



con EROSKI



Nº 340 / AÑO XL
2 EUROS

ESPECIAL NAVIDAD

Sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE



**MÁS DE 30
SABROSAS
RECETAS
PARA QUEDAR
MUY BIEN**

**Felices
fiestas**

ENTRANTES, PRIMEROS, SEGUNDOS, POSTRES Y BEBIDAS



DELICIOSAS IDEAS
CON FRUTAS EXÓTICAS

PLATOS PARA COMPENSAR
LOS EXCESOS

UN BRUNCH VEGETARIANO
PARA EMPEZAR EL AÑO

EL SABOR DE TUS
CELEBRACIONES



SIENTE EL SABOR®



Edición 340 Navidad 2017 Año XL

Dpto. Marketing Caprabo
Tel. +34 902 11 60 60

Realización y edición:

LOFT – Content Agency
www.loftworks.es

Dirección de proyecto:

Frederico Fernandes

Consejo editorial:

Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial:

Rosa Mestres

Redacción: Montse Barrachina, Ana Blanca, Martina Rodríguez, Alicia Estrada (vinos) y Álvaro Martín (corrector)

Arte y diseño: Filipa Silva (directora arte), Bernardo Álvarez y Filipa Milheiro

Fotografía: Joan Cabacés

Estilismo: Rosa Bramona

Impresión: Rotocayfo

Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: in-Store Media,

Tel. +34 934 342 060

Coordinación comercial: José Luis Targa y Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:

Joan Cabacés



Esta revista está impresa con papel que promueve la gestión forestal sostenible, de fuentes controladas y con la certificación PEFC (Programa de Reconocimiento de Sistemas de Certificación Forestal). Impreso con papel ecológico.

editorial

Con Caprabo, disfruta de la Navidad

Llega la época más bonita del año. Es tiempo de reunirse con la familia y los seres queridos, de elaborar menús deliciosos, de largas conversaciones a la hora de la sobremesa...

En Caprabo queremos que disfrutes al máximo de estos días y que encuentres en nuestras tiendas todo lo que necesites para estas fiestas. Ponemos a tu disposición una amplia selección de turrone, dulces y bombones, así como los mejores vinos, cavas y licores de nuestra bodega, con los que celebrar las fiestas. Encontrarás para todos los presupuestos.

En la sección de fruta y verduras tienes a tu disposición una selección de los mejores productos de temporada. ¡Te invitamos a probar su calidad! Acércate a nuestras secciones de pescadería y carnicería, donde nuestros compañeros atenderán todas tus solicitudes y encargos en un plazo de 48 horas.

La revista Sabor... Especial Navidad también quiere inspirarte en estas fiestas y, por

Xavier Ramón

DIRECTOR DE MARKETING



este motivo, te ofrece un buen abanico de propuestas de recetas con entrantes, primeros, segundos, postres y bebidas. Más de 30 recetas sabrosas para que puedas planear tus menús festivos.

No te pierdas, además, las apetitosas ideas con frutas exóticas para sorprender a los invitados y la exquisita propuesta de menú de Nochebuena con nuestra marca *gourmet* Eroski SELEQTIA. Ya sabes, excelente calidad al mejor precio. Te invitamos a que las pruebes y te convenza su sabor.

Y si quieres descubrir todavía más recetas, entra en nuestra web www.chefcaprabo.com y hallarás muchísimas sugerencias más para estas Navidades.

¡Felices fiestas!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

Sabor... es otra ventaja más de **Mi Club Caprabo**. Consigue la revista con tu **Tarjeta Mi Club** y podrás disfrutar de recetas sabrosas, sencillas y económicas. Además, en Sabor... también podrás informarte de todas las novedades que encontrarás en tu supermercado Caprabo.

Todas las ventajas y promociones de Mi Club Caprabo las encontrarás en

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor... en

www.chefcaprabo.com



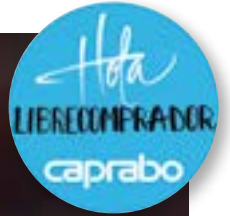
50



39



34



06 ÍNDICE RECETAS

08 SABER ELEGIR

82 LOS 5 SENTIDOS DE...
JOAN BAGUR

NOSOTROS: CAPRABO

77 NOTICIAS

80 NOVEDADES

★☆☆ DÍA A DÍA

- 12 **Mi sabor** La actriz y cantante Nina nos habla de su nuevo musical, de sus proyectos, de la alimentación...
- 16 **Hoy tenemos...** La piña, el mango y la papaya darán un toque exótico a tus platos navideños.
- 20 **Trucos y consejos** Las mejores técnicas de cocina, las soluciones más ingeniosas, las claves para que una receta siempre salga perfecta...

★☆☆ DÍAS ESPECIALES

- 24 **Menú del 24 de diciembre** Propuestas sugerentes con nuestra marca Eroski SELEQTIA. Para lucirse en la cena de Nochebuena.

- 30 **Menú del 25 de diciembre** Vieiras con alcachofas y jamón, cupcakes de chocolate, coco y maracuyá... Platos exquisitos para la Navidad.
- 36 **Menú del 26 de diciembre** Desde una original sopa de zanahoria y jengibre hasta unos gustosos canelones de rape y gambas.
- 44 **Alimentación equilibrada** Entre celebración y celebración deja descansar tu organismo con los platos depurativos que te sugerimos. Te sentirás mucho mejor.
- 48 **Menú del 31 de diciembre** Ideas fantásticas para la noche más divertida del año. Y para cerrar la velada, un cóctel de vino caliente y manzana con frutas del bosque.

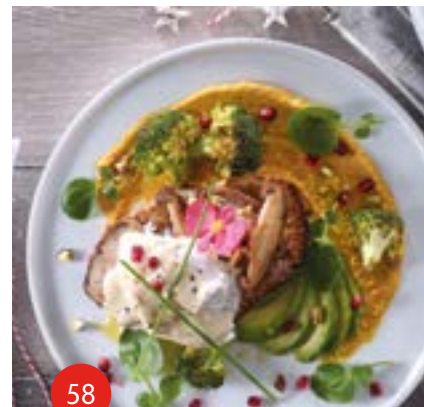


TODAS LAS RECETAS DE SABOR...
EN NUESTRA NUEVA WEB
WWW.CHEFCAPRABO.COM



56

35



58








54

- 58 **Recetas para el 1 de enero** Para la primera comida del 2018, la chef Teresa Carles nos recomienda un sabroso brunch vegetariano que hará las delicias de todos los comensales. ¡Buen provecho!
- 62 **Un detalle para regalar** Los regalitos hechos por uno mismo siempre son bien recibidos. Y si son para comer o beber, como el limoncello o las almendras caramelizadas, todavía mejor.
- 64 **Recetas para el 6 de enero** Ensalada tibia de pollo y terrina de corvina con espárragos trigueros. Dos ideas deliciosas que puedes tener ya preparadas antes de que lleguen los invitados a comer.

