

IRUÑEKO  
EKOMERCADO  
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala  
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Goiza Isiegas,  
Akari Gastrotetako sukaldaria.

Cocinera invitada: Goiza Isiegas,  
Akari Gastroteka.

EKOENCUENTRO

ENSALADA  
TUDELA

TUTERA  
ENTSALADA



www.ekomercado.org



## Osagaiak Ingredientes

2 uraza kukulu  
2 cogollos  
1 errefau eskukadari  
1 rabanito  
eztia  
miel  
1 kayena piper  
1 cayena  
3 baratxuri  
3 ajos  
6 gerezi  
6 cerezas  
4 xerra gazta ondu  
4 tajadas de queso curado  
2 zainzuri fresko  
2 espárragos frescos  
1 erremolatxa  
1 remolacha  
1 tipula gorri  
1 cebolla roja

## Ekoiak

Barazkiak: El Puente Viejo.  
Oliba Oliba: Ecológicos Aranda, Gil Pagola, Elkea.  
Gazta: Pittika, Larrezabal Eco, Axuribeltz, Ekollaondo.  
Eztia: Erlan, Erlandere.

## Productoras

Verduras: El Puente Viejo.  
Aceite: Ecológicos Aranda, Gil Pagola y Elkea.  
Queso: Pittika, Larrezabal Eco, Axuribeltz y Ekollaondo.  
Miel: Erlan, Erlandere.



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

Errefauak ur hotzetan garbitu eta finki moztu ondoren, ozpinetan onduko ditugu. **Encurtimos rabanitos previamente lavados en agua fría y cortados finos.**

Honetarako, saltsa prestatuko dugu 300 gr ur, 300 gr ozpin eta 60 gr eztiarekin. **Preparamos una salmuera con 300 grs de agua, 300 grs de vinagre, 60 grs de miel.**

Sutik "gatzuna" (prestatutako saltsa) kentzean, baratxuri txikituak, kayena eta errefauak batuko ditugu. Saltsa hoztu ondotik hozkailuan utziko dugu 3 egunez bederen freskatzeko. **Cuando retiramos la salmuera del fuego introducimos los ajos picados y la Cayena y los rabanitos. Cuando enfríe refrigeramos mínimo 3 días.**

Zainzuriak zurituko ditugu, eta peladore beraz zirtzilatan (tirak) deseginen ditugu zainzuriak. Emaitza izotza duen uretan utziko dugu, platera muntatu arte. **Pelamos los espárragos y después con el mismo pelador hacemos tiras y las introducimos en agua con hielo hasta montar el plato.**

Kukuluak ur hotzetan garbituko ditugu eta lautatzen ditugu bakoitza. Ongi lehortu eta gero, zartaginean berotuko ditugu oliba olio extra pixka batez kolore pixko bat hartu arte. **Lavamos los cogollos en agua fría y cortamos en 4 cada uno. Secamos bien y marcamos en una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra.**

## Olioazpin-saltsa Vinagreta

Gazta dado txikitan moztuko dugu, eta hezurrik gabeko gereziak ere zatitan moztuta. Gatzak, ozpina eta oliba gehituko ditugu eta ongi nahastuko ditugu denak. **Cortamos el queso en pequeños dados, las cerezas deshuesadas y partidas en trozos, añadimos sal, vinagre y aceite y mezclamos bien.**

## Montaketa Montaje

Kaiku batean 4 kukuluak jarri eta erremolatxa inguruan jarri ondoren, olioazpin-saltsa gaintetik botako diogu guztiari. Errefau xerraxoak erremolatxarekin txandakatuko ditugu. Zainzuri zirtzilak ongi xukatuta ondoren, entsaladaren gainean ezarriko ditugu, honi bolumena emanez. Entsalada prest dago! **Disponemos en 1 cuenco los 4 cogollos, la remolacha alrededor, y la vinagreta por encima. Rodajas de rabanito intercaladas con remolacha. Escurrimos bien las tiras de espárrago y las disponemos encima para aportar volumen y la ensalada estaría lista.**