

BERDELA VERDEL

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

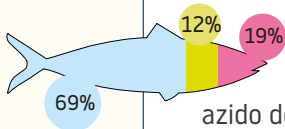
Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!



Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)



ura	69,4 g	agua
proteina	18,7 g	proteína
grasak	11,9 g	grasas
azido dokosahexaenoiko	0,796 g	ác. dokosahexaenoico (DHA)
azido eikosapentanoiko	0,267 g	ác. eicosapentanoico (EPA)
B6 bitamina	0,63 mg	vitamina B6
iodo	51 µg	yodo

Iodo kopuru-handia

Tiroide-hormonak normal ekoizten eta horien funtzioa normala izaten laguntzen du

Alto contenido en Yodo

Contribuye a la producción normal de hormonas tiroideas y a la función tiroidea normal

Proteina-kopuru handia

Alto contenido en proteínas

Omega-3 (DHA+EPA)

gantz azido-kopuru handia Bihotzaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du

Alto contenido en ácidos grasos omega-3 (DHA+EPA)

Contribuyen al funcionamiento normal del corazón

B6 bitamina-iturria

Nerbio-sistema eta Inmunitario-sistemaren funtzionamendua normala izaten laguntzen du eta nekea eta azidura murrizten laguntzen du

Fuente de vitamina B6

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y del sistema inmunitario y ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga

! Ba al dakizu...
Sabías que...

Udaberria hasi baino lehen, berdela Bizkaiko kostara etortzen dela errutera, eta horregatik ikus ditzakegula hainbat kilometro luze diren arrain-sardak?



Antes de que comience la primavera, el verdel viene a la costa de Bizkaia a desovar, y por eso podemos encontrar bancos de peces de varios kilómetros de longitud.

Kontsumi itzazu astean 3-4 anoa arrain gutxienez
Consume un mínimo de 3-4 raciones de pescado a la semana

Aukeratu osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige comer sano
¡Tú ganas!

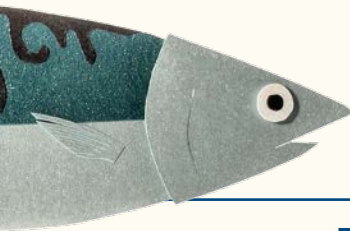
Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

DENBORALDIA

URTARRILA	ENERO
OTSAILLEAN	FEBRERO
MARTXOAN	MARZO
APRILEAN	ABRIL
MAIATZEAN	MAYO
ECAIKNEAN	JUNIO
UZTAILLEAN	JULIO
ABUZTUAN	AGOSTO
IRAILLEAN	SEPTIEMBRE
URRIAN	OCTUBRE
AZAROAN	NOVIEMBRE
ABENDUAN	DICIEMBRE



ERREZETA RECETA

4 lagunentzat Para 4 personas

Berdela Bilboko erara panadera patatekin

Osagaiak:

- 4 anoako berdel
- 200 g patata
- 3 baratxuri
- 25 cl ozpin
- 1 perrexil-sorta
- 1 tipula
- 1 pipermin

Prestaketa:

1. Berdela garbitu eta trontzoak atera.
2. Patatak zuritu eta ebaki, panadera erara. Tipula zuritu eta pikatu, baita baratxuria ere, julianaerara. Pipermina eraztunetan moztu. Perrexila pikatu.
3. Baratxuria oliba-olioarekin konfitatu. Txigortuta dagoenean, gehitu pipermin-eraztunak. Dena sutatik kendu eta ozpina gehitu.
4. Panadera patatak laberako erretilu batean prestatu, patatak eta tipula tartekatuz.
5. Gatza eta piperra bota eta oliba-olioaz estali. Labean konfitatu, bigun dauden arte.
6. Berdelak labean sartu, olio pixka batekin, 180° C-ra, gutxi gorabehera 7-8 minutuz.
7. Platorean panadera patatak eta berdela jarri.
8. Bilboko erarako saltsa gainetik bota, eta pikatutako perrexilaz hautsezatu.

Verdel a la bilbaína con patata panadera

Ingredientes:

- 4 verdes de ración
- 200 g de patatas
- 3 ajos
- 25 ml de vinagre
- 1 manojo de perejil
- 1 cebolla
- 1 guindilla

Preparación:

1. Limpiar el verdel y sacar los lomos.
2. Pelar las patatas y cortarlas en "panaderas". Pelar y picar cebolla y el ajo en juliana. Cortar la guindilla en aros. Picar perejil.
3. Confitar el ajo con aceite de oliva. Cuando se dore añadir la guindilla en aros. Sacar ambos del fuego y añadir el vinagre.
4. Elaborar las patatas panaderas en una bandeja para horno intercalando patatas y la cebolla.
5. Salpimentar y cubrir de aceite de oliva. Confitar en el horno hasta que estén tiernas.
6. Introducir los verdes en el horno con un poco de aceite a 180° C. durante 7-8 minutos aprox.
7. Disponer en el plato las patatas panadera y el verdel.
8. Salsear con la salsa bilbaína y espolvorear con perejil picado.

Gamarrako Ostalaritza Eskolak iradokitako errezeta
Receta Sugerida por la Escuela de Hostelería de Gamarra



www.elikaduraosasangarria.elika.eus/sasoia
www.alimentacionsaludable.elika.eus/temporada

Alergenoak / Alérgenos



Arraina
Pescado



Sulfitoak
Sulfitos