🌟🌟🌟 TENDENCIAS

- 68 **Sabor del mundo** En Canadá las recetas elaboradas con carne se llevan todo el protagonismo los días de Navidad. Te explicamos cómo preparar el *tourtière* o pastel de carne, un plato franco-canadiense.
- 72 **Shopping gourmet** En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de lotes y cestas de Navidad. Los hay para todos los gustos y se ajustan a cualquier presupuesto.
- 74 **Shopping belleza** Los productos para el cuidado personal son siempre una buena opción de regalo. En nuestra sección de perfumería hallarás sugerencias muy variadas.

ENTRANTES Y PRIMEROS

Canelón de rape y gambas	39
Ceviche de langostinos con piña	50
Crema de chirivías y manzana 	46
Crema de foie con manzana y jamón de pato	26
Ensalada de salmón y mango	18
Ensalada tibia de pollo	66
Escarola con judías verdes y bacalao	46
Morning pleasure toast 	60
Pera asada con queso gorgonzola 	50
Red quinoa healthy pancakes 	60
Rollo de salmón ahumado	27
Sopa de zanahoria y jengibre 	38
Tartar de pato	33
Vieiras con alcachofas y jamón	32

SEGUNDOS Y SALSAS

Besugo con salsa de mantequilla y salvia y cítricos caramelizados	52
Cim i tomba de raya	13
Corvina con yuca y espárragos	34
Pollo al vino blanco con uvas y romero	40



28

Salsa bechamel	22
Salsa de mango y curry	17
Solomillo de ternera relleno de queso	28
Terrina de corvina con espárragos trigueros	66
Tourtière o pastel de carne	71

POSTRES Y BEBIDAS

Almendras caramelizadas	63
Buñuelos de piña con salsa de mango	18
Cóctel de vino caliente y manzana con frutas del bosque	56
Cupcakes de chocolate, coco y maracuyá	35
Limoncello casero	62
Rollo relleno de crema de lima con frambuesas	54
Smoothie de papaya	17
Sorbete de fruta con muesli	29
Tartaletas de papaya	18
Tiramisú 'di festa'	42



62

ALGUNOS DE LOS INGREDIENTES QUE APARECEN EN ESTA REVISTA PUEDEN ENCONTRARSE EN CAPRABO SOLO EN SU TEMPORADA.

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1 €



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos



www.menjas.es



www.vbestudi.com



www.habitat.net/es



www.naturaselection.com



www.acmehosteleria.com



www.blancestudifloral.com



te desea
Feliz Navidad



EN SU MEJOR MOMENTO



El invierno demanda alimentos muy variados y de temporada que nos ayuden a aumentar nuestras defensas. Aprovecha todas las propiedades de la fruta, la verdura, el pescado y el marisco que te presentamos. ¡Son supersaludables!

MANDARINA

AL COMPRAR:

elige las que pesen más, porque contendrán mucho jugo, y con un aroma intenso, pues saldrán dulces.

PROPIEDADES:

son ricas en vitamina A y C, ácido fólico, ácido cítrico, potasio, flavonoides y fibra.

LA CÁSCARA:

tiene una concentración de antioxidantes veinte veces mayor que el jugo. Prepara un té con ella para disfrutar al máximo de sus beneficios.

CON MUCHA AGUA:

cada pieza de mandarina contiene un 88 % de agua, por lo que su consumo es ideal en dietas hipocalóricas.

MADURACIÓN:

son frutas no climáticas, es decir, que ya no maduran más una vez que se han desprendido del árbol.

ORIGEN:

del noreste de la India o del suroeste de China. Su nombre procede de la semejanza del color de su piel con el de los trajes de los mandarines chinos.



PRODUCTOS de TEMPORADA

dic • ene • feb

VERDURAS Acelga • Alcachofa • Berenjena • Calabacín • Calabaza • Cardo • Col lombarda • Escarola •

Espinaca • Guisante • Haba • Judía verde • Pimiento • Puerro **FRUTAS** Chirimoya • Fresa • Kiwi • Limón •

Mandarina • Manzana • Naranja • Pera • Piña • Plátano • Pomelo • Uva **CARNES Y PESCADOS** Bacalao •

Besugo • Bogavante • Cigala • Codorniz • Lubina • Pato • Pavo • Mero • Ostras • Salmón • Trucha



Feliz cerveza de Navidad 2017

En los años 50 los maestros cerveceros de Dammm iniciaron la tradición de elaborar una cerveza especial para regalar a los trabajadores durante las fiestas de Navidad. Ahora, la ponemos al alcance de todos. ¡Esperamos que os guste!

Damm



OSTRAS Procura abrirlas justo antes de servir las y **desecha las que no tengan agua o presenten un olor muy fuerte** y desagradable. Cuando abras cada pieza, vacía el agua que contiene y verás cómo la ostra vuelve a generar más. Esta es la mejor garantía de su frescor.



LUBINA Es uno de los pescados blancos más magros, pues **apenas aporta 1,3 g de grasa por cada 100 g de carne**. También destaca por un elevado contenido en proteínas de alto valor biológico, de vitaminas y de minerales. Y como tiene muy pocas espinas, resulta muy apropiado para niños y mayores.



BOGAVANTE Es el crustáceo de mayor tamaño y se alimenta de sepias, pulpos, calamares, pequeños peces y moluscos. De carne delicada y abundante, es **rico en Omega 3, en vitaminas B3, B5 y B12 y en minerales** como yodo, potasio, magnesio, fósforo, hierro y zinc.

PARA EL DESAYUNO

Los orejones se convierten en una opción ideal si los acompañas con cereales y leche, pues al enriquecerlos con más fibra mejoran el tránsito intestinal y previenen el estreñimiento.



VERDE, TIERNA Y DIGESTIVA



Los antiguos egipcios ya valoraban las propiedades medicinales de la escarola y la consumían como ensalada y verdura cocida. Existen dos variedades: la de hoja rizada y la de hoja lisa. Su alto contenido en agua la convierte en un vegetal saciante y muy bajo en calorías. Es diurética y muy digestiva, rica en vitaminas B1, B2, C, provitamina A y clorofila. También incorpora sales minerales, que aportan calcio, magnesio, hierro, zinc y potasio, y que son beneficiosas para dientes, huesos y músculos. Pero lo más destacado es el ácido fólico, esencial en la dieta de las embarazadas y para el correcto desarrollo del feto.

