

IRUÑEKO  
EKOMERCADO  
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala  
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: José Aguado Sada.  
"Topero" jatetxeko sukaldaria.

Cocinero invitado: José Aguado Sada.  
Cocinero del restaurante "Topero".

EKOENCUENTRO

ESPÁRRAGOS EN  
AOVE CON SU CALDO DE COCCIÓN Y  
HUEVO A BAJA TEMPERATURA

ZAINZURIAK OOBE ERAN,  
EGOSTEKO SALDA ETA ARRAUTZA  
TEMPERATURA BAXUAREKIN

www.ekomercado.org



CPAEN  
NNPEK  
ESESOCOSANA



## Osagaiak Ingredientes

Zainzuriak

**Espárragos**

Eztia

**Miel**

Almibar

**Almíbar**

Lima

**Lima**

Urdaiazpikoa

**Jamón**

Irina

**Harina**

Arrautzak

**Huevos**

Oliba-olioa

**Aceite de oliva**



Elikagai guztiak hileko  
lehen larunbatean erosi  
ahal izango dituzu  
EKOMerkatuan 10:00etik  
14:00etara

**Podrás comprar todos  
los alimentos el primer  
sábado de cada mes en  
el EKOMercado de 10:00  
a 14:00 horas**

## Errezeta Receta

Elaborazioa  
Elaboración



Zuritu zainzuriak eta berdindu neurri berean. Zuritzearen larruak, zainzuri garbiak eta horiek nibelatzean soberan geratzen diren zatiak gordeko ditugu. **Pelar los espárragos y nivelarlos al mismo tamaño. Reservamos las pieles del pelado, los espárragos limpios y los trozos que sobren al nivelarlos.**

Egosi zainzuriak. Zuritu larruak uretan eta eztian. Frijitu ongi xukatutako larruak eta gorde platereratzeko. Soberan dauden zatiak almibarrarekin eta limarekin hezurmamitu. **Cocer los espárragos. Blanquear las pieles en agua y miel. Freír las pieles bien escurridas y reservar para el emplatado. Osmotizar los trozos sobrantes en láminas con almíbar y lima.**

Zainzuria egosita, prestatu saltsa bat olioarekin, urdaiazpikoarekin eta irinarekin, nolabaiteko testura duena, lodi geratu gabe. **Con el caldo de la cocción del espárrago preparar una salsa con aceite, jamón y harina que tenga cierta textura, sin quedar gruesa.**

Egosi arrautza temperatura baxuan ura 65 gradutan 19 minutuz. Uraren temperatura kontrolatu ezin badugu, arrautza frijitu batekin ordezkatu daiteke. **Cocer el huevo a baja temperatura con el agua a 65 grados durante 19 minutos. Si no podemos controlar la temperatura del agua se puede sustituir por un huevo frito.**

Lehenbizi zainzuri egosiak platereratu, gero arrautza eta bien ganean saltsa. Apaindu azal frijituarekin. **Emplatat primero los espárragos cocidos, luego el huevo y sobre ambos la salsa. Decorar con las pieles fritas.**

Ekoizleak:

Oliba Olioa: Ecológicos Aranda, Gil Pagola eta Elkea

Barazkiak: El Puente Viejo

Eztia: Beraska, Erlandere eta Erlan

Arrautzak: Ekollaondo

Productoras:

Aceite: Ecológicos Aranda, Gil Pagola y Elkea

Verduras: El Puente Viejo

Miel: Beraska, Erlandere y Erlan

Huevos: Ekollaondo