

¿QUÉ SE CUECE ESTE MES EN MERCADO SAN MARTÍN?

GARAIKOA

ILARRA: LEKALEA ALA BARAZKIA?

Berde kolorekoak izanik eta normalean fresko egosten ditugunez, ilarrak barazki mota bat direla pentsa dezakegu baina lekale familiara dira, ordea. Beraz, landare-proteina, karbohidratoak, zuntzak, bitaminak eta mineralak dituzte.



KOMENIGARRIA DA LEKALEAK ASTEAN HIRUTAN JATEA.

ENTÉRATE

GUISANTE LÁGRIMA

- 1 Pertenece a la misma familia que el guisante común, pero no todas las variedades permiten obtener un guisante lágrima adecuado.
- 2 Se recolecta en una fase mínima de madurez, con mucho mimo y a primera hora de la mañana, para que los rayos de sol no lo dañen.
- 3 Su tamaño es inferior al de una lenteja y se considera como una mini hortaliza.
- 4 En temporada alta, el kilo puede alcanzar los 350 euros.



COMER EN EL MERCADO

GUISANTES LÁGRIMA A LA PARRILLA CON YEMA DE HUEVO CONFITADO

Ingredientes

- **GUISANTES LÁGRIMA DE AMERI GOIKOA** (Planta -1, San Martín Merkatua)
- **UNA PIZCA DE SAL MALDON**
- **YEMA DE HUEVO**
- **BROTOS DE ACEDERA**
- **BROTOS DE GUISANTES**

ELABORACIÓN

- 1 Cocinar los guisantes en la parrilla durante 1 minuto aproximadamente, para que estén al dente.
- 2 Añadir una pizca de sal Maldon.
- 3 Añadir la yema de huevo confitada en grasa de pollo, que ha estado en el Roner a 65° durante 45 minutos.
- 4 Completar el emplatado con los brotes de acedera y de guisantes.

NON JAN: MAUN GRILL BAR
(San Martín Merkatua, 0 solairuan)
PREZIOA: 22 €

KONTZERTUAK

gastro 
POTE

DR. MAHA'S
MIRACLE
TONIC

MARTXOAK
5

Un espectáculo hilarante, basado en la música de los años 40.



LOS
BRACCO

MARTXOAK
12

Desde Donosti. Rock'n'roll canallesco e irreverente, de melodías y estribillos pegadizos.



KUMBANCHA
CUBANA

MARTXOAK
26

¡Ritmos cubanos para bailar!



San Martín
merkatua

AGENDA

SAN MARTIN,
MERKATU
BIZIA

MARTXOA
2020

San Martin betiko merkatua izateaz gain, donostiarron topagunea ere bada. Hauek dira martxorako antolatutako ekitaldiak. Zatoz San Martin Merkatura gurekin gozatzera!

COMPRA SOSTENIBLE

No es otra bolsa más, son muchas bolsas de plástico menos. Tenemos cuatro modelos diferentes que puedes comprar en el quiosco de San Martin Merkatua.

PRECIO: 15€



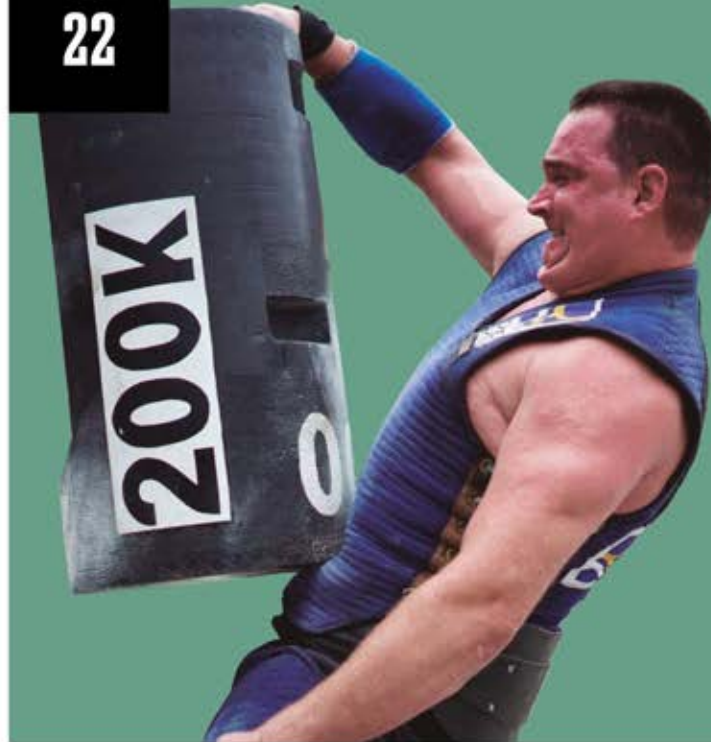
 San Martin
merkatua

HERRI KIROLAK

12:00H — 13:00H
SAN MARTIN
MERKATUAN

MARTXOAK

22



EGITARAUA

INAXIO
PERURENA, *barrijasotzailea*
ENEKO
SARALEGI, *aizkolaria*
JOXE ANJEL
SARASOLA, *urkezlea*
TRIKITRIXA
SAIZAR SAGARDOA
EDATEKO

DÍA DEL CONSUMIDOR



09:30H — 12:00H
SAN MARTIN MERKATUAN

KontsumoBIDE-Instituto Vasco de Consumo celebrará en San Martín el Día del Consumidor repartiendo 10 vales de 20 euros entre las personas que ese día hagan la compra en el mercado. ¡Acércate y mucha suerte!

TALLERES MARTIN CLUB

APÚNTATE EN:
www.mercadosanmartin.es

25
MARZO LÁCTEOS Y
VINOS VASCOS
CON ABATZA



18:30 H
SAN MARTIN MERKATUAN
(planta 0, puesto Abatza)

3
MARZO BEBIDAS
VEGETALES
CON GRANEL

17:30 H
SAN MARTIN MERKATUAN
(planta 0, puesto Granel)

13
MARZO CÓMO ORGANIZAR
TU ARMARIO CON
TXUKUNTZEN

18:30 H
FNAC (cafetería)

23
MARZO MARIDAJES:
TXAKOLI
BASA LORE

18:30 H
SAN MARTIN MERKATUAN
(Planta -1, zona pescaderías)