ESCAROLA

A la hora de escogerla, fijate en que sus hojas presenten un color verde y un aspecto fresco, tierno y firme. Descártala si tiene hojas amarillentas o parduzcas. Para su conservación, retira el envoltorio y las hojas deterioradas y guárdala en la nevera. Trocéala justo antes de consumirla. Para disimular su sabor ligeramente amargo, lo mejor es aliñarla con aceite de oliva, vinagre, ajos tiernos y sal. También puedes prepararla con cebolla, apio, ajo, frutos secos, granada o naranja, o como un buen acompañamiento para el atún, el arroz, la pasta o el huevo.



¿BUSCANDO APERITIVO
PARA ESTAS FIESTAS?

con Piccolinis®

¡Triunfarás!



mi sabor
Nina

Seguidora de un estilo de vida saludable y disciplinado, Nina nos habla de sus proyectos y de sus investigaciones sobre los secretos de la voz y del cuerpo.

Entrevista Montse Barrachina y Rosa Mestres
Fotografía Joan Cabacés

“Mi padre, pescador de oficio, me enseñó a cocinar el ‘cim i tomba’. Lo hago en verano y es un éxito garantizado.”

Nina es la actriz y cantante que más veces se ha subido al escenario para representar *Mamma Mia!*, una obra hacia la que siente una profunda gratitud por haber compartido momentos inolvidables con el público y el resto de actores durante nada menos que nueve años. Ahora se ha embarcado en un nuevo reto: el musical *Casi Normales*, un drama lleno de humor e ironía que a nadie deja indiferente.

¿Qué significa para ti este proyecto?

Casi Normales es un regalo en este momento de mi carrera. Es un musical con una exigencia física y vocal considerable, pero esta misma exigencia es la que me divierte y me estimula a seguir creciendo como intérprete.

Para quien todavía no la ha ido a ver, ¿nos puedes hacer una sinopsis?

Casi Normales ganó un Pulitzer y tres premios Tony. Es un gran guión y una gran partitura llenos de humor y dolor. Retrata a una familia que lucha por tener una vida normal sin demasiado éxito. El musical provoca una fuerte sacudida emocional en el espectador.

¿Qué nos puedes decir de Diana, la protagonista?

Diana, la madre de esta familia casi normal, padece trastorno bipolar. Las extremas situaciones que la enfermedad provoca en su comportamiento ponen en jaque constantemente la relación entre los miembros de la familia. Ella tiene un gran sentido del humor y vive su enfermedad con naturalidad, pero eso no es suficiente para mantener una buena convivencia.

¿Cómo te metiste en el papel?

En el texto están todas las claves de cómo es un personaje, de cómo habla e incluso de cómo se mueve. Hablé con algún psiquiatra para entender algunos aspectos que no >>



RECETA: NINA, COCINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFÍA: JOAN CABACÉS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

‘CIM I TOMBA’ DE RAYA



media



1 a 3 €



45'

[PARA 6 PERSONAS]

Poner **4 filetes de pez raya** en una plancha sin aceite y dejar que se hagan. Reservar. Para hacer el fumet de pescado, preparar primero un sofrito. Chafar **4 o 5 dientes de ajo**, ponerlos en una cazuela con **una gota de aceite** y dejar que se doren. Rallar **1 cebolla** y añadirla a la cazuela con los ajos. Cortar **1 tomate** en trozos pequeños y añadirlo a la cazuela. Dejar cocer un rato a fuego lento. Añadir el **pescado de roca** (6 pescados variados y 3 cangrejos, por ejemplo) y **1 hoja de laurel** al sofrito, agitar para que los sabores se mezclen bien y dejar unos 10 minutos al fuego. Añadir **agua (700 ml)** y dejar hervir 20 minutos. Salpimentar si es necesario. Cortar **1 cebolla** y **5 patatas** en

rodajas. Poner la cebolla en una olla y dejar que suelte su agua. Añadir las patatas y dejar que “suden” junto con la cebolla para que cojan todo el sabor. Añadir poco a poco el fumet de pescado. A continuación, añadir los filetes de pez raya para que se cueza todo junto y coja sabor.

Mientras tanto, preparar un alioli bien espeso. Pelar **½ diente de ajo**, quitarle la raíz y machacarlo con la mano del mortero. Añadir **sal**, **la yema de 1 huevo** (a temperatura ambiente) y **una cucharadita de agua**. Empezar a dar vueltas con la mano del mortero, siempre hacia el mismo lado y al mismo ritmo. A la vez, echar **un chorrito de aceite** poco a poco y en gotas para evitar que el alioli se corte. Reservar. Unos cinco minutos antes de finalizar la cocción, añadir el alioli a la olla removiendo un poco. Dejar reposar una media hora hasta que el alioli se deshaga y servir.

“Mi libro es una ‘vozgrafía’ en la que me sirvo de las experiencias artísticas más destacables para hablar de la voz.”

» me quedaban claros de la enfermedad y leí entrevistas de personas que padecen el trastorno. He tenido que bucear en aspectos de la personalidad hasta que apareciera la Diana frágil y fuerte, irónica, divertida, sincera y vulnerable.

Cantáis un 90 % del tiempo. ¿Cómo se consigue que la interpretación salga natural?

Casi Normales estableció un código a partir de 2008 que consiste en cantar como si estuvieras hablando, en hacer invisible la frontera entre el habla y el canto. Hay un trabajo gestual importante, que pasa por plantearte qué gestualidad tendría tu rostro si en vez de emitir un mensaje cantando lo hicieras hablando y adoptarás una austeridad muscular. Lo que más me gusta es que canto absolutamente de todo y lo hago además como creo que pocos espectadores me han visto hacerlo.

Has escrito el libro *Con voz propia*. ¿Es un balance de tu carrera profesional?

Es una ‘vozgrafía’ en la que me sirvo de las experiencias artísticas más destacables para hablar de la voz. También nuestro la cara más amable y amarga del oficio de actriz y cantante. No lo pretendía, pero se convirtió en un balance y en un ejercicio profundamente terapéuticos. Nuestro oficio es intangible: hoy haremos una función que quedará en el corazón del espectador, pero no podemos tocar esa emoción ni perpetuarla en el tiempo. Sin embargo, el libro quedará para siempre.

También has creado un centro de pilates y escuela de voz...

Además de seguir con mi actividad artística, en estos últimos diez años me he dedicado a estudiar. Paralelamente a la carrera de



Logopedia me he formado como profesora de pilates. La formación académica sumada a mi experiencia de 36 años en los escenarios es el patrimonio que pongo al servicio de NinaStudio.

¿Tuvo algo que ver tu trabajo en la Academia de Operación Triunfo?

