

2018 APIRILA
**AMUARRAINA
TRUCHA**

Nahiz eta erreka eta ibaien erreperazio-gaitasuna arrunt handia izan, haien etorkizuna, hein batean, gure eskutan dago.

A pesar de que los ríos y riachuelos tienen una gran capacidad de recuperación, su futuro, en cierto modo, está en nuestras manos.

Iturria / fuente: <http://www.gastronomiaycia.republica.com>



TARTARRA

Eduki 2 orduz arrain-xerrak azukrearekin eta gatzarekin egindako nahasketan. Garbitu ongi xerrak.

Nahasi amuarrain xehatua, onddo xehatuak, errukula xehatua, soja-saltsa eta olioak. Utzi.

MAHONESA

Puretu osagai guztiak krema bat egin arte.

ZOPA

Puretu osagai guztiak.

MAHAIRA ATERA: Plateraren erdian tartarra paratu, tartarraren inguruan zopa eta tartarraren gainean mahonesa koilarakada bat.

TARTAR

Curar los filetes de trucha en una mezcla de sal y azúcar durante 2 horas. Limpiar bien los filetes.

Mezclar la trucha picada, los hongos picados la rúcula picada, la salsa de soja y el aceite.

Reservar.

MAHONESA

Triturar todos los ingredientes.

SOPA

Triturar todos los ingredientes.

PRESENTACIÓN

Colocar el tartar en la mitad de un plato, alrededor del tartar la sopa y una cucharada de mahonesa encima del tartar.

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Amuarrain-tartarra yogur zoparekin eta ahuakate mahonesa- rekin

Tartar de trucha con so- pa de yogur y mahonesa de aguacate

Osagaiak / ingredientes: **TARTARRA** 200 g amuarrain-xerra azalik eta hezurrik gabe / filetes de trucha sin piel ni espinas; 80 g gatz larri / sal gruesa; 20 g azukre; 25 g errukula / rúcula; 3 koilarakada onddo kozinatu / cucharadas hongos cocinados; 2 koilarakada soja-saltsa / cucharadas de salsa de soja; 3 koilarakada olio (onddoena) / cucharadas de aceite (de los hongos).

MAHONESA: 1 koilarakada mahonesa / cucharada; 100 g ahuakate ondu zuritu / aguacate maduro pelado; 1 koilarakada lima-ur / cucharada de zumo de lima; gatza / sal. **ZOPA:** 175 g pepino zuritu / pepino pelado; 1 jogurt; 4 menda-hosto / hojas de menta; 2 koilarakada ozpin / cucharadas de vinagre; 4 koilarakada olio / cucharadas de aceite; gatza / sal.

Amuarraina / Trucha

Amuarrainaren % 79 ura da, % 16 proteina eta % 3 koipea. Arrainaren proteinak haragiarenak bezalatsukoak dira, eta haien balio biologiko bera dute.

El 79 % de la trucha es agua, el 16 % proteína y el 3 % grasa. Las proteínas del pescado son similares a las de la carne y tienen su mismo valor biológico.

Ba al zenekien hemengo amuarraina kontserbatzeko dagoen mehatxu handiena erreka kanpoko amuarrainez birpopulatzegatik izandako kutsadura genetiko delako?

¿Sabías que la mayor amenaza para la conservación de la trucha autóctona se encuentra en la contaminación genética ocasionada por repoblaciones con ejemplares foráneos?



2018 APIRILA
**AMUARRAINA
TRUCHA**

Nahiz eta erreka eta ibaien errekerazio-gaitasuna arrunt handia izan, haien etorkizuna, hein batean, gure eskutan dago.

A pesar de que los ríos y riachuelos tienen una gran capacidad de recuperación, su futuro, en cierto modo, está en nuestras manos.



Iturria / fuente: <http://www.invitadoinvierno.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Amuarraina zitrikotan marinatua *Trucha marina- da en cítricos*

- 1.- Nahasi azukrea eta gatza. Erretilu batean hedatu nahasketaren hein bat. Paratu amuarrain-xerrak, ongi hedatuak, nahasketaren gainean. Estali xerrak nahasketaren gainerakoarekin. Utzi hozkailuan 12h.
- 2.- Garbitu xerrak urarekin eta idortu sukaldeko paperarekin.
- 3.- Moztu xerrak 8 cm-ko pusketetan, tipula juliana eran eta, lima eta limoia xerra fin-finetan.
- 4.- Paratu osagai guztiak (azukrea eta gatza izan ezik), txandakatuz, tapa duen kristalezko ontzi batean. Hondarrik bete ontzia olioarekin eta ospinarekin. Zapatu osagai guztiak tartean gelditutako airea ateratzeko. Itxi ontzia. Uzi hozkailuan, gutierrez, 24 h.
- 5.- Atera arraina mahaira giroko tenperaturan, fin-fina moztua, marinadarekin konpondua eta wasabirekin lagundua.

