

**IRUÑEKO
EKOMERCADO
DE PAMPLONA**

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

*Sukaldari gonbidatua: Ion Gulina.
Geltoki taldeko sukaldaria.*

**Cocinero invitado: Ion Gulina.
Cocinero de Geltoki.**

EKOENCUENTRO

**CALCOTS ASADOS, PICAÑA DE VACA
BETIZU MARINADA Y AHUMADA
EN CASA Y VEGANESA DE ENCURTIDOS**

**CALCOTS ERREAK, BETIZU BEHI
MARINATU ETA KETUAREN PICAÑA
ETA OZPINETAKOEN BEGANESA**

www.ekomercado.org



**CPAEN
NNPEK**
ES-ECO-025-NA



Osagaiak (4 pertsona) Ingredientes (4 personas)

800g Betizu pikaña (txahal-estalkia)
800 gr de picaña de Betizu (tapilla de ternera)

12 kalçots

12 kalçots

Eskukada bat letxuga eta eskarola

Un puñado de mezcla de lechugas y escarola

Arrautzak mahonesarentzat edo soja-esnea beganesarentzat

Huevos para la mahonesa o leche de soja para la veganesa

1 luzoker, tipula more pixka bat, kaparrak eta 2 piparra

1 pepinillo, una pizca de cebolla morada, alcaparras y 2 piparras

Oliba-olioa

Aceite de oliva

Gatza

Sal

Ekoizleak:

Betizu txahala: Domiña

Barazkiak: El Puente Viejo

Arrautzak: Ekollaondo

Oliba olio: Elkea, Ecológicos Aranda, Gil Pagola

Gatza: Salinas de Oro

Productoras:

Ternera Betizu: Domiña

Verduras: El Puente Viejo

Huevos: Ekollaondo

Aceite de oliva: Elkea, Ecológicos Aranda, Gil Pagola

Sal: Salinas de Oro



Elikagai guztiak hileko lehen larunbatean erosi ahal izango dituzu EKOMerkatuan 10:00etatik 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

Pikaña keztatua: erretilu gastronor batean jarriko ditugu xirmenduak, su emango diegu, txingarra sortzen denean sareta erretilu bat jarriko dugu gainean eta pikañak gainean jarriko ditugu. Ondo zigilatuko dugu eta 2 ordu utziko ditugu kearekin.

Ahumar la picaña: ponemos en una bandeja "gastronor" los sarmientos, les damos fuego, cuando se forma la brasa colocamos una bandeja de rejilla encima y ponemos las picañas sobre esta. Sellamos bien y dejamos 2 horas con el humo.

Pikaña gatz eta azukre nahasketa batean murgilduko dugu 6 egunez. Proporzioa: %80 gatza eta %20 azukrea. Sumergimos la picaña en una mezcla de sal y azúcar durante 6 días. La proporción: 80% sal 20% azúcar.

Calçots: ongi garbitu eta 10 minutuz 180°-ra erreko ditugu, estalkirik gabe, estali eta beste 10 minutuz emango diegu, temperatura berean. Behin erreta, zuritu eta gorde egingo dugu.

Calçots: limpiamos bien y asamos 10 minutos a 180° sin tapa, tapamos y le damos otros 10 minutos y la misma temperatura. Una vez asados pelamos y reservamos.

Beganesa birrinduko dugu (mahonesa normala ere izan daiteke) pepinotxoekin, kaparrekin, piparrekin eta tipula morearekin, eta biberoi batean sartuko dugu.

Trituramos la veganesa (también puede ser mahonesa normal) con pepinillos, alcaparras, piparras y cebolla morada y metemos en un biberón.

Apaintzeko: mikromezclum edo letxuga kimuak eta hainbat motatako eskarola xehatuak.

Para decorar: brotes de micromezclum o lechugas y escarola de diferentes tipos picadas.

Platereratu: calçotak plantxan zehar pasatuko ditugu temperatura har dezaten bakarrik, gainean ebakigailuan moztu dugun pikareta jarriko dugu, beganesa puntu batzuk jarriko ditugu pikarinaren gainean eta mikromezclum kimu batzuk amaitzeko beganesa puntu bakoitzaren gainean. Gaietik oliba-olio zorrotada botako diegu.

Emplutado: pasamos los calçots por la plancha solo para que cojan temperatura, encima colocamos la picaña que previamente hemos cortado en la cortadora, ponemos unos puntos de veganesa encima de la picaña y para acabar unos brotes de micromezclum encima de cada punto de veganesa. Acabamos con chorro de aceite de oliva por encima.