No directamente. Creo que he llegado hasta aquí de forma natural y casi irremediable. Para una persona curiosa y con una necesidad imperiosa de aprender como yo, lo más “normal” era dedicarse en cuerpo y alma a estudiar y entender cómo hago lo que hago con la voz y poner ese conocimiento al servicio de quienes, como yo, trabajan con la voz de forma exigente.

La alimentación es muy importante en tu profesión. ¿Sigues una dieta determinada?

Yo le llamo la dieta del sentido común. Me alimento de aquello que me da la tierra,

es decir, de cereales, legumbres, verduras, fruta y huevos. Cocino con agua o caldo. El aceite ¡ni para hervir unos macarrones! Solo en crudo. Desterré el azúcar hace años. Cada mañana me tomo el zumo de un limón para preparar mi sistema digestivo. Y, por último, compro alimentos sembrados cerca de la zona donde vivo.

¿Te gusta cocinar?

Sí, me divierte. Cocinar es un acto de amor a la salud del cuerpo.

Has escogido la receta de *cim i tomba*, un plato tradicional de Tossa de Mar...

El *cim i tomba* era un plato típico que los pescadores solían cocinar a bordo. Mi padre, pescador de oficio, me enseñó a cocinarlo. Lo hago en verano cuando tengo invitados porque es un éxito garantizado. Los ingredientes son cebolla, patata y raya, tal como se hacía originalmente. Y acompañado con alioli hecho a mano.



 **EROSKI**

SELEQTIA

Estas Navidades redescubre nuestra marca propia más *gourmet*. Además de ofrecerte una gran variedad de productos, a un precio inmejorable, están avalados por los mejores expertos del Basque Culinary Center. ¡Encuéntralos en nuestros lineales!



Calidad
avalada
por el
**Basque
Culinary
Center**



Comparte
lo mejor
de lo mejor



hoy tenemos...

Frutas exóticas

Son muy vistosas y sus sabores nos transportan a tierras lejanas. En estos días, incluye la piña, la papaya y el mango y darás un toque muy especial a tus platos.

Cocina Joan Gurguí **Fotografía** Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona **Texto** Toni Monné





1



2



3

PELA Y CORTA UNA PIÑA

La forma más sencilla consiste en utilizar un utensilio descorazonador especial.

1. Apoya la piña sobre una tabla y elimina el penacho. Corta la base inferior e introduce el descorazonador especial en el centro leñoso, girando en el sentido de las agujas del reloj.
2. Sujeta la piña ayudándote con el descorazonador y estira el utensilio.
3. Con la punta del cuchillo elimina los "ojos" oscuros de la pulpa.



1



2



3

CÓMO PREPARAR UN SMOOTHIE DE PAPAYA

Con la papaya se pueden preparar batidos muy sanos.

1. Retira la piel de la papaya, desecha las pepitas de su interior y trocea la pulpa.
2. Dispón los trozos en un vaso de batidora.
3. Añade 1 vaso de leche o yogur, 2 cucharadas de azúcar, miel u otro edulcorante a tu gusto y cubitos de hielo. Tritura hasta obtener una textura homogénea y cremosa.



1



2



3

SALSA FÁCIL Y RÁPIDA

El mango es un ingrediente muy versátil y aromático que te permite preparar salsas y aderezos originales de forma muy rápida y fácil. Esta, de curry y mango, está deliciosa.

1. Rehoga una cebolla picada con 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén.
2. Añade el mango troceado y cuece 5 minutos. Salpimienta, agrega una cucharadita de curry y 1 dl de nata líquida.
3. Cuece 5 minutos más y tritura bien.

BUÑUELOS DE PIÑA CON SALSA DE MANGO



1



2



3

1. Diluye 1 cucharadita de levadura en polvo en un bol con 1 cucharada de leche. Incorpora 70 g de harina tamizada, ½ vaso de cerveza y una pizca de sal y deja reposar la pasta a temperatura ambiente durante 1 hora. **2.** Para la salsa: pela 1 mango, retira el hueso y trocéalo. Tritúralo con la batidora eléctrica, añade ½ vaso de zumo de piña y mezcla. **3.** Limpia la piña, péjala y córtala en medias lunas retirando el centro. Sumérgelas en la pasta y fríelas en una sartén con abundante aceite de girasol bien caliente durante 1 minuto por cada lado. Escúrrelas sobre papel absorbente y sirve los buñuelos enseguida con la salsa de mango. Para 4-6 personas.

ENSALADA DE SALMÓN Y MANGO



1



2



3

1. Corta 200 g de salmón en dados, espolvoréalos con 4 cucharadas de sal y 2 de azúcar, tapa con papel film y deja marinar en la nevera 3 horas. Luego, lávalos bajo el grifo y sécalos con papel absorbente. **2.** Pela el mango, retira el hueso y corta la pulpa en dados. En una ensaladera mezcla los dados de salmón con los de mango y hojas de escarola. **3.** Bate 4 cucharadas de aceite con 2 cucharadas de salsa de soja y 1 cucharadita de mostaza. Vierte esta salsa sobre la ensalada y sirve enseguida. Para 4 personas.

TARLETAS DE PAPAYA

Fáciles de hacer y muy vistosas, estas recetas te harán quedar muy bien en cualquier momento. Con ellas darás un toque exótico a tus menús.



1



2

1. Trocea una papaya pequeña y cuécela en una cazuela hasta que espese con 30 g de azúcar, el zumo de ½ limón y 1 cucharadita de maicena disuelta en 1 cucharadita de agua y 1 cucharada de brandy. **2.** Precalienta el horno a 190 °C. Forra cuatro moldes para tartaletas engrasados con la pasta brisa y hornéalos 20 minutos. Deja enfriar y rellena con la papaya. Sirve. Para 4 personas.

CHEF
CAPRABO
.COM

MÁS RECETAS, TRUCOS, IDEAS...

Si buscas sugerencias de nuevas recetas, trucos y consejos ingeniosos para cocinar o te apetece leer artículos relacionados con el mundo de la gastronomía y la nutrición, entra en nuestra web Chef Caprabo. Ya seas un "cocinillas" o estés empezando a ponerte delante de los fogones, seguro que en ella encontrarás todo lo que necesitas. ¡Prepárate para saborearla!

TARTELETAS
DE PAPAYA
RECETA PÁG. 18

ENSALADA
DE SALMÓN
Y MANGO
RECETA PÁG. 18

BUÑUELOS
DE PIÑA CON
SALSA DE MANGO
RECETA PÁG. 18

TRUCOS Y CONSEJOS



Las mejores técnicas de cocina, los trucos más ingeniosos, las claves para que una receta salga perfecta... En estas páginas encontrarás soluciones muy prácticas para hacer más fácil el día a día o las ocasiones especiales.

