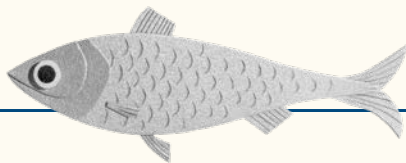


SARDINA SARDINA

Sasoiko elikagaiak aukeratu.
Zu irabazle!

OSASUNGARRIAK SALUDABLES
ELIKAGARRIAK NUTRITIVOS
ZAPORETSUAK SABROSOS
JASANGARRIAK SOSTENIBLES

Elige alimentos de temporada
¡Tú ganas!

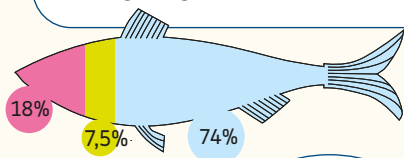


Hurbileko produktua
Producto local

Nutrizio informazioa (100 gramoetan)

Información nutricional (por 100 gramos)

ura **74,4 g** agua
proteina **18,1 g** proteína
grasak **7,5 g** grasas
omega-3 gantz-azido **0,93 g** ácidos grasos Omega-3



**Kalitate handiko
proteina-kopuru
handia**

**Alto contenido en
proteínas de
elevada calidad**

**Omega-3 (DHA+EPA)
gantz azido-kopuru handia**
bihotzaren funtzionamendu
egokia laguntzen du
**Alto contenido en ácidos
grasos omega-3 (DHA+EPA)**
Contribuyen al buen
funcionamiento
del corazón



Ba al dakizu...
Sabías que...

Urtero ospatzen da Santurtzin “Sardineria Eguna”, hau da, Santurtziko emakumei sardineria edo sardina-saltzaileen bitartez egindako omenaldia, hori baita beren irudirik unibertsalena. Udalerriko arrantza-portuan egiten da iraileko azken asteburuan.



Todos los años se celebra en Santurtzi “Sardineria Eguna”, un homenaje a las mujeres de Santurtzi a través de las sardineras, su figura más universal. Se celebra en el puerto pesquero de la localidad el último fin de semana de septiembre.

Kontsumi itzazu astean 3-4 anoa arrain gutxienez,
arrain zuriak eta urdinak tartekatuz

Consume un mínimo de 3-4 raciones de pescado a la semana,
alternando entre pescados blancos y azules

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

D E N B O R A L D I A

T E M P O R A D A

URTARILA
ENERO

OTSAILLEAN
FEBRERO

MARTXOAN
MARZO

APRILEAN
ABRIL

MAIATZEAN
MAYO

EKAINEAN
JUNIO

UZTAILLEAN
JULIO

ABUZTUAN
AGOSTO

IRAILLEAN
SEPTIEMBRE

URRIAN
OCTUBRE

AZAROAN
NOVIEMBRE

ABENDUAN
DICIEMBRE

ERREZETA RECETA

Sardina marinatudun tosta

Osagaiak:

8 sardina
8 cherry tomate
1 sagar berde
limoi erdia
laranja erdia
Kimuak edo letxuga
brick pastazko orri bat
600 ml ardo zurizko ozpin
100 ml soja-saltsa
5 g kombu alga
oliba-olioa

Prestaketa:

1. Sardinak garbitu eta ezkatak kendu. Trontzoetatik hezurak kendu. Gutzienez 48 orduz izoztu. Hozkailuan 24 orduz desioztu.
2. Ozpina eta gatza nahastu, eta sardinak nahasketan marinatu 2 orduz. Ozpinetik atera eta oliba olio birjinetan eduki.
3. Brick pasta zirkulutan moztu aro edo edalontzi baten laguntzarekin. Labean sartu eta 180 gradutan berotu 10 minutuz. Pisua ipini zupal gera dadin.
4. Ponzu saltsa egin soja-saltsa eta laranja- eta limoi-zukua nahastuz. Kombu alga eta limoiaren eta laranjaren birrindurak gehitu. Utzi 24 orduz horrela, eta gero iragazi.
5. Tomateak erditik moztu, eta sagarra bastoitan.
6. Brick pasta kurruskaria oinarri gisa ipini, gainean sardinak, tomatea eta sagarra muntatu eta kimuekin amaitu.
7. Ponzu saltsa alde batean utzi jatun, bakoitzak nahi adina botatzeko.

Tosta de sardina marinada

Ingredientes:

8 sardinas
8 tomates cherry
1 manzana verde
medio limón
media naranja
brotes o lechuga
1 hoja de pasta brick
600 ml de vinagre de vino
blanco
100 ml salsa soja
5 g alga kombu
aceite de oliva

Preparación:

1. Limpiar y desescamar las sardinas. Sacar los lomos limpios de espinas. Congelar durante al menos 48 horas. Descongelar en la nevera durante 24 horas.
2. Mezclar el vinagre y la sal, marinar las sardinas en la mezcla durante 2 horas. Retirar del vinagre y mantenerlas en el aceite de oliva virgen extra.
3. Cortar la pasta brick en círculos con la ayuda de un aro o un vaso. Hornear a 180°C durante 10 minutos con peso para que se mantenga plana.
4. Hacer la salsa ponzu mezclando la salsa de soja con el zumo de la naranja y del limón. Introducir el alga kombu y las ralladuras del limón y de la naranja. Reposar 24 horas y colar.
5. Cortar los tomates en mitades y la manzana en bastones.
6. Colocar la base de pasta brick crujiente, montar las sardinas, el tomate y la manzana y terminar con los brotes.
7. Acompañar de la salsa ponzu aparte para que cada comensal se sirva a su gusto

Bilboko Ostalaritza Goi Eskolak proposatutako errezeta
Receta Sugerida por la Escuela de Hostelería Superior de Bilbao (ESHBI)

Alergenoak / Alérgenos



Soja



Arraina
Pescado



Zerealak
Cereales



Sulfitoak
Sulfitos



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