- 1.- Mezclar la sal y el azúcar. Poner parte de la mezcla en una fuente. Colocar los filetes de trucha bien extendidos sobre la mezcla. Cubrir los filetes con el resto de la mezcla. Reservar en la nevera 12 h.
- 2.- Limpiar los filetes con agua y secarlos con papel de cocina
- 3.- Cortar los filetes en trozos de 8 cm, la cebolla en juliana y la lima y el limón en rodajas muy finas.
- 4.- Colocar todos los ingredientes (excepto el azúcar y la sal), alternándolos, en un tarro de cristal con tapa. Terminar llenando el bote con el aceite y el vinagre. Apretamos un poco de arriba para que salga el aire que ha quedado atrapado. Dejar, mínimo, 24 h en la nevera
- 5.- Servir la trucha a temperatura ambiente cortada muy fina, aliñada con la marinada y acompañada con wasabi.

Osagaiak / ingredientes: 600 g amuarrain-xerra azalik eta hezurrik gabe / filetes de trucha sin piel ni espinas; 8 koilarakada gatz larri / cucharadas de sal gorda; 2 koilarakada azukre / cucharadas de azúcar; 1 tipula / cebolla; 6 baratxuri-zizter / dientes de ajo; 2 erramu-hosto / hojas de laurel; 6 xarbot-adaxka / ramitas de tomillo; 1 lima; 1 limoi / limón; 1 koilarakada piperbeltz-ale / cucharada de pimienta en grano; 2 koilarakada jerez-ozpin / cucharadas de vinagre de jerez; 240 ml oliba-olio / aceite de oliva.

Amuarraina / Trucha

Amuarrainaren zati jangarriaren 100 gramok 90 kcal ematen digu.

La trucha aporta 90 kcal por 100 gramos de porción comestible.

Ba al zenekien “Nafarroako amuarrain-populazioen egoera 2016an” txostenan bildutako datuen arabera Aranea errekan amuarrainaren arrrainkumeen, gazteen eta helduen populazio-zatikiak arrunt sendo zeudela?

¿Sabías que según los datos recogidos en el informe “Estado de las poblaciones de trucha de Navarra en 2016” las fracciones de la población de trucha alevín, juvenil y adulta se encontraban en niveles fuertes en el río Aranea?

www.baztan.eus; <https://es-es.facebook.com/zerjanhalakobaztan/>

Xaloea Telebistan, apirilaren 12an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala

2018 APIRILA
**AMUARRAINA
TRUCHA**

Nahiz eta erreka eta ibaien errekerazio-gaitasuna arrunt handia izan, haien etorkizuna, hein batean, gure eskutan dago.

A pesar de que los ríos y riachuelos tienen una gran capacidad de recuperación, su futuro, en cierto modo, está en nuestras manos.



Iturria / fuente: <http://www.directopaladar.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Amuarrain- marmitakoa Marmitako de trucha

Sueztitu tipula, baratxuri eta piper berde xehatuak.

Bota tomatea. Frijitu 5'.

Bota piper txorizeroaren haragia, nahi-si.

Bota patata puskatuak. Frijitu 4'.

Bota arrain-salda. Kozinatu patatak egosi arte.

Bota arraina kubo formako pusketetan moztua. Egosi 4'.

Bota gatza eta perrexil xehatua eta atera mahaira berehala.

Pochar la cebolla, ajo y pimiento verde picados.

Añadir el tomate. Rehogar 5'.

Añadir la carne del pimiento choricero, removerlo.

Añadir la patatas chascadas. Rehogar 4'.

Verter el caldo de pescado y mantenerlo al fuego hasta que se cuezan las patatas.

Añadir la trucha troceada en cubos y cocer todo junto 4'.

Rectificar de sal, espolvorear con perejil picado y servir rápidamente.