PATÉS MÁS SABROSOS



Para enriquecer el sabor de los patés y hacerlos más cremosos, añádeles unas cucharadas de brandy u oporto y una cucharadita de mantequilla, y trabaja bien hasta que la mezcla resulte homogénea. Puedes utilizarlos para rellenar panecillos, profiteroles, minitartaletas o, simplemente, untarlos en canapés.

CONSOMÉS Y CALDOS SIEMPRE EN SU PUNTO



Si vas a preparar un buen caldo o un consomé, nunca le añadas sal al principio. Generalmente los caldos navideños requieren cocciones largas y el líquido se reduce considerablemente, por lo que podría quedar demasiado salado. Resulta preferible no arriesgarse.



ESTÁ DE MODA: EL PANETTONE

De origen milanés, el panettone se elabora con masa de brioche a la que generalmente se le añaden pasas o frutas confitadas. Si te apetece preparar un postre original con él, no te pierdas esta idea:

- **Gratinado con frutas:** córtalo en lonchas, dispónlas en una fuente refractaria y añade gajos de frutas diferentes a tu gusto. Luego cúbrelo con una mezcla de 2 huevos batidos con 2 dl de nata para cocinar y 50 g de azúcar y gratínalo en el horno a 200 °C durante 20 minutos. Espolvoréalo con nueces picadas o almendras laminadas y abundante azúcar glas antes de servirlo.

4 IDEAS FÁCILES PARA APROVECHAR EL TURRÓN



- 1 Una cucharadita de turrón de Jijona puede sustituir a una picada de almendras en un sofrito.
- 2 Si te sobra turrón de Alicante o guirlache, pícalo y espolvoréalo sobre una ensalada de naranja o una compota de frutas.
- 3 El turrón de chocolate, troceado, es perfecto para decorar una mousse de chocolate o un batido.
- 4 Cualquier tipo de turrón, picado y mezclado con nata montada, se convierte en una mousse deliciosa, ideal para rellenar tartas, hojaldres y bizcochos.

CUCA

Pasión por la tradición



¡Eh! Buenísimo

Solo seleccionando los mejores berberechos y siguiendo los procesos artesanales conseguimos la calidad y el sabor CUCA.



CÓMO LIMPIAR FÁCILMENTE LAS GRANADAS

Para retirar con facilidad los granos de la granada, córtala por la mitad, presiona con los dedos toda la superficie y da pequeños golpes sobre la piel con el mango de un cuchillo, con el revés de una cuchara o con un mazo.



FRUTOS SECOS, UN SABOR ENTRAÑABLE

Apetitosos para picar, gustan a todos y son muy sanos. En la cocina dan un toque de originalidad a multitud de platos dulces y salados.

Almendras, avellanas, nueces, piñones, castañas, pistachos... Además de ser ricos en antioxidantes, contienen grasas saludables, proteínas y oligoelementos. Nos aportan vitaminas, minerales y contribuyen a una buena salud cardiovascular. Pero no olvides que en su composición contienen menos de un 50 % de agua, lo que los convierte en un alimento altamente calórico, así que consúmelos con moderación.

Utilízalos majados para espesar guisos e incorpóralos a ensaladas, salsas, guarniciones y postres para darles un delicioso toque navideño.

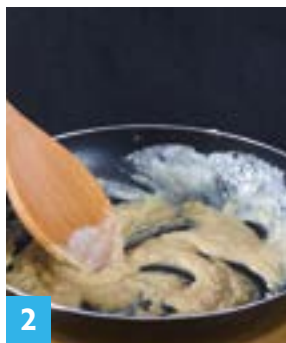
TÉCNICA

CONSIGUE UNA BECHAMEL PERFECTA

Es la reina de las salsas de invierno. Es ideal para dar cremosidad a numerosas recetas y resulta imprescindible en los clásicos canelones navideños. Su preparación es sencilla si sigues nuestros consejos.



1 En una sartén o en una cazuela pequeña funde 1 cucharada de mantequilla (aproximadamente 30 g) con 2 cucharadas de harina (30 g).



2 Deja cocer a fuego lento unos instantes removiendo con una cuchara de madera para que la preparación se dore ligeramente. Este procedimiento se conoce con el nombre



de "roux" y evita que la salsa tenga un sabor demasiado "harinoso".

3 Luego, añade ½ litro de leche caliente en hilo, sin dejar de remover con un batidor de varillas, y sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Cuece sin dejar de remover para que la harina se integre hasta que la salsa espese ligeramente.

- Si la preparación ha de gratinarse o terminar su cocción en el horno, es preferible que dejes la bechamel con una textura más ligera, ya que en el horno seguirá espesándose.

- Para evitar que se formen grumos puedes utilizar un batidor de varillas. Si a pesar de todo aparecen, no dudes en triturar la salsa en el vaso de la batidora.

- Si deseas darle un punto original, puedes añadir ingredientes diversos como cebolla rehogada, queso parmesano rallado, salsa de tomate, paté, atún, gambitas, espinacas, perejil, cebollino o estragón.

Datación realizada por laboratorio acreditado mediante técnica de carbono 13 (Geocisa).

FILTRADA DURANTE 3.600 AÑOS PARA QUE SIENTAS SU BIENESTAR

Solo la Naturaleza puede dedicar siglos a incorporar la equilibrada composición mineral que llena de bienestar cada gota de Solán de Cabras.



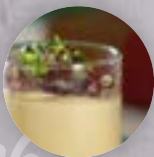
UN AGUA ASÍ SOLO LA CREA LA NATURALEZA

"Recuerda que el agua contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas y a la regulación normal de la temperatura corporal con una ingesta diaria de al menos 2L. al día, procedente de cualquier fuente."



Estrellas en la mesa, cintas de colores, regalitos para todos... y un menú exquisito elaborado con nuestra marca Eroski SELEQTIA. ¡A disfrutar!

Nochebuena



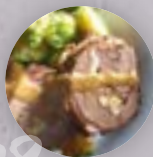
26

Crema de foie con manzana y jamón de pato



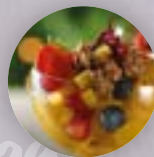
27

Rollo de salmón ahumado



28

Solomillo de ternera relleno de queso



29

Sorbete de fruta con muesli

TU MEJOR ALIADA

En estos días de fiesta confía en los productos de nuestra marca gourmet Eroski SELEQTIA. Con ellos puedes preparar un menú sabroso, variado y a muy buen precio como el que te proponemos a continuación.



