

# IRUÑEKO EKOMERCADO DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala  
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Belen Urrutia Hualde.  
Elbeteko ostattua, Baztan.  
Cocinero invitado: Belen Urrutia Hualde.  
Posada Elbete, Baztan.

## EKOENCUENTRO

LASAÑA DE TERNERA Y MANZANA  
CON UNA BECHAMEL DE ALCACHOFA

TXAHAL ETA SAGAR LASAGNA  
ORBURU BEXAMELAREKIN



## Osagaiak Ingredientes

500 gr txahal-haragi txikitua  
**500 gr de carne picada de ternera**  
1 Kozinatzeko tipula  
**1 cebolla de cocinar**  
1 piper berde  
**1 pimiento verde**  
4 sagar (reinetak ez, apurtu ez daitzezen)  
**4 manzanas (que no sean reinetas para que no se rompan)**  
Irina  
Harina  
4 orburu  
**4 alcachofas**  
1/2 porru  
**1/2 puerro**  
1 Baratxuri-ale  
**1 diente de ajo**  
Olioia eta gatza  
**Aceite y sal**

## Ekoizleak

Sagarrak: Koldo Resano  
Barazkiak: El Puente Viejo  
Haragia: Finka Sarbil

## Productoras

Manzanas Koldo Resano  
Verduras: El Puente viejo  
Carne: Finca Sarbil



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 3 orburu eta egosi samurrak izan arte. Gorde salda. Gorde orburu 1. **Limpiar 3 alcachofas y cocer hasta que estén tiernas. Reservar el caldo. Reservar 1 alcachofa.**

Erregosoi tipula, piper berdea, gatzatu haragia, gehitu eta gorritu. Erantsi irin pixka bat eta salda pixka bat orburua egosterakoan, lasagna betetzeko. **Pochar la cebolla, el pimiento verde, salpimentar la carne, añadir y dorar.**  
**Añadir un poco de harina y un poco de caldo de la cocción de la alcachofa para ligar el relleno de la lasaña.**

Zuritu sagarrak, bihogzabetu eta moztu xerratan. Frijitu olio tanta batekin zartagin itsasgaitz batean eta gorde. **Pelar las manzanas, descorazonar y cortar en rodajas. Freír con una gota de aceite en una sartén antiadherente y reservar.**

Krema: erregosoi porrua oliotan, baratzuri ale bat, tipula pixka bat. Gehitu, garbitu eta txikitu ondoren erreserbatu dugun orburua. Frijitu dena ondoan, erantsi orburua egosteko salda, estali eta utzi irakiten 15 minutuz. Txikitu eta pasatu txinotik krema fin bat utzi arte. Erreserbatu. **Crema: pochar en aceite el puerro, un diente de ajo, un poco de cebolla. Añadir la alcachofa que hemos reservado una vez limpia y picada. Freír todo junto, añadir caldo de la cocción de la alcachofa, cubrir y dejar hervir 15 minutos. Triturar y pasar por el chino hasta dejar una crema fina. Reservar.**

Prestatu bexamel bat olioarekin, irinarekin eta orburu krema finarekin. Garbitu eta txikitu ondoren geratzen zaigun orburua frijitu. **Preparar una bechamel con aceite, harina y la crema fina de alcachofa. Freír la alcachofa que nos queda una vez limpia y picada.**

### Montaketa Montaje

Jarri sagar frijitu oinarri bat behean, haragia eta beste sagar geruza bat gainean. Erantsi orburuaren bexamela eta gainean orburu frijituak, gazta balitz bezala. **Colocar una base de manzana frita abajo, la carne y otra capa de manzana encima. Añadir la bechamel de alcachofa y sobre ella las alcachofas fritas como si fuera queso.**