

IRUÑEKO
EKOMERCADO
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Pilar Idoate,
Europa jatetxea.

Cocinera invitada: Pilar Idoate,
Restaurante Europa.

EKOENCUENTRO

GUIISO DE VENAS DE BETIZU
CON HORTALIZAS DE LA HUERTA
Y PARMENTIER TRUFADO

BETIZU ZAINEN GISATUA
BARATZEKO BARAZKIEKIN ETA
PARMENTIER TRUFATUAREKIN

www.ekomercado.org



CPAEN
NNPEK
ESEKOLAZIENA



Osagaiak
(4 pertsona)
Ingredientes
(4 personas)

1 kg betizu
1 kg de betizu
4 tipula
4 cebollas
2 porru
2 puerros
2 azenario
2 zanahorias
100 ml olio leun
100 ml aceite suave
Baratxuri buru erdia
½ cabeza de ajo
Gatza eta piperbeltz
beltza
Sal y pimienta negra
250 ml ardo beltz
250 ml de vino tinto
1.250 ml ur
1.250 ml de agua
100 g. maizena
100 gr. maizena

Patata trufatuko
parmentiera
Parmentier de
patata trufado

4 patata (1 kg)
4 patatas (1 kg)
100 g gurin
100 g de
mantequilla
400-500 ml esne oso
400-500 ml de
leche entera
Gatza eta piperbeltza
Sal y pimienta
Gustuko aestivium
boilurra
Trufa aestivium
al gusto

Seta shiitake
Seta shiitake

150 gr perretxiko
shiitake
150 gr de setas
shiitake
100 ml esnegain
100 ml de nata
50 ml olio
50 ml de aceite
Baratxuri ale 1
1 diente de ajo



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

1. Barazkiak garbitu eta moztu (zati handiak). 2. Barazkiak busti karamelizatu arte. 3. Gehitu ardoa barazkiari eta murriztu alkohola lurrundu arte. Gorde dezagun. 4. Garbitu gehiegizko koipe haragia eta zainak. Zipriztindu. 5. Gorritu haragia lapiko batean olioarekin. 6. Gehitu alde zurretik erreserbatutako barazkia eta erregosi 5-10 minutuz. 7. Urarekin estali, eta irakina hausten duenean, ahalik eta gehien jaitziko dugu sua. Janaria prestatzen utziko dugu 1h30-2h inguruan. 8. Atera haragi zatiak saltsatik eta gorde dezagun. 9. Saltsa hartu eta uretan disolbatutako maizena pixka batekin loditu. 10. Haragia eta saltsa elkartu, eta enplastatzeko gorde.

Patata trufatuko parmentiera

1. Patata zuritua eta zatitua ur eta gatx ugarirekin egosi 15-20 minutuz. 2. Patata xukatua eta pasapetik pasa. 3. Esnea gurinarekin batera irakin genuen eta patata gehitu genion. 4. Gatza eta piperbeltza arteztea eta boilurra gustuari gehitzea.

Seta shiitake

1. Perretxikoak garbitu eta fin ijetzea. 2. Zartagin batean, gorritu pixka bat baratxuria olioarekin, eta gehitu perretxiko ijetzteak. 3. 1-2 minutuz zipriztindu eta kozinatzen dugu. 4. Esnegaina gehitu eta 2 minutuz murrizten utziko dugu.

Ekoizleak:
Oliba Oliba: Ecológicos Aranda, Gil Pagola eta Elkea.
Betizu: Domiña.
Barazkiak: El Puente Viejo.
Ardoa: Azpea Upategia.
Baratxuria: Plácido Tainta.
Boilurra: Trufa de Navarra.



1. Limpiar las verduras y cortar en "mirepoix" (trozos grandes). 2. Pochar la verdura hasta que esté caramelizada. 3. Añadir el vino a la verdura y reducir hasta evaporar el alcohol. Reservamos. 4. Limpiar la carne de exceso de grasa y venas. Salpimentar. 5. Dorar la carne en una olla con el aceite. 6. Añadir la verdura previamente reservada y rehogar 5-10 minutos. 7. Cubrir con el agua y cuando rompa hervor, bajamos el fuego al mínimo. Dejamos cocinar durante 1h30-2h aprox. 8. Sacamos los trozos de carne de la salsa y reservamos. 9. Colamos la salsa y espesamos con un poco de maizena disuelta en agua. 10. Juntamos la carne con la salsa y reservamos para emplatar.

Parmentier de patata trufado

1. Cocer la patata pelada y troceada con abundante agua y sal durante 15-20 minutos. 2. Escurrir y pasar la patata por el pasapurés. 3. Hervimos la leche junto con la mantequilla y añadimos la patata. integrar todo. 4. Rectificar de sal y pimienta y añadir trufa al gusto.

Seta shiitake

1. Limpiar las setas y laminar fino. 2. En una sartén, doramos un poco el ajo con el aceite y añadimos las setas laminadas. 3. Salpimentamos y cocinamos durante 1-2 minutos. 4. Añadimos la nata y dejamos reducir durante 2 minutos.

Productoras:
Aceite de oliva: Ecológicos Aranda, Gil Pagola y Elkea.
Betizu: Domiña.
Verduras: El Puente Viejo.
Vino: Bodegas Azpea.
Ajos: Plácido Tainta.
Trufa: Trufa de Navarra.