

IRUÑEKO  
EKOMERCADO  
DE PAMPLONA

Sukaldeko klase magistrala  
**Clase magistral de cocina**

Sukaldari gonbidatua: Mariela Goñi.  
Eraulgo La Panpinela jatetxeko sukaldaria.

**Cocinera invitada: Mariela Goñi.**  
**Pizzeria La Panpinela de Eraul.**

EKOENCUENTRO

MASA DE PIZZA  
LA PANPINELA

LA PANPINELAKO  
PIZZA OREA

www.ekomercado.org



CPAEN  
NNPEK  
ES-ECO-025-NA

ALIMENTOS ECOLÓGICOS  
DE NAVARRA  
**eko-  
logikoak**  
para vivir  
mejor!

## Osagaiak (4 pertsona) Ingredientes (4 personas)

75 g ur

**75 gr de agua**

150 g irin ekologiko

**150 gr de harina ecológica**

12 g legami

**12 gr de levadura**

Koilarakada 1 oliba-olio birjina  
estra ekologikoa

**1 cucharada de aceite de oliva  
virgen extra ecológico**



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**

*Nahastu eta oratu ongi osagaiak, ore homogeneo  
bat geratu arte. Utzi 5 orduz giro-temperaturan  
pausatzen.*

**Mezclar y amasar bien los ingredientes hasta  
que quede una masa homogénea. Dejar reposar  
a temperatura ambiente 5 horas.**

*Pizza egiteko:*

*Luzatu ore eta gehien gustatzen zaizun  
lodierarekin utzi. Estali tomate geruza fin batekin,  
haren gainean gehien gustatzen zaizun gazta ipini.  
Gehitu osagaiak nahierara: barazkiak, arrautza,  
hestebeteak...*

*Berotu labea (Panpinelan labea 500 °C inguruan  
dago) potentzia handiengan.*

*Zaindu pizza zure gustura egon arte.*

**Para hacer la pizza:**

**Estira la masa y déjala con el grosor que más te  
guste. Cúbrela con una capa fina de tomate,  
sobre ella el queso que más te guste.**

**Añádele ingredientes al gusto: verdura, huevos,  
embutidos...**

**Calienta el horno (En la Panpinela el horno está  
a unos 500°C) a máxima potencia.**

**Vigila la pizza hasta que esté a tu gusto.**

*Ekoizleak:*

*Ardi-gazta: Larrezabal Eko, Axuribeltz*

*Behi-gazta: Pittika*

*Barazkiak: El Puente Viejo*

*Oliba Olio: Ecológicos Aranda, Gil Pagola*

**Productoras:**

**Queso de oveja: Larrezabal Eko, Axuribeltz**

**Queso de vaca: Pittika**

**Verduras: El Puente Viejo**

**Aceite de oliva: Ecológicos Aranda, Gil Pagola**