CREMA DE FOIE CON MANZANA Y JAMÓN DE PATO



fácil



1 a 3 €



45' +
reposo

PARA 4 PERSONAS

- 200 g de foie de pato Eroski SELEQTIA
- 200 ml de nata líquida
- 1 huevo
- 2 manzanas
- 1 limón
- 20 g de mantequilla
- 150 g de jamón de pato
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar el foie de pato en taquitos y colocarlos en un vaso de batidora junto con la nata y el huevo. Batir hasta conseguir un compuesto uniforme. Sazonar con sal y pimienta si es necesario. Luego, colocar en un cazo y cocinar al baño María hasta que haya espesado.

2. Pelar la manzana, cortarla en taquitos, rociarla con el

zumo de 1 limón y cocinarla en una sartén antiadherente engrasada con la mantequilla a fuego suave durante 30 minutos aproximadamente hasta que haya caramelizado.

3. Cortar el jamón de pato en taquitos.

4. Repartir la manzana en la base de los vasos, cubrir con la crema de foie y dejar reposar en la nevera al menos 2 horas. En el momento de servir, cubrir con los taquitos de jamón de pato.



Bloc de foie gras de pato (130 g).
De Eroski SELEQTIA.

SELEQTIA

ROLLO DE SALMÓN AHUMADO



difícil



3 a 5 €



50' +
reposo

PARA 6 PERSONAS

Para la masa

- 6 huevos
- 60 g de mantequilla
- 75 g de harina
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de eneldo triturado
- Sal y pimienta

Para el relleno

- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 4 pepinillos en vinagre
- 2 cucharadas de mascarpone
- 200 g de queso crema
- 1 limón
- 300 g de salmón ahumado Eroski SELEQTIA
- Sal y pimienta

Para la cobertura

- 125 g de queso crema
- 50 g de mascarpone
- Ramas de eneldo
- 30 g de nueces

ELABORACIÓN

1. Separar las yemas de las claras y verter las primeras en un cuenco. Mezclarlas con la mantequilla fundida, la harina, la mostaza, el eneldo triturado y una pizca de sal y pimienta; batir hasta conseguir un compuesto uniforme. Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas poco a poco. Colocar la masa en una bandeja rectangular forrada con papel antiadherente. Nivelar bien y cocinar en el horno precalentado a 200 °C durante 10 minutos. Retirar, dejar templar y desmoldar, girar el bizcocho, retirar el papel y dejarlo enfriar.

2. Lavar las hortalizas, cortarlas en tiras y cocerlas en una olla con abundante agua salada durante 2 minutos. Escurrir y refrescar en agua fría. Cortarlas en trocitos

pequeños. Hacer lo mismo con los pepinillos.

3. Disponer el mascarpone en un cuenco y mezclarlo bien con el queso crema, las verduras y los pepinillos y la ralladura de limón. Rectificar con una pizca de sal y pimienta.

4. Untar con dos tercios de la crema la superficie del bizcocho,

repartir el salmón y cubrir con la crema restante. Enrollar, taparlo con papel de aluminio y dejar reposar en la nevera al menos 6 horas.

5. Mezclar el queso crema y el mascarpone para la cobertura, cubrir la superficie del rollo. Espolvorear con eneldo y las nueces picadas y servir.



SELEQTIA

Salmón noruego ahumado (90 g). De Eroski SELEQTIA.

SOLOMILLO DE TERNERA RELLENO DE QUESO



fácil más de 7 € 1 h + 15'

PARA 6 PERSONAS

- 5 cebollas
- 800 g de solomillo de ternera
- 250 g de queso de cabra Eroski SELEQTIA
- 100 g de frutos secos picados
- Unas hojas de laurel
- 200 ml de vino blanco
- 500 ml de caldo de verduras
- 400 g de coles de Bruselas
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Picar 4 cebollas bien finas y disponerlas en una cazuela con un poco de aceite. Dejar cocer a fuego muy lento durante unos 30 minutos hasta que se vaya oscureciendo y transforme sus azúcares naturales en caramelo. Reservar.
2. Abrir la carne por la mitad y salpimentar por todas partes. Luego, desmenuzar el queso y

repartirlo por la superficie de la carne, distribuir la cebolla caramelizada y los frutos secos. Enrollar la carne y cerrarla con un hilo de cocina o una redecilla.

3. Pelar la cebolla restante y cortarla en taquitos.

4. En una cazuela amplia engrasada con aceite de oliva sofreír la carne por todos los lados a fuego fuerte hasta que se dore ligeramente.

Retirla y en la misma cazuela incorporar la cebolla. Sofreírla a fuego suave durante 10 minutos, agregar de nuevo la carne, la hoja de laurel y cubrir con el vino.

5. Cuando se haya reducido, verter el caldo y cocinar durante 20 minutos más.

Agregar las coles de Bruselas 5 minutos antes de finalizar la cocción.

6. Retirar la carne y dejar templar. Triturar la salsa. Retirar la redecilla de la carne y cortarla en rodajas. Servir con las coles y la salsa.



Queso de cabra semicurado (al corte). De Eroski SELEQTIA.

SORBETE DE FRUTA CON MUESLI



fácil



1 a 3 €



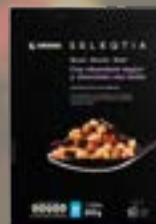
30' +
congelador

PARA 4 PERSONAS

- 1 mango pequeño
- 1 clara de huevo
- 2 vainas de vainilla
- 400 ml de zumo de naranja
- 200 g de piña
- 100 g de fresas
- 100 g de arándanos
- 100 g de muesli con chocolate Eroski SELEQTIA

ELABORACIÓN

1. Pelar el mango y cortarlo en cuadraditos. Montar la clara de huevo a punto de nieve. Abrir las vainas de vainilla con un cuchillo afilado y raspar el interior para extraer la pulpa. Disponer el mango, la clara de huevo, la vainilla y el zumo de naranja en el vaso de la batidora y triturar bien.
2. Verter la preparación en un recipiente e introducir en el congelador durante unas 3 horas aproximadamente. Remover de vez en cuando con un tenedor para romper los cristales de hielo (3 veces como mínimo). En el último momento, pasar por la batidora.
3. Pelar la piña y cortarla en cuadraditos. Cortar las fresas.
4. Justo en el momento de servir, repartir el sorbete en copas y distribuir por encima las frutas cortaditas, los arándanos enteros y el muesli con chocolate.



EROSKI
SELEQTIA®

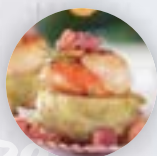
Muesli con
chocolate
negro y
con leche
(500 g).
De Eroski
SELEQTIA.



Para la comida más entrañable del año, una propuesta elegante, vistosa y con una presentación que causará sensación entre los invitados.