Osagaiak / ingredientes: 400 g amuarrain-xerra azalik eta hezurrik gabe / filetes de trucha sin piel ni espinas; 100 g tipula / cebolla; baratxuri-zizter bat / 1 diente de ajo; 70 g piper berde / pimiento verde; 70 g tomate xehatu / tomate triturado; piper txorizeroaren haragi koilaratxokakada bat / 1 cucharadita de carne de pimiento choricero; 500 g patata; 300 ml arrain-salda / caldo de pescado; gatza / sal; perrexila / perejil; olio / aceite.

Amuarraina / Trucha

Amuarraina arrain erdikoipetsua da. Arrain erdikoipetsuek 2-7 g koipe dute 100 gramoko.

La trucha es un pescado semigraso. Los pescados semigrasos son aquellos cuyo contenido en grasa se encuentra comprendido entre el 2-7 %.

Ba al zenekien Nafarroan amuarrainaren arrantzari buruz ari garenean bi eskualde daudela, bata, Salmonidoen Goiko Eskualdea eta bertzea, Eskualde Mistoa; eta Baztan-Bidasoa arroa Goiko Eskualdean sartua dagoela?

¿Sabías que en Navarra se diferencian dos grandes regiones a efectos pesqueros de la trucha: una, la Región Salmónica Superior y otra, la Región Mixta; y que la cuenca Baztan-Bidasoa pertenece a la Región Superior?



2018 APIRILA
AMUARRAINA
TRUCHA

Nahiz eta erreka eta ibaien errekuerazio-gaitasuna arrunt handia izan, haien etorkizuna, hein batean, gure eskutan dago.

A pesar de que los ríos y riachuelos tienen una gran capacidad de recuperación, su futuro, en cierto modo, está en nuestras manos.



Iturria / fuente: <http://www.canalcocina.com>

ZER JAN, HALAKO BAZTAN

Amuarraina labean eska- betxatua *Trucha escabe- chada en el hor- no*

Paratu amuarraina zabal-zabala labeko erretilu batean.
Bota gatza. Bota olio, ozpina, piperbeltz beltz aleak, tipula juliana eran moztua eta erramu-hostoa. Sartu labean 130° 20'.
(Aukerakoa) Jogurt-saltsa: Utzi jogurtak xukadera batean gazura botatzeko. Nahi jogurt xukatua, gatza, piperbeltza, azukrea, kuminoa eta perrexila.
Atera mahaira jogurt-saltsarekin lagundua.

Colocar la trucha abierta en una fuente de horno, salar, añadir el aceite, vinagre, los granos de pimienta negra, la cebolla cortada en juliana fina, y la hoja de laurel. Horno 130°C 20'.

(Opcional) Salsa de yogur: Poner a escurrir los yogures en un colador para que suelten el suero. Mezclar el yogur escurrido, sal, pimienta, azúcar, comino y perejil. Servir acompañado de la salsa de yogur.

Osagaiak / ingredientes: 600 g amuarrain erdiko hezurrik eta bururik gabe / trucha abierta sin la espina central ni la cabeza; 1 tipula / cebolla; 1 erramu-hosto / hoja de laurel; 200 ml jerez-ozpin / vinagre de jerez; 400 ml olio / aceite; gatza / sal; 4 piperbeltz beltz ale / granos de pimienta negra.

JOGURT-SALSA (aukerakoa) / SALSA DE YOGUR (opcional): 6 jogurt; perrexil xehatua / perejil picado; kumino ehotua / comino molido; gatza / sal; piperbeltz ehotua / pimienta molida; 1 koilaratxokada azukre / cucharadita azúcar.

Amuarraina / Trucha

Arraina ω -6 (azido linoleikoa) eta ω -3 (azido α -linoleikoa) gantz-azido poliasegabeetan aberatsa da. Azido linoleikoa eta azido α -linoleikoa gantz-azido esentzialak dira, azido horiek gorputzak ezin ditu sintetizatu.

El pescado es rico en ácidos grasos poliinsaturados ω -6 (ácido linoleico) y ω -3 (ácido α -linoleico). El ácido linoleico y el ácido α -linoleico son ácidos grasos esenciales, que no pueden ser sintetizados por el organismo.

Ba al zenekien amuarraina salmonidoen familiakoa dela?

¿Sabías que la trucha pertenece a la familia de los salmónidos?

www.baztan.eus; <https://es-es.facebook.com/zerjanhalakobaztan/>

Xaloe Telebistan, apirilaren 26an, 13:00etan eta 20:00etan. Sukaldaria: Belen Urrutia, Elbeteko Posadakoa.



Baztango Udala