

AULA DE COCINA NAVARRA

NAFARROAKO SUKALDARITZA IKASGELA

Descubre más recetas en / Ezagutu errezeta gehiago hemen:
www.auladecocinavarra.com

«ESPARRAGUEANDO»: CARPACCIO, COCIDO, PARRILLA Y TEMPURA «ZAINZURITZEN»: CARPACCIO, EGOSIAK, ARRANPARRILAN ETA TENPURAN

12 espárragos frescos I.G.P. Espárrago de Navarra
Aceite de oliva virgen
Harina de tempura
Media cebolleta fresca
Vinagre
Sal
Azúcar

A.G.B.ko Nafarroako Zainzuria 12 zainzuri fresko
Oliba olio birgina
Tempura irina
Tipulabxo fresko erdia
Ozpina
Gatza
Azukrea

En crudo: Gordinik:

Pelar los espárragos y cortarlos en unas láminas muy finas. Hacer la vinagreta con cebolleta picada, aceite, vinagre y sal.

Zainzuriak garbitu eta xafla oso finatan moztu. Tipulabxo txikitua, olio, ozpina eta gatzarekin ozpin-olioa egin.

Cocidos: Egosiak:

Pelar quitando siempre más de la zona más cercana al tallo y los cortamos donde el espárrago parta por sí solo. Poner agua a punto de sal* a hervir. Meter los espárragos 18 minutos. Dejar enfriar en el agua de cocción.

Zuritu, beti ere zurtoinetik gertuen dagoen zatia pixkat gehiago kenduz, berez zatitzen den tokitik moztuz. Ura gatz* puntuan irakiten jarri. Zainzuriak 18 minutu sartu. Egositako uretan hozten utzi.

En tempura: Tenpuran:

Cortar longitudinalmente las puntas de los espárragos en cuatro trozos (si los quieres muy tiernos, cuécelos unos minutos antes de bañarlos en la tempura). Hacer una mezcla pastosa con harina de tempura y agua bien fría. Meter los espárragos y freír en aceite de oliva caliente (sin llegar a humear).

Luzeran lau zatitan moztu zainzuri emamuinak (Oso samurrak nahi izanez gero, tenpuran sartu baino lehen minutu batzuk egosi). Nahasketa oretsua egin tempura irina eta ur oso hotzarekin. Zainzuriak sartu eta oliba olio beroan frijitu (kea atera gabe)

A la parrilla: Arranparrilan:

Abrir longitudinalmente. Marcar a fuego fuerte y en crudo unos 3 minutos por cada lado con un poco de aceite de oliva. Al final, incorporar unas escamas de sal.

Luzeran ireki. Gordinik eta su bizian markatu alde bakoitzetik, oliba olio pixka batekin. Bukaeran, eskaten gatza gehitu.

*Cuando la temporada esté avanzada, se recomienda echar un poco de azúcar para compensar el amargor.

*Denboraldia aurrera doan heinean, mikeltasuna orekatzeko azukre pixka bat botatzea gomendatzen da.

