

IRUÑEKO
EKOMERCADO
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Lorea Lozada,
Monasterio Taberna.

Cocinera invitada: Lorea Lozada del
Bar Monasterio.

EKOENCUENTRO

KUSI
(ALEGRÍA EN QUEHUA)

KUSI
(POZTASUNA KITXUAN)

www.ekomercado.org



CPAEN
NNPEK
ESPEKAZIAGAZIA



16 unitaterako osagaiak

Ingredientes para 16 unidades

Txahala 1 kg
1 kg Ternera
150 gr arto morea
150 gr maíz morado
30 gr panela
30 gr panela
30 ml soja saltsa
30 ml salsa de soja
1 anis izartsu
1 anís estrellado
1 tipulin
1 cebolleta
250 gr anana
250 gr de piña
300 ml hondo ilun
300 ml de fondo oscuro
gatza
sal
piperbeltza
pimienta
200 ml OOBE
200 ml de AOVE
300 gr kalabaza
300 gr de calabaza
300 gr boniato
300 gr de boniato
100 gr jengibre
100 gr de jengibre
7 gr kanela eho
7 gr de canela molida
maionesa
mayonesa

arto-tortilla
tortilla de maíz
100 gr marakuya
100 gr de maracuyá
150 gr azenario
150 gr de zanahoria
eskukada 1 zimino
1 puñado de cilantro
100 gr lima
100 gr de lima
200 ml ozipin
200 ml de vinagre
soja-lezitina
lecitina de soja
kimu eta loreak
brotos y flores



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



Txahal marinatua: haragia zipriztindu eta gero su bizian zigitatu. Gehitu zati handietan moztutako anana eta azenarioa, panela, soja saltsa eta anisa. Haragia kendu eta labeko erretilu batean jarri. Aurreko nahasketari gehitu arto morea, salda eta oliba-olioa. Utzi irakiten eta gero hustu txahalaren gainean; estali erretilua eta sartu labean 150 ° ra 3 ordu inguru. Gero haragia kendu eta saltsa murrizten utzi. **Ternera marinada:** salpimentar la carne y luego sellarla a fuego fuerte. Agregar la piña y zanahoria cortada en trozos grandes, la panela, la salsa de soja y el anís. Retirar la carne y ponerla en una bandeja de horno. A la mezcla anterior agregar el maíz morado, caldo y aceite de oliva. Dejar hervir y luego vaciar sobre la ternera; cubrir la bandeja y meter en el horno a 150° unas 3 horas. Luego retirar la carne y dejar reducir la salsa.

Kalabaza purea eta boniatoa: Labeko plaka batean jarri kalabaza, boniatoa, jengibre, kanela eta oliba olio. Utzi labean 180°-ra 40 bat minutura. Ondoren, gatza birrindu eta arteztu. **Puré de calabaza y boniato:** en una placa de horno poner la calabaza, el boniato, el jengibre, la canela y el aceite de oliva. Dejar hornear a 180° unos 40 min. Luego triturar y rectificar de sal.

Arto-kurruskaria: moztu arto-tortillak eta eman forma tutu-moldeekin; frijitu eta utzi hozten. **Crujiente de maíz:** cortar las tortillas de maíz y dar forma con moldes de canutillos; freír y dejar enfriar.

Maracuya emulsioa: maionesa maracuya zukuarekin edo pasioaren frutarekin nahastea. **Emulsión de maracuyá:** mezclar la mayonesa con el zumo de maracuyá o fruta de la pasión.

Azenarioa ozipinetan ontzea: azenarioak brunoise eran moztu eta ozipinetan, gatzetan, azukreetan eta uretan ozipindu. **Encurtido de zanahoria:** cortar la zanahorias en brunoise y encurtir las en vinagre, sal, azúcar y agua.

Zilindro- eta lima-airea: zilindroa eta lima-zukua birrindu, eta soja-lezitina gehitu. **Aire de cilantro y lima:** triturar el cilantro y el zumo de lima, luego agregar la lecitina de soja.

Plateratu: kurruskaria txahal-artoz eta kalabaza-purez bete, marakuya-emulsioarekin apaindu, azenarioz ozipindu, zilindro- eta lima-airea, loreak eta kimuak. **Emplorado:** rellenar el crujiente de maíz de ternera y puré de calabaza, decorar con emulsión de maracuyá, encurtido de zanahoria, aire de cilantro y lima, flores y brotes.

Ekoizleak:

OOBE: Ecológicos Aranda, Gil Pagola eta Elkea.

Nafarroako txahala: Trigo Limpio.

Barazkiak: El Puente Viejo.

Sagardo ozipina: Mendiko Upategia eta Lezaun Upategia.

Productoras:

AOVE: Ecológicos Aranda, Gil Pagola y Elkea.

Ternera de Navarra: Trigo Limpio.

Veduras: El Puente Viejo.

Vinagre de Sidra: Bodegas Mendiko y Bodegas Lezaun.