



Errezetarioa / Recetario

**BERDELA ETA
SARDINA TXIKIAK
CABALLAY
SARDINILLAS**





Berdela eta sardina txikiak

Caballa y Sardinillas

SARDINA TXIKIAK / UDAZKENA - **URRIA-AZAROA** / OTOÑO - OCTUBRE-NOVIEMBRE ABRIL-JUNIO

BERDELA / **CABALLA** / NEGUA - **OTSAILA-MARTXOA** / INVIERNO - FEBRERO-MARZO

Zure dietari Omega 3 gehitzeko modu goxoa

Añade Omega 3 a tu dieta fácilmente

Berdela eta sardina txikiak arrain urdinak dira, omega-3 azidoetan zein mineraletan aberatsak. Aukera bikaina dieta osasungarri bat eratzeko garaian eta, gainera, Maisoren zure mahaira eramaterakoan irudimenez jokatzen laguntzen dizugu. Hona hemen hiru adibide.

El verdel y las sardinillas son pescados azules, ricos en ácidos omega-3 y minerales. Resultan los aliados perfectos para una dieta saludable y, además, en Maisor te ofrecemos la posibilidad de llevarlos a tu mesa de forma creativa. He aquí tres propuestas.



Brioche tostada bat sardina txikiekin eta euskal erarako “romesko” saltsarekin

Tosta de brioche con sardinillas y “romesco” a la vasca

Osagaiak / Ingredientes

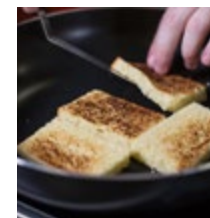
Lata 1 sardina txiki
Brioche ogi 1
300 gramo pikillo piper
50 gramo hur
4 tomate heldu
50 gramo errukula
10 gramo ozpin
Gatza
Piperbeltza
Olio

1 lata de sardinillas
1 pan brioche
300 gramos de pimientos del Piquillo
50 gramos de avellanas
4 tomates maduros
50 gramos de rúcula
10 gramos de vinagre
Sal
Pimienta
Aceite

Prestaketa / Elaboración

Jarri erretilu batean tomateak erdibituta eta pikillo piperrak xukatuta, eta sartu labean. Eduki labean 180 gradutan, kolorea hartu arte. Birrintu tomatea eta pikillo piperrak, hur txigortuekin, ozpinarekin eta 40 gramo oliorekin nahastuta. Txigortu brioche ogiaren xerrak. Jarri “romesko” saltsa briochearen gainean, jarri sardina txikiak eta, bukatzeko, jarri errukula orriak.

Pon en una bandeja los tomates a la mitad, y los pimientos del Piquillo escurridos y hornea a 180 grados hasta que tomen color. Tritura el tomate y los piquillos con avellanas tostadas, el vinagre y 40 gramos de aceite. Dora las rebanadas de brioche. Pon el “romesco” sobre el brioche, dispón las sardinillas y termina con las hojas de rúcula.





Berdela ozpinetan, ilarrekin eta gazta onduarekin

Verdel en vinagre, guisantes y queso curado

Osagaiak / Ingredientes

Bote 1 berdela ozpinetan marinatua

150 gramo ilar fresko

50 gramo gazta ondua

Olioa

Gatza

1 bote de caballa (o verdel) en vinagre

150 gramos de guisantes frescos

50 gramos de queso curado

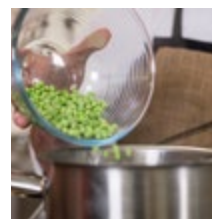
Aceite

Sal

Prestaketa / Elaboración

Atera ilarrak lekatik eta egosi 3 minutuan. Salteatu ilarrak eta gorde geroko. Berdela xukatu eta gorde geroko. Jarri ilarrak platerean, jarri berdela azala gorantz duela, eta bukatzeko birrindu gazta ondua eta gainetik bota.

Saca los guisantes de la vaina y cuece durante 3 minutos. Saltea los guisantes y reserva. Escurre el verdel y reserva. Pon los guisantes en el plato, pon la caballa de tal manera que se vea la piel de esta y termina rallando el queso curado por encima.