Navidad

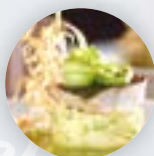
BLANCO GASTRONÓMICO



32
Vieiras con
alcachofas
y jamón



33
Tartar de pato



34
Corvina con yuca
y espárragos



35
Cupcakes de
chocolate, coco
y maracuyá

Para este menú, con corvina como plato principal, un chardonnay complejo e intenso con un buen equilibrio entre fruta y acidez y un paladar amplio y graso. Conviene tomarlo fresco, pero no muy frío.

ENATE CHARDONNAY 234

Bodegas Enate.
DO Somontano.
Chardonnay.







VIEIRAS CON ALCACHOFAS Y JAMÓN



fácil



1 a 3 €



30'

PARA 4 UNIDADES

- 4 alcachofas
- 2 dientes de ajo
- 50 g de jamón ibérico
- 4 vieiras
- 10 g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Limpiar las alcachofas hasta dejar solo los corazones y hervirlos 5 minutos en una olla con agua salada. Escurrir y reservar. Cortar los ajos en láminas y el jamón en daditos.
- 2.** Saltear los corazones de alcachofas con el aceite de

oliva, el ajo y el jamón. Retirar las cáscaras de las vieiras, limpiarlas, secarlas y dorarlas a fuego medio en una sartén con la mantequilla 20 segundos por cada lado.

- 3.** Colocar una alcachofa sobre cada concha, al lado los daditos de jamón y encima, la vieira.

TARTAR DE PATO



fácil

5 a 7 €

20'

PARA 4 PERSONAS

- 400 g de magret de pato sin piel
- ½ cebolla morada
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 cucharadita de mostaza
- Unas gotas de salsa Worcestershire
- Unas gotas de salsa Tabasco®
- 8 huevos de codorniz
- 1 cucharada de piñones
- 1 mandarina
- 1 cucharada de granada
- Perifollo
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Picar la carne de pato bien fina a cuchillo, picar también la cebolla y las alcaparras, mezclar y aliñar con sal, pimienta, mostaza y salsas Worcestershire y Tabasco®.

2. Separar las yemas de los huevos de codorniz. Tostar los piñones. Cortar la mandarina en gajos al vivo (sin que queden los hilillos blancos).

3. Servir el tartar de pato en los platos con ayuda de un molde y repartir por encima las yemas, los piñones, la mandarina y la granada. Acompañar con el perifollo y con estrellas de masa brisa u hojaldre.

Muy fácil de preparar, el tartar de pato dará un toque de sofisticación al menú



Con este plato
quedarás como un
auténtico chef



CORVINA CON YUCA Y ESPÁRAGOS



fácil



3 a 5 €



40'

PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de yuca
- 2 dientes de ajo
- El zumo de 1 limón
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 cucharadita de maicena

• 800 g de lomos de corvina o lubina

• Cilantro picado

• 3 cucharadas de aceite de oliva virgen

• Aceite para freír

• Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar la yuca, cortar 100 g en láminas finas con el pelador y freírlas en aceite caliente. Reservar sobre papel absorbente y salpimentar. Hervir el resto

de yuca en agua salada durante 20 minutos, escurrir y trocear.

2. Pelar el ajo, picarlo y sofreírlo con dos cucharadas de aceite, y cuando empiece a dorarse, añadir el zumo de limón y dejar reducir a fuego suave 1 minuto.

3. Cortar 2 espárragos en láminas finas con un pelador y reservar en agua con hielo. Hervir el resto de espárragos durante 1 minuto en agua salada, escurrir, triturar con un poco del agua de cocción y colar. Luego, volver a calentar

y ligar con la maicena. Reservar la salsa.

4. Marcar el pescado en la plancha con aceite, salpimentar y terminar la cocción en el horno.

5. Mezclar la yuca hervida con el ajo y limón; añadir cilantro, sal y pimienta.

6. Disponer el puré de yuca en el plato y encima agregar el pescado, los chips y las láminas de espárrago. Acompañar con la salsa de espárragos.

CUPCAKES DE CHOCOLATE, COCO Y MARACUYÁ



media

1 a 3 €

35' +
reposo

PARA 12 UNIDADES

- 2 hojas de gelatina
- 250 ml de zumo de maracuyá y mango
- 180 g de harina

- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 110 g de mantequilla
- 210 g de azúcar
- 3 huevos
- 120 ml de leche
- 25 g de coco rallado
- 100 g de fondant blanco

ELABORACIÓN

1. Poner las hojas de gelatina en remojo en un cuenco con agua fría, calentar la mitad del zumo de maracuyá y disolver

la gelatina; añadir el resto de zumo a temperatura ambiente y dejar enfriar en la nevera durante 4 horas hasta que quede cuajado.

2. Tamizar la harina junto con el cacao y la levadura.

3. Batir la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar usando unas varillas eléctricas, añadir los huevos de uno en uno e incorporar la mitad de la harina y la leche en hilo sin dejar de batir. Luego, agregar el resto de harina y

continuar batiendo hasta que quede totalmente integrada. Por último, incorporar el coco rallado y mezclar.

4. Rellenar 12 cápsulas de cupcake con la masa y hornear a 180 °C durante 22 minutos.

5. Una vez fríos, hacer huecos en la parte superior de los cupcakes y rellenar con la gelatina de maracuyá; cubrir cada uno con un disco de fondant blanco y decorar con estrellas de fondant y un poco de coco rallado.





Una original sopa de zanahoria y jengibre, unos gustosos canelones de rape y gambas... Este año olvídate de las recetas de toda la vida. ¡Triunfarás!

San Esteban

UN TINTO ELEGANTE

Un tinto que se muestra amable en la boca sin perder fuerza, con recuerdos de fruta madura y buen volumen. Fácil de beber, los diez meses en barrica le otorgan complejidad y elegancia.



38 Sopa de zanahoria y jengibre



39 Canelón de rape y gambas



40 Pollo al vino blanco con uvas y romero



42 Tiramisú 'di festa'

GOTIM BRU TINTO
Castell del Remei.
DO Costers del Segre. Tempranillo, cabernet sauvignon, merlot, garnacha y syrah.





Merry Christmas
TO: NIL
FROM: LAURA

SOPA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE



fácil 1 a 3 € 45'

PARA 4 PERSONAS

Para el caldo de verduras

- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 puerro

Para la crema de zanahorias

- 1 cebolla blanca
- Un trozo de jengibre fresco
- 10 zanahorias de rama
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Unas flores de cebollino
- Brotes tiernos
- Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN:

1. Para preparar el caldo, pelar todas las verduras, cortarlas en trozos e introducirlas en una olla con agua. Dejar hervir unos 30 minutos y colar.

