

2020 ABUZTUA

UDAKO BARATZEA HUERTA DE VERANO

Elikagaiak giza-osasuna eta Lurreko ingurumen-jasangarritasuna optimizatzeko palanka indartsuena dira.

Los alimentos son la palanca más potente para optimizar la salud humana y la sostenibilidad medioambiental en la Tierra. (EAT-Lancet)



Iturria / fuente: <http://www.bake-street.com> (moldatua)

Tomatea

Tomatea C bitaminaren iturri ona da. C bitaminak handitzen du burdinaren xurgapena hertzeetan.

El tomate es buena fuente de vitamina C. La vitamina C aumenta la absorción de hierro en los intestinos. (Revista Española de Nutrición Humana y Dietética)

Ba al zenekien “tomate” “tomatl” náhuatletik datorrela?

¿Sabías que “tomate” procede del náhuatl “tomatl”? (RAE)

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

KURKUMA KREPEAK TOMATE TXUTNEYAREKIN CREPES DE CÚRCUMA CON CHUTNEY DE TOMATE

Osagaiak / ingredientes: TXUTNEYA: kilo bat tomate zuritu txikitu / 1 kg de tomates pelados picados; erramu hosto bat / 1 hoja de laurel; 6 baratxuri-zizter zuritu / 6 dientes de ajos pelados; koilarakada bat mahats zimur / 1 cucharada de uvas pasas; koilarakada bat ziape pikor / 1 cucharada mostaza grano; koilaratxokada bat curry / 1 cucharadita; pipermin erdi bat / ½ guindilla cayena; koilaratxokada erdi bat jengibre ehotu / ½ cucharadita jengibre molido; koilaratxokada bat kumino ehotu / 1 cucharadita comino molido; koilaratxokada bat oregano / 1 cucharadita; koilarakada bat ezti / 1 cucharada miel; gatza / sal; piperbeltza / pimenta; olio / aceite. KREPEAK: 2 arroltze / huevos; 40 g irin / harina; 250 ml esne / leche; 3 koilarakada garagardo / cucharadas cerveza; 15 g gurin / mantequilla; 2 koilarakada martorri hosto xehatu / cucharadas hojas cilantro picadas; koilaratxokada bat curcuma / 1 cucharadita; gatza / sal. PLATERA ATERATZEKO / SERVIR EL PLATO: Martorri hostoak / Hojas de cilantro; ozpinetako pepino txikiak erditik eginak / pepinillos en vinagre partidos por la mitad; ozpinetako tipulin txikiak / cebolletas pequeñas en vinagre; intxaur xehatuak / nueces picadas; olio / aceite.

TXUTNEYA. Frijitu olioan 2': ziapea, baratxuri xafiak, pipermina eta kuminoa. Bota tomatea, mahats zimurrak, erramua, currya, jengibre, oreganoa eta ezti. Gatza eta piperra bota. Utzi suan xukatu arte.

KREPEAK. Nahasi: arroltze irabiatuak, irina, curcuma, esne epela, gurin urtua, garagardoa, martorria eta gatz pixka bat. Zartagin bat gurinaz igurtzi. Bota nahasketa pixka bat zartaginera eta olata fin-fin bat egin. Gorritu 2 aldeetatik. Horrela nahasketa akitu arte.

Atera mahaira: Paratu krepearen gainean txutneya. Ondoren martorria, pepinoak, tipulinak eta intxaurrak. Bota olio zurrusta bat.

CHUTNEY. Freír 2' en aceite: la mostaza, los ajos laminados, la guindilla y el comino. Añadir el tomate, las pasas, el laurel, el curry, el jengibre, el orégano y la miel. Salpimentar. Dejar al fuego hasta que reduzca.

CRÉPES. Mezclar: los huevos batidos, la harina, la cúrcuma, la leche templada, la mantequilla derretida, la cerveza, el cilantro y una pizca de sal. Untar una sartén con mantequilla. Verter un poco de la mezcla a la sartén. Formar una oblea muy fina. Dorar por ambos lados. Repetir hasta terminar la masa.

Servir: disponer el chutney encima de la crepe; colocar encima el cilantro, los pepinillos, las cebolletas y las nueces, y terminar con un chorrito de aceite.