Berdel ketua entsaladan, laranjarekin

Verdel ahumado en ensalada con naranja

Osagaiak / Ingredientes

Erretilu 1 berdel ketu

Poltsa 1 askotariko letxuga

5 cherry tomate

Laranja 1

40 gramo Modenako ozipin

Gatza

Piperbeltza

Olioa

1 bandeja de verdel ahumado

1 bolsa de mix de lechugas

5 tomates cherry

1 naranja

40 gramos de vinagre de Módena

Sal

Pimienta

Aceite

Prestaketa / Elaboración

Olio-ozpin saltsarako, nahastu ozipina 300 gramo oliorekin eta gatz pixka batekin. Letxuga sorta bat jarriko dugu platerean, eta gero cherry tomateak erdibituta eta berdel zatiak. Zuritu laranja bat, atera laranja atalak eta entsaladari gehitu. Bukatzeko, gozatu entsalada olio-ozpin saltsarekin.

Para la vinagreta, mezcla el vinagre con 300 gramos de aceite y una pizca de sal. Ponemos un bouquet de lechuga en el plato, pon los cherries cortados a la mitad y los trozos de caballa. Pela una naranja, extrae los gajos y sírvelos en la ensalada. Termina aliñando con la vinagreta.



Dastatu Kantauri Itsasoak ematen digun onena... Saborea lo mejor que nos ofrece el mar Cantábrico...



MAISORen kontserba eran prestatzen dugu Kantauri Itsasoko arrantzarik onena, kanpainian arrantzatutakoa soilik eta guk geuk zuzenean aukeratua, esperientzia gastronomiko paregabea goza dezazun.

Antxoatan adituak, xerrak banan banan garbitzen ditugu, pazientziaz eta kontuz, tradiziozko teknikak erabiliz.

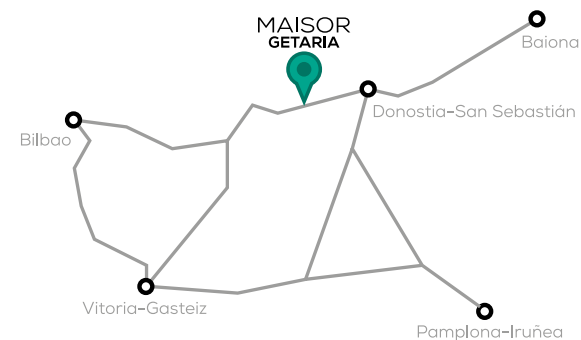
Antxoa, bokeroia, hegaluzea, berdela, mentrezka, sardina txikiak. Zapore eta testura apartak, produktu onaren sentsazioa sorrarazi eta MAISOR esperientzia errepikatzeko gonbit egiten dutenak.



En MAISOR conservamos la mejor pesca del mar Cantábrico, exclusivamente de campaña y que seleccionamos directamente, para que disfrutes de una experiencia gastronómica inigualable.

Especialistas en anchoa, limpiamos con paciencia y mimo, uno a uno, los filetes, siguiendo técnicas tradicionales.

Anchoa, boquerón, bonito, verdel, ventresca, sardinillas. Sabores y texturas exquisitas, que transmiten la sensación de buen producto, y que invitan a repetir la experiencia MAISOR.



Getariako portua / Puerto de Getaria



“Familia-empresa bat gara, arrantza tradiziozkoak. Arrantzaleak, lehendabizi, handizkariak ondoren, 1999an erabaki genuen kontserbaren munduan hastea eta MAISOR obradorea sortu genuen, Getariako portuan bertan eta lonjatik metro gutxira. Gertutasun honek eguneko arrain freskoarekin lan egitea ahalbidetzen digu eta horrek eragina du amaierako produktuan.”

“Somos una empresa familiar, de tradición pesquera. Pescadores, primeramente, y mayoristas, más tarde. En 1.999 decidimos adentrarnos en el mundo de la conserva y creamos el obrador MAISOR, en el mismo puerto de Getaria y a escasos metros de la lonja. Esta cercanía nos permite trabajar siempre con pescado fresco del día, lo cual influye en la calidad del producto final.”



OBRADOR y VENTA

Portua z/g. Astillero eraikina 20808 Getaria (Gipuzkoa)
Tel. +34 943 140 993

info@maisor.com

