

IRUÑEKO  
EKOMERCADO  
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala  
Clase magistral de cocina

Sukaldari gonbidatua: Tina Asensio.  
Baratza Kafeko chef bio-energetikoa

Cocinera invitada: Tina Asensio.

Chef bio-energética de Baratza Kafea

EKOENCUENTRO

FALAFEL CON  
SALSA DE HIERBABUENA

FALAFELA  
MENDAFIN SALTSAREKIN

www.ekomercado.org



CPAEN  
NNPEK  
ESEKOAOSANA



## Osagaiak Ingredientes

Txitxirio kikara 1

**1 taza de garbanzos**

Tipula txiki 1/4, kubitutan moztua

**1/4 cebolla pequeña, cortada en cubitos**

Birrintutako baratxuri 1

**1 ajo rallado**

2 koilarakada zilantro xehatu

**2 cucharadas de cilantro picado**

2 koilarakada perrexil xehatu

**2 cucharadas de perejil picado**

koilarakada bat kumino-hauts

**1 cuchara de comino en polvo**

koilarakadaxto bat bikarbonato kafea edo legamia hautsa

**½ cucharadita café bicarbonato o**

**levadura en polvo**

Itsas gatzezko koilarakada 1

**1 cucharadita sal marina**

Frijitzeko olioa

**Aceite para freír**

Mendafin saltsa

**Salsa de hierbabuena**

3 brokoli zurtoin edo kalabazin zati bat

**3 tallos de brócoli o 1 trozo de calabacín**

Soja-edaria

**Bebida de soja**

Baratxuri hortza

**½ diente de ajo**

Lima-zukua

**zumو de limón**

Oliba-olioa

**aceite de oliva**

Mendafina fresko zaitua

**hierbabuena fresca picada**

Itsas gatza

**sal marina**

Piperbeltz beltza

**pimienta negra**



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

Garbitu eta beratzen jarri 24 orduz iragazitako ura duten txitxirioak. Garbitu txitxirioak eta xukatu. **Lavar y poner a remojo los garbanzos con agua filtrada durante 24 horas. Lavar el garbanzo y escurrir.**

Txitxirioak ernatu nahi izanez gero digestiboagoa egiteko, garbitu ondoren, iragazki edo germinagailu batean utzi. Egunean behin garbitu. Hurrengo 24 orduetatik aurrera erretzen hasten da, 3-4 egun arte utz dezakezu. **Si se desea germinar el garbanzo para hacerlo más digestivo, una vez lavado, dejar en un colador o germinadora. Repetir la acción de lavar una vez al día. A partir de las 24 horas siguientes ya comienza a estar germinado, puedes dejarlo hasta 3-4 días.**

Jarri osagai guztiak pikagailu batean. Ondo nahastu. **Colocar todos los ingredientes en una picadora. Mezclar bien.**

Zati txikiak hartu, bola bat egin, apur bat zanpatu eta hamburgesa txiki baten forma eman. **Coger porciones pequeñas, hacer una bola, aplastar un poquito y hacer forma de hamburguesa pequeñita.**

Frijigailu batean olioa berotu, gutxienez 3 cm-ko olioa izatea. Frijitu falafela kurruskaria izan arte, urre-marroi kolorea izan arte. Temperatura ez da oso altua izan behar, kanpotik oso azkar egingo da bestela eta gordin egongo da barrutik. **Calentar aceite en una freidora, tiene que tener mínimo de 3 cm de aceite. Freír el falafel hasta que este crujiente y de un color marrón dorado. La temperatura no debe ser muy fuerte, si no se hará muy rápido por fuera y quedara crudo por dentro.**

Mendafin saltsa - Salsa de hierbabuena

Saltsa egiteko, lehenik eta behin, brokoli edo kuitaxto zurtoinak irakin behar dira, zaituta, ondo samurtu arte. Uretatik pasatuko ditugu hozteko. **Para hacer la salsa en primer lugar hay que hervir los tallos de brócoli o calabacín previamente troceados hasta que estén bien tiernos. Pasamos por agua para que se enfríen.**

Irabiatzeko pitxer batean barazkiak, soja-edari pixka bat, oliba-olio txorrotada on bat, mendafina, itsas gatza, limoi zukua, baratxuri xehatua eta piperbeltz beltza jarriko dugu. Saltsa egiteko erabili irabiagailua. Behar izanez gero, zaporea edo testura zuzendu. **En una jarra de batir colocamos la verdura, un poco de bebida de soja, un buen chorro de aceite de oliva, la hierbabuena, sal marina, zumo de limón, el ajo picado y un toque de pimienta negra. Hacer la salsa con ayuda de una batidora. Rectificar de sabor o textura si fuera necesario.**

ekoizleak:

Oliba Olio: Ecológicos Aranda, Gil Pagola eta Elkea.

Barazkiak: El Puente Viejo.

Baratxuria: Plácido Tainta.

Lekaleak: Javier Anocibar eta Elkea.

Productoras:

Aceite de oliva: Ecológicos Aranda, Gil Pagola y Elkea.

Verduras: El Puente Viejo.

Ajo: Plácido Tainta.

Legumbre: Javier Anocibar y Elkea.

