

IRUÑEKO
EKOMERCADO
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Walter Villorria,
Casa Perico jatetxeko sukaldaria.
Cocinero invitado: Walter Villorria,
Casa Perico

EKOENCUENTRO

MENESTRA
DE OTOÑO

UDAZKENEKO
MENESTRA



Osagaiak Ingredientes

baratxuria

ajo

tipula

cebolla

borraja

borraja

zerba

acelga

babarrun berdea

alubia verde

azenarioa

zanahoria

kalabaza

calabaza

kardua

(eskuragarritasunaren
arabera)

cardo (según

disponibilidad)

azalorea edo

brokolia

coliflor o brócoli

orburua

alcachofa

ilarrak

guisantes

zainzuria

(kontserba)

espárrago

(conserva)

txanpinoia

champiñones

arkumea

cordero

oliba-olio birjina

aceite oliva virgen

arto-irina

harina de maíz

Errezeta Receta

Elaborazioa

Elaboración

Garbitu eta egosi baratziak berezita. Hoztu uretan izotzarekin eta gorde. **Limpiar y cocer por separado las verduras. Enfriar en agua con hielo y reservar.**

Txikitu tipula eta baratxuri finak, erregosi oliba-oliotan, gehitu arto-irina, txigortu eta, gorrituta dagoenean, gehitu borrajaren egosketa-salda saltsa lodia sortu arte. **Picar la cebolla y el ajo finas, rehogar en aceite de oliva, añadirle la harina de maíz, tostar y cuando esté dorada añadir el caldo de cocción de la borraja hasta crear una salsa espesa.**

Bestalde, arkumea oliotan murgildurik konfitatuko dugu 12 orduz 85 °C-tan, gero hezurra kenduko diogu eta haragiarekin erruloak egingo ditugu film paperarekin lagunduz. **Por otro lado, el cordero lo confitamos sumergido en aceite durante 12 horas a 85 °c, después lo deshuesamos y con la carne realizamos rulos ayudándonos con papel film.**

Sartu kameran hotz egon arte. Ondoren, xaflatan moztu eta zartaginean olio beroarekin markatuko dugu. **Meter en cámara hasta que esté frío. Posteriormente cortamos en láminas y marcamos en sartén con aceite caliente.**

Arkumearen saltsarako, txigortu hezurrak tipula eta baratxuri zati batzuekin, atera erretilua eta desglasatuko dugu ardo zuriarekin. Txikitu eta irakiten jarriko dugu arto-irinarekin testura emanaz. **Para la salsa del cordero tostamos los huesos junto con unos trozos de cebolla y ajo, sacamos la bandeja y desglasamos con vino blanco. Trituramos y llevamos a hervor dándole textura con harina de maíz.**

Barazkiak nahastu eta bateratu, eta bigarren urratsean egindako veloute-a gehitu. Altxatu pixka bat dena batera irakitera iritsi gabe, eta platereratu. **Mezclar y unificar las verduras incorporándole también la veloute elaborada en el segundo paso. Levantar un poco sin llegar a ebullición todo junto y proceder al emplatado.**



Ekoizleak:

Baratxuri: Placido Tainta

Oliba Olio: Ecológicos Aranda,

Gil Pagola y Elkea

Barazkiak: El Puente Viejo

Productoras:

Ajos: Placido Tainta

Aceite: Ecológicos Aranda,

Gil Pagola y Elkea

Verduras: El Puente Viejo



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