

IRUÑEKO
EKOMERCADO
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Aarón Ortiz,
Resturante Kabo.

Cocinero invitado: Aarón Ortiz,
Resturante Kabo

EKOENCUENTRO

TOMATE, SANDÍA,
PESTO

TOMATEA, SANDIA,
PESTOA



Osagaiak Ingredientes

2 tomate itsusi
2 unid de tomate feo
1 albaka sorta
1 atado albahaca
1 martorri sorta
1 atado cilantro
1 perrexila sorta
1 atado perejil
limoi 1
1 limón
100 g gazta
100 gr queso
100 g hur
100 gr avellanas
100 g almendra
100 gr almendras
sandia 1
1 sandía
Huacatay kimu-kaxa 1
1 caja de brotes de huacatay
gatz
sal
Huacatay kimu-kaxa 1
1 botella aceite de oliva



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

Sopleteatu tomateak beltz utzi arte eta zapi heze batekin kendu azal guztia. Giro-temperaturan gorde. **Sopletear los tomates hasta dejarlos negros y con un trapo húmedo retirar toda la piel. Reservar a temperatura ambiente.**

Zuritu eta moztu sandia 2x2ko kuboetan eta gorde. **Pelar y cortar la sandía en cubos de 2x2 cm y reservar.**

Egin belar pesto bat gaztarekin, albakarekin, perrexilarekin, martorriarekin, ezkaiarekin, almendrekin, hurrarekin eta oliba-olio birjinarekin. **Hacer un pesto de hierbas con queso, albahaca, perejil, cilantro, tomillo, almendras, avellanas y aceite de oliva virgen.**

Moztu tomatea 4 zm inguruko xerratan eta jarri gainean sandia, pestoa, belarrak eta gatz. Amaitu oliba-olioarekin. **Cortar el tomate en rodajas de unos 4 cm y colocar encima la sandia, el pesto, las hierbas y la sal. Terminar con aceite de oliva.**

Ekoizleak

Zainzuri: El Puente Viejo.

Tomateak: el Puente viejo, Miukel Antona, Elkarkide.

Oliba Olio: Ecológicos Aranda, Gil Pagola y Elkea.

Gazta: Ekollaondo, Axuribeltz, Larrezabal Eco, Pittika

Productoras

Verduras: El Puente Viejo.

Tomates: El Puente viejo, Miukel Antona, Elkarkide.

Aceite: Ecológicos Aranda, Gil Pagola y Elkea.

Queso: Ekollaondo, Axuribeltz, Larrezabal Eco, Pittika