

IRUÑEKO
EKOMERCADO
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Martín Iturri.
Cocotte eta Beti Jai-ko sukaldaria.
Cocinero invitado: Martín Iturri.
Cocinero del Cocotte y Beti Jai.

EKOENCUENTRO

MILHOJAS DE BACALAO
AL AJOARRIERO

AJOARRIERO-BAKAILAO
HOSTOPILA



www.ekomercado.org



Nafarroako
Gobernua  Gobierno
de Navarra

CPAEN NNPEK 
CONSEJO DE LA PRODUCCIÓN AGRARIA ECOLÓGICA DE NAVARRA
NAVARRA OIKOMERKATU PRODUKzio EKOLOGIKOAREN KONTZILIOA

 Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural
Europa Iniciativa en las zonas rurales

 Ayuntamiento de
Pamplona  Iruñeko
Udala

Osagaiak Ingredientes

300 g bakailao gezatu
300 gr bacalao desalado
4 baratxuri-ale
4 dientes ajo
1/2 Pipermin
1/2 guindilla
1/2 txorizero
1/2 choricero
1 piper berde
1 pimiento verde
1/2 tipula
1/2 cebolla
tomate heldu bat
1 tomate maduro
4 izkiratar-buru
4 cabezas carabineros
patata handi bat
1 patata grande
oliba-olioa
aceite oliva
bakailao-azala
piel de bacalao
kalabazina
calabacín
oliba-olio birjina estra.
aceite oliva virgen extra



Elikagai guztiak hileko lehen larunbatean erosi ahal izango dituzu EKOMerkatuan 9:30etik 14:00etara
Podrás comprar todos los alimentos el primer sábado de cada mes en el EKOMercado de 9:30 a 14:00 horas

Errezeta Receta



Nola prestatu Elaboración

Patata xafla finetan moztu eta oliotan konfitatuko dugu su leunean. Gorde. **Cortamos la patata en láminas finas y la confitamos en aceite a fuego suave, reservamos.**

Lapiko batean baratxuri aleak piperminarekin eta olio birjinarekin frijitu, bakailaoa gehitu eta su leunean salda loditzen uzten dugu. Perrexil xehatua bota eta erreserbatu egiten dugu. **En una cazuela freímos los dientes de ajo con la guindilla y el aceite virgen, añadimos el bacalao y vamos montando a fuego suave, espolvoreamos perejil picado y reservamos.**

Zartagin batean barazki guztia juliana eran jartzen dugu izkiratar-buruekin erresgosten, tomate heldu zaitua gehitzen dugu eta pausatzen uzten dugu. **En una sartén ponemos toda la verdura en juliana a pochar con las cabezas de carabinero, añadimos el tomate maduro troceado y dejamos reposar.**

Montaketa Montaje

Patata, pilpila, patata eta barazkiak tartekatuko ditugu, eta bakailaoaren azal frijituarekin eta irinarekin frijitutako kalabazin xafla mehekin amaituko dugu. **Intercalamos patata, pilpil, patata y verduras y finalizamos con la piel del bacalao frita y calabacín frito con harina en láminas finas.**

Ekoizleak

Barazkiak: Elkarkide, Mikel Antona eta El Puente Viejo.
Olioak: Elkea eta Gil Pagola.

Productoras

Verduras: Elkarkide, Mikel Antona y El Puente Viejo.
Aceite: Elkea y Gil Pagola.