

**IRUÑEKO
EKOMERCADO
DE PAMPLONA**

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

*Sukaldari gonbidatua: Ion Gulina.
Geltokiko sukaldaria.*

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

EKOENCUENTRO

**PVERRO CONFITADO, EMULSIÓN
DE SU ACEITE, CREMA DE BONIATO Y COCO
Y PICO DE GALLO DE REMOLACHA**

**PORRU KONFITATUA, BERE OLIAREN
EMULTSIOA, BATATA ETA KOKO KREMA
ETA ERREMOLATXA-OILAR MOKOA**

www.ekomercado.org



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



Osagaiak (4 pertsona)
Ingredientes (4 personas)

2 porru handi

2 puerros grandes

Litro erdi OOBE

Medio litro de AOVE

Hiru ez kai adar fresko

Tres ramas de tomillo fresco

4 baratxuri ale

4 dientes de ajo

Erremolatxa 1

1 remolacha

2 udare tomate

2 tomates de pera

Tipula gozo 1

1 cebolla dulce

1 perrexil sorta fresko

1 manojo de perejil fresco

Lima 1

1 lima

2 boniatao

2 boniatos

200 ml koko-esne

200 ml de leche de coco

4 indaba berde

4 alubias verdes

4 errabanito

4 rabanitos

2 arrautza

2 huevos



Elikagai guztiak hileko
lehen larunbatean erosi
ahal izango dituzu
EKo merkatuan 10:00etatik
14:00etara

**Podrás comprar todos
los alimentos el primer
sábado de cada mes en
el EKo mercado de 10:00
a 14:00 horas**

Errezeta Receta

Elaborazioa
Elaboración



Porruak konfitatu 80 gradutan ordubete eta 45 minutuz, ezakiairekin eta baratxuriarekin usaineztatutako olioan. **Confitar puerros 80 grados durante 1 hora y 45 minutos, en aceite aromatizado con tomillo y ajo.**

Olioa emultsionatu, behin hotza dagoenean, temperatura baxuan prestatutako arrautzekin. **Emulsionar el aceite una vez frío con huevos cocinados a baja temperatura.**

Zuritu, zatitu eta egosi batata uretan, txikitu koko-esnearekin. **Pelar, picar y cocer boniato en agua, tritararlo con leche de coco.**

Oilar-mokoa; txikitu zilindroa, tomatea, tipula gozoa, erremolatxa. Lima, gatz, piperbeltz eta oliba-olioaren zuma eta marradurarekin ontzea. **Pico de gallo; picar cilantro, tomate, cebolla dulce, remolacha. Aliñarlo con zuma y rayadura de lima, sal, pimienta y aceite de oliva.**

Apaintzeko: lekak eta errefaua zatitu eta izotzetan murgildu. **Para decorar: picar y sumergir en agua con hielo rabanitos y alubia verde.**

Muntaia: plateraren oinarrian batata-krema, plantxatik pasatutako eta zatitutako porrua. Porruaren gainean erremolatxa oilar-mokoa jarriko dugu, emultsioaren puntu batzik eta puntuen gainean errefaua eta lekak zatituta. **Montaje: crema de boniato en la base del plato, puerro pasado por la plancha y partido encima. Sobre el puerro colocamos el pico de gallo de remolacha, sobre esto unos puntos de la emulsión y sobre los puntos los rabanitos y la alubia verde picados.**

Ekoizleak:

Baratxuria: Plácido Tainta

Barazkiak: El Puente Viejo

Arrautzak: Ekollaondo

Oliba Olioa: Ecológicos Aranda, Gil Pagola eta Elkea

Productoras:

Ajos: Plácido Tainta

Verduras: El Puente Viejo

Huevos: Ekollaondo

Aceite de oliva: Ecológicos Aranda, Gil Pagola y Elkea