

**IRUÑEKO
EKOMERCADO
DE PAMPLONA**

Sukaldeko klase magistrala
Clase magistral de cocina

*Sukaldari gonbidatua: Lorea Lozada.
Monasterio Taberna.*

**Cocinera invitada: Lorea Lozada.
Bar Monasterio.**

EKOENCUENTRO

**ALCACHOFAS EN TEXTURAS,
PARMENTIER DE PATATA, HUEVO POCHE,
ACEITUNA NEGRA Y QUESO IDIAZABAL**

**ORBURUAK TESTURETAN,
PATATA-PARMENTIERREAN,
ARRAUTZA POTXEAN, OLIBA BELTZA
ETA IDIAZABAL GAZTA**

www.ekomercado.org



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

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

Osagaiak (4 pertsona) Ingredientes (4 personas)

Patatak
Patatas
Gurina
Mantequilla
Idiazabal gazta
Queso Idiazabal
Gazta
Sal
Piperbeltza
Pimienta
Orburuak
Alcachofas
OOVE
AOVE

Ekoizleak:

Ardi-gazta: Larrezabal Eko, Axuribeltz
Behi-gazta: Pittika
Barazkiak: El Puente Viejo
Arrautzak: Ekollaondo
Oliba olio: Elkea, Ecológicos Aranda,
Gil Pagola
Gatza: Salinas de Oro

Productoras:

Queso de oveja: Larrezabal Eko,
Axuribeltz
Queso de vaca: Pittika
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

Parmentier

Parmentier

Egosi patata zurituak gatz ukitu batekin, samurrak
daudenean jarri termomixean, gehitu gurina, gazta
marratua eta arteztu gatza eta piperbeltza.

**Cocer las patatas peladas con un toque de sal,
cuando estén tiernas poner en la termomix, agregar
la mantequilla, queso rayado y rectificar de sal y
pimienta.**

Orburuak

Alcachofas

Zati bat garbitu eta orburuak uretan egosi, eta beste
zatia mehe ijestu eta frijitu.

**Limpiar una parte y cocer las alcachofas en agua y la
otra parte laminar fino y freir.**

Lore-arrautza

Huevo flor

Filmatu paper baten gainean, jarri boilur-olioa, kraskatu
arrautza bat, gatza, itxi eta egosi arrautzak, 5 minutuz
irakiten hasten denetik.

**Sobre un papel film poner aceite de trufa, cascar un
huevo, sal, cerrar y cocer los huevos desde que
rompe a hervir durante 5 minutos.**

Oliba beltzen eta urdaiazpikoaren gatza

Sal de aceitunas negras y jamón

Deshidratatu olibak eta urdaiazpikoa, gero birrinde eta
gorde.

**Deshidratar las aceitunas y el jamón, luego triturar y
reservar.**

Platereratu:

Plateraren hondoan Parmentiera jarriko dugu erdian
arrautza, orburu egosiak, orburu karraskariekin estali,
hautsezatu oliba beltzarekin eta urdaiazpikoarekin.
Kimuekin eta petaloekin amaitzea.

Emplado:

**En el fondo del plato pondremos la Parmentier en el
centro el huevo, las alcachofas cocidas, cubrir con
alcachofas crujientes, espolvorear con aceituna
negra y jamón. Terminar con brotes y pétalos.**

