

IRUÑEKO EKOMERCADO DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Tina Asensio. Baratza

Kafeo chef bio-energetikoa.

Cocinera invitada: Tina Asensio. Chef
bio-energética de Baratza Kafea.

EKOENCUENTRO

ENSALADA DE INVIERNO
CON BACON DE TEMPEH Y
VINAGRETA DE NUECES

NEGUKO ENTSALADA TEMPEH
BACON ETA INTXAUR
OZPINAREKIN



Osagaiak Ingredientes

Entsaladako osagaiak:
Ingredientes ensalada:
eskarola (zatitua)
escarola (troceada)
haritz-hostoa
hoja de roble
kalabaza
calabaza
errabanitoak
(ilargi-erdietan moztuak)
rabanitos (cortados en medias lunas)
granada
granada
artoa
maíz
oliba-olioa
aceite de oliva
umeboshi ozpinia
vinagre de umeboshi

Bacon tempeh
osagaiak:
Ingredientes bacon tempeh:
100g tempeh,
takitoetan moztuta
100g tempeh cortado en taquitos
Koilarakada 1 soja
salsita
1 cucharada salsa de soja
1/2 koilarakada ozpin
1/2 cucharada vinagre
Koilarakadatxo 1
sagar-zuku kontzentratu
1 cucharadita zumo de manzana concentrado
Piperrautsa
Pimentón
Baratxuri hautsa
ajo en polvo
2 koilarakada ur
2 cucharadas de agua

Intxaur-ozpinetako osagaiak:
Ingredientes vinagreta de nueces:
intxaurrak
nueces
misoa edo soja-saltsa
miso o salsa de soja
ozpina
vinagre

Sagar zuku
kontzentratua
zumo concentrado de Manzana
oliba-olioa
aceite de oliva



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

Elaborazioa
Elaboración



Behar izanez gero, garbitu kalabaza eta moztu kuboetan. Nahastu oliba-olioarekin eta gatzarekin, eta jarri erretilu batean labe-paperarekin. Sartu labean eta erre 200ºtan 20-25 minutuz, gutxi gorabehera. Denbora kalabaza motaren araberakoa izango da. Utzi epeltzen eta gorde. **Pela la calabaza si fuera necesario y corta en cubos. Mezcla con aceite de oliva y sal y coloca en una bandeja con papel de horno. Introduce en el horno y asa a 200º durante aproximadamente 20-25 minutos. El tiempo va a depender del tipo de calabaza. Deja templar y reserva.**

Moztu tempeh xerra finetan eta frijitu ahal dela olio espeita ugaritan urre kolorekoa geratu arte. Kazola batean, tempeh eta gainerako osagaiak ur pixka batekin jarri. Marinatu su baxuan eta estalita, likido guztia lurrundu arte, erdizka buelta eman dena zaporez busti dadin. Takoetan moztu eta erreserbatu. **Corta el tempeh en lonchas finas y fríe preferiblemente en abundante aceita hasta que quede dorado. En una cazuela coloca el tempeh y el resto de los ingredientes con un poco de agua. Marina a fuego bajo y tapado hasta que se evapore todo el líquido, entremedias dale la vuelta para que todo se impregne de sabor. Corta en tacos y reserva.**

Moztu errabanitoak ilargi-erdietan eta gehitu umeboshi ozpin tanta batzuk. Utz izeazieu denbora luzez berotzen. Aurreko egunean egiten bada, kolore gorri polita hartuko dute. **Corta los rabanitos en medias lunas y añade unas gotas de vinagre de umeboshi. Deja que maceren un buen rato. Si esto se hace el día anterior cogerán un bonito color rojo.**

Eskarola eta haritz-hostoa ondo garbitu. Komeni da pixka bat beratzen uztea ozpin txorrotada eder batekin. Xukatu eta zatitu. **Lava bien la escarola y la hoja de roble. Es conveniente dejar un rato a remojo con un buen chorro de vinagre. Escurre y trocea.**

Aletu granada eta konposizio polita egin dezakezu entsaladako osagai guztiekin **Desgrana la granada y ya puedes hacer una bonita composición con todos los ingredientes de la ensalada.**

Intxaurrak, labur bada ere, zartagin lehor batean sartu ditu, su ertainean, eta eurrezko espátula batekin mugitu ditu etengabe. Ongi txikitu morteroan edo pikagailuan, eta ozpinetako gainerako osagaiak gehitu. Nahastu ondo eta gehitu pixka bat. **Tuesta las nueces brevemente en una sartén seca a fuego medio, moviendo constantemente con una espátula de madera. Machaca bien en un mortero o en una picadora y añade los demás ingredientes de la vinagreta. Mezcla bien y añade un poco de agua hasta conseguir la consistencia deseada.**

Ekoizleak:
Baratxuri: Placido Tainta
Oliba Olío: Ecológicos Aranda,
Gil Pagola y Elkeea
Barazkiak: El Puente Viejo

Productoras:
Ajos: Placido Tainta
Aceite: Ecológicos Aranda,
Gil Pagola y Elkeea
Verduras: El Puente Viejo