hedatu marmelada hostorearen gainazalean. Gai-nean paratu, tartekatuz, gasna eta, oilaskoa eta tipulina. Bota intxaurreak. Biribilkatu hostorea, zapatuz, zilindro bat egin arte. Ebaki zilindroa 2 cm lodita-suneko puskatan. Paratu puskak laberako paperarekin forratutako labeko erretilu batean. Arrautza irabiatuarekin margotu karakolak. Labea 200° 20'.

Sofreir la cebolleta. Añadir el pollo y cocinarlo 3'. Sazonar. Dejar enfriar. Extender la mermelada sobre la superficie del hojaldre. Poner sobre la mermelada, intercalando, el queso y, el pollo y la cebolleta. Esparcir por encima las nueces. Enrollar el hojaldre, haciendo presión, hasta formar un cilindro. Cortar el cilindro en porciones de 2 cm de grosor. Colocarlas sobre una fuente de horno forrada con papel de horno. Pincelar las caracolas con huevo batido. Horno 200° 20'.

Osagaiak / ingredientes: hostore-xafla angeluzuzen bat / 1 placa de hojaldre rectangular; 200 g oilasko-bularki tiratan moztua / pechuga de pollo cortada en tiras; 100 g behi-gasna tiratan moztua / queso de vaca cortado en tiras; 100 g piku (edo norberak nahiago duena) marmelada / mermelada de higos (o la que guste); tipulin ttipi bat xehe-xehe egina / 1 cebolleta pequena muy picada; 30 g intxaurre puskatu / nueces troceadas; gatza / sal; olio / aceite; arrautza bat / 1 huevo.

Oilaskoa / pollo

Oilasko-haragiak bioerabilgarritasun handiko hemo burdin kopuru nabarmenak ditu. (Carbajal, Angeles) Jakien burdinaren biodisponibilitatea, xurgatu eta gorputzak erabilitako burdin kantitatea da. Hemo burdina haragiaren hemoglobina eta mioglobina parte da (www.eusko-ikaskuntza.eus)

La carne de pollo posee cantidades apreciables de hierro-hemo de alta biodisponibilidad. (Carbajal, Angeles www.ucm.es) La biodisponibilidad del hierro de los alimentos es la cantidad de hierro absorbido y utilizado por el cuerpo. El hierro hemo forma parte de la hemoglobina y de la mioglobina de la carne.

Ba al zenekien Euskal Baserriko Hegaztien Araudiak Euskal Baserriko Oilaskoa babesten duela? (euskolabel.hazi.eus)

¿Sabías que el Reglamento de Aves de Caserío Vasco ampara el Pollo de Caserío Vasco ?

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



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

Xehatu dena batera. Film garden baten gainean paratu nahastea eta biribilkatu, zapatuz, zilindro bat egin arte. Hetsi ongi bi muturrak. Mikrouhin-laberako egokia den ontzi batean ur pixka bat paratu eta sartu zilindroa ontzian. Mikrouhin-labean gehienezko potentzian 7'. Atera zilindroa. Utzi gogortzen. Kendu filma. Ebaki zilindroa cm bateko xerratan.

Atera mahaira tomate-saltsarekin edo piper frijituekin edo entsaladarekin...

Picar todo junto.

Poner la masa sobre film transparente y enrollarla, presionando, hasta que quede un rulo. Cerrar bien los dos extremos.

Poner un poco de agua en un recipiente apto para microondas y meter el rulo dentro del recipiente. Microondas máxima potencia 7'.

Sacar el rulo. Dejar que tome consistencia. Quitar el film. Cortar el rulo en rodajas de 1 cm.

Servir con salsa de tomate o pimientos fritos o ensalada...

OILASKO-PASTELA

PASTEL DE POLLO

Osagaiak / ingredientes: Oilasko-bularki bat / 1 pechuga de pollo; 3 xerra urdaiazpiko egosi / lonchas jamón cocido; 3 xerra urdaiazpiko / lonchas de jamón; perrexila / perejil; piperbeltza / pimienta; gatza / sal.

Oilaskoa / pollo

Oilaskoaren koipe eta kolesterol gutxien duen zatia bularkia da.

La parte del pollo con menos grasa y colesterol es la pechuga. (Tratado de Nutrición Gil, A. Ed. Panamericana 2017)

Ba al zenekien “Euskal Oiloa” hegazti-arrazan borts barietate daudela: beltza, gorria, lepassoila, marraduna eta zilarra? (EHAA 54. zk., 2001-03-16)

¿Sabías que la raza aviar “Euskal Oiloa” se presenta en cinco variedades: beltza, gorria, lepassoila, marraduna y zilarra? (BOPV nº 54, 2001-03-16)

