

IRUÑEKO
EKOMERCADO
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Tina Asensio.
Baratza Kafeko chef bio-energetikoa.
Cocinera invitada: Tina Asensio.
Chef dbio-energética de Baratza Kafea.

EKOENCUENTRO

FRICANDO DE SEITAN CON
PICADA CATALANA

SEITANEZKO FRICANDOA
"PICADA CATALANA" REKIN



www.ekomercado.org



Nafarroako
Gobernua  Gobierno
de Navarra

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


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

 Ayuntamiento de
Pamplona | Iruñeko
Udala

Osagaiak Ingredientes

3 tipula (ilargi erditan moztuak)
3 cebollas (cortadas a medias lunas)
4 azenario (birrinduak)
4 zanahorias (ralladas)
seitán bloke bat (xerra erdietan moztua)
1 bloque de seitán (cortado en medias lonchas finas)
4 koilarakada irin integral
4 cucharadas harina integral
frijitzeko olio
aceite para freír
oliba olio
aceite de oliva
koilarakada bat soja- saltsa
1 cucharada salsa de soja
itsas gatza
sal marina

Picada Catalana egiteko Picada Catalana

10 almendra txigortu
10 almendras tostadas
baratxuri ale bat
1 diente de ajo
perrexil eskukada bat
un puñado de perejil



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

Kazola batean (altua bada, hobe), bota tipula olio pixka batean eta gatz-pittin batekin 15 bat minutuz. Gehitu azenarioak eta beste gatz pixka bat. Egosi estalita, su ertainean, 20 minutuz, ongi egin arte. Irabiagailu batekin purea egin. **En una cazuela preferiblemente alta, saltear la cebolla en un poco de aceite y una pizca de sal unos 15 minutos. Añadir las zanahorias y otra pizca de sal marina. Cocer tapado, a fuego medio bajo, durante 20 minutos hasta que esté bien hecha. Con ayuda de una batidora hacer puré.**

Seitán-xerrak irinarekin arrautza-irineta pasatu. Frijitu olio bero ugaritan eta paper xurgatzailearekin estalitako plater batean gorde. **Rebozar las lonchas de seitán con la harina. Freír en abundante aceite caliente y reservarlas en un plato cubierto con papel absorbente.**

Birrindu baratxuria mortero batean, perrexilarekin eta almendrekin batera. Gehitu ur pixka bat. Erreserbatu. **Machacar en un mortero el ajo, junto con el perejil y las almendras. Añadir un poco de agua. Reservar.**

Orain, kazola zabal eta baxua behar da, seitana, azenario-saltsa eta "picada" nahasteko. Behar izanez gero, ur pixka bat gehiago bota. Egosi 12 bat minutuz su baxuan. Gehitu soja-saltsa, egosi 2 minutu gehiago su txikian eta zerbitzatu perrexil edo tipulinaren berde txikituarekin. **Ahora se necesita una cazuela ancha y baja donde mezclar el seitán, la salsa de zanahoria y la picada. Añadir un poco más de agua si fuera necesario. Cocer tapado unos 12 minutos a fuego mínimo. Añadir la salsa de soja, cocinar 2 minutos más a fuego mínimo y servir con perejil picado o verde de cebolleta cortado fino.**

Ekoizleak

El Puente Viejo barazkiak, Elkeako olio, Fermentarteko Kimchia, Lakabe ogia, eta Urederra garagardoa.

Productoras

Verduras de "El Puente Viejo", aceite de "Elkea", Kimchi de "Fermentart", Pan de "Lakabe" y cerveza "Urederra".