

IRUÑEKO EKOMERCADO DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Luken Vigo eta Iñaki Andradas, Baserriberry jatetxea, Iruñea.
Cocineros invitados: Luken Vigo e Iñaki Andradas, restaurante Baserriberry, Pamplona.

EKOENCUENTRO

FOUR-BETIZU
STEMB AMB BOLIKU



www.ekomercado.org

 INTIA

Nafarroako
Gobernua  Gobierno
de Navarra

 CPAEN NNPEK 
CONSEJO DE LA PRODUCCIÓN AGROALIMENTARIA DE NAVARRA
NAARRIORTEKAZAL PRODUKZIO EKOLOGIKOAREN KONTOEA

Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural
Europako Erakunde Agrarioaren Desarrollo Rural

 Ayuntamiento de
Pamplona  Iruñeko
Urdetza

Osagaiak Ingredientes

1 kg arroz
1 kg de arroz
1 koilarakada ozipin
1 cucharada de vinagre
Gatza eta azukrea 100 g
Sal y azúcar 100 gr.

Entsaladilla / Ensaladilla

Piper berde 1
1 pimiento verde
Urdaiatzpiko iberikoa edo antzekoa 100 g
Jamón ibérico o similar 100 gr.
2 arrautza-gorringo
2 yemas de huevo
1 koilarakada piper lehor
1 cucharada pimientos secos

Gurinezko krema/ Crema mantequilla

200 g gurin
200 gr. mantequilla
100 g soja
100 gr. soja

200 g Betizu azpirun
200 gr. Solomillo Betizu
Zitrico 1
1 cítrico



Elikagai guztiak hileko
lehen larunbatean erosи
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

Garbitu arroza ongi almidoia kentzeko eta egosi 20 minutu inguru. Erreresbatu. **Lavar bien el arroz para retirar el almidón y cocer 20 minutos aproximadamente. Reservar.**

Entsaladilla: erregosi piper berdea, prestatu gorringoak temperatura baxuan 65 gradu bi ordu eta nahastu osagai guztiak ore homogeneo bat geratu arte. **Ensaladilla:** pochar el pimiento verde, cocinar las yemas a baja temperatura 65 grados dos horas y mezclar todos los ingredientes hasta quedar una masa homogénea.

Gurinezko soja krema: jarri gurina pomadan eta gehitu soja ehunduz arte. **Crema mantequilla soja:** Poner la mantequilla en pomada y añadir soja hasta texturizado.

Laminatu azpizuna motots oso finetan. **Laminar el solomillo en lochas muy finas.**

Montaketa Montaje

Prentsatu arroza eta prestatu piezak oinarri txiki gisa, ogi-txigortu gisa. Jarri oinarri horren gainean entsaladilla eta horren gainean Betizu gordinaren azpizun-xafla. Birrindu zitrikoa gainean eta apaindu gurinezko soja kremarekin. **Prensar el arroz y preparar piezas a modo de pequeñas bases, tipo tostada. Colocar sobre esta base la ensaladilla y sobre ella la lámina de solomillo de Betizu cruda. Rallar cítrico encima y decorar con la crema de mantequilla soja.**

Ekoizleak

Betizu haragia: Domiña
Arrautzak: Ekollaondo
Barazkiak: El Puente Viejo
Zitriko: Horta de Ximo

Productoras

Carne Betizu: Domiña
Huevos: Ekollaondo
Verduras: El Puente Viejo.
Cítrico: Horta de Ximo.