2. Pelar la cebolla blanca y picarla finamente. Hacer lo mismo con el jengibre. Raspar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Verter el aceite en una olla mediana y poner a calentar. Agregar la cebolla y el jengibre (cantidad dependiendo del nivel de picante que se desee) y sofreír durante unos minutos hasta que la cebolla empiece a tomar color. Añadir las zanahorias y seguir sofriendo. Verter el caldo de verduras y dejar que hierva 15 minutos.

3. Mezclar el preparado con una batidora hasta conseguir una crema sedosa.

4. Emplatarse en boles individuales y decorar con flores de cebollino y brotes y un hilo de aceite de oliva virgen.



El sabor de esta sopa de zanahoria sorprenderá a tus invitados

adelle

Este año atrévete
a preparar unos
canelones "diferentes"



CANELÓN DE RAPE Y GAMBAS



media 3 a 5 € 40'

PARA 4 PERSONAS

- 12 láminas de pasta para canelones
- Unas hojas de eneldo

Para el relleno

- 10 gambas
- 200 g de rape
- 10 g de cebollino
- 20 g de mayonesa
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire

- 1 bote de salsa romesco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Calentar una plancha bien caliente, salar las gambas y dorarlas con un poco de aceite.
2. Una vez frías, pelarlas, reservando las cabezas, y cortarlas en trozos pequeños. Introducir las cabezas de las gambas en una olla con aceite y cocinarlas a fuego muy lento

durante 20 minutos hasta que queden confitadas. Colar.

3. Salpimentar los trozos de rape y dorarlos en la misma plancha. Luego, cortarlos en trocitos y reservar.

4. Hervir las láminas de pasta para canelones durante 8 minutos en una olla con abundante agua salada. Enfriar en el agua con hielo para cortar la cocción y colar. Depositar sobre un paño de cocina de algodón limpio.

5. Mezclar los trozos de rape y gamba con el cebollino, la mayonesa y la salsa Worcestershire. Salpimentar. Extender la farsa de rape y gamba en el centro del canelón y pintar con salsa romesco (unos 10 g). Luego, enrollar.
6. Disponer los canelones en los platos de servicio y decorarlos con romesco, unas hojitas de eneldo y unas gotas del aceite en el que se han macerado las cabezas de las gambas. Servir.

POLLO AL VINO BLANCO CON UVAS Y ROMERO



media 1 a 3 € 1 h

PARA 4 PERSONAS

- 1 pollo cortado en cuartos
- Unas ramitas de romero fresco
- 4 cebollas
- 8 zanahorias baby
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 250 ml vino blanco
- 200 ml caldo de pollo
- 1 cabeza de ajo entera
- 2 racimos de uvas negras
- 2 racimos de uvas blancas
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Salpimentar los cuartos de pollo y sofreírlos hasta que queden bien dorados. Reservar. Lavar las ramitas de romero, secarlas bien y picarlas muy finas.
2. Pelar las cebollas y cortarlas en cuatro partes. Pelar las zanahorias. Cortar los dientes de ajo en láminas. Calentar el aceite en una sartén, agregar todas las verduras y saltearlas durante unos 15 minutos a fuego lento: han de quedar al dente.
3. En la misma sartén, agregar el pollo reservado, el romero y la harina y dejar tostar hasta que coja color. Remover bien. Verter el vino blanco y llevar a ebullición. Transcurridos unos minutos, bajar el fuego y dejar que el líquido reduzca a la mitad.
4. Calentar el horno a 180 °C y colocar todo el preparado en una bandeja de horno. Verter el caldo de pollo y añadir el ajo cortado por la mitad. Dejar cocinar durante 30 minutos. Incorporar los racimos de uvas negras y blancas y dejar 20 minutos más en el horno. Llevar el pollo a la mesa en una bandeja.



Un sabor como el de antes

En Helios cuidamos cada detalle, mimamos todos nuestros productos y respetamos al máximo los procesos para ofrecerte el mejor sabor.



Por eso, en nuestras salsas utilizamos los ingredientes de mayor calidad: tomates de huertas seleccionadas o procedentes de la agricultura ecológica.

Disfruta del sabor a tomate, tomate; un sabor como el de antes.



El tiramisú es un postre que siempre causa sensación



TIRAMISÚ 'DI FESTA'



media



1 a 3 €



40' + nevera

PARA 4 PERSONAS

- 3 claras de huevo
- 7 yemas de huevo
- 170 g de azúcar
- 500 g de queso mascarpone
- Un paquete de bizcochos de soletilla
- 50 g de brandy
- 1 taza de café
- Cacao puro en polvo
- Unas frambuesas (opcional)

ELABORACIÓN

1. Batir las claras de huevo en un cuenco a punto de nieve

hasta que, al dar la vuelta al cuenco, estas no se caigan. Reservar.

2. Batir las yemas con el azúcar a mano o con un robot hasta que quede una crema densa y espumosa. Añadir el mascarpone con una espátula y remover. Luego, incorporar las claras con una espátula con movimientos envolventes

de arriba abajo. La crema resultante debe quedar bien lisa. Reservar en la nevera.

3. Mezclar el café y el brandy. Poner los bizcochos en una bandeja y empaparlos bien con el café y el brandy.

4. Para montar el tiramisú, disponer un aro de 8 cm

sobre un plato y colocar primero una capa con los bizcochos. Encima, agregar la crema. Dejar en la nevera unas dos horas.

5. Desmoldar el tiramisú del aro, espolvorear el cacao con un tamiz y decorar, si se desea, con unas frambuesas.

granini

de la
huerta

VUELVE A LAS RAÍCES, ELIGE HUERTA

LO MEJOR DE LA



ZANAHORIA
Y NARANJA
CON VITAMINAS **ACE**



NUEVO

MANZANA,
ZANAHORIA
Y REMOLACHA
CON VITAMINAS **CE**

alimentación equilibrada

Compensar los excesos navideños

En Navidad es fácil caer en la tentación de comer demasiado. Te proponemos dos platos, realizados con alimentos de propiedades depurativas, que te ayudarán a sentirte mucho mejor en estos días.

Cocina Beatriz de Marcos

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

Asesores nutricionales Menja Sa

ESCAROLA CON
JUDÍAS VERDES
Y BACALAO
RECETA PÁG. 46





CREMA DE
CHIRIVÍAS
Y MANZANA
RECETA PÁG. 46

*Entre celebración y
celebración deja descansar
tu organismo con estos platos*



CÓMO SOBRELLEVAR LAS COMIDAS FESTIVAS

Si quieres llegar al final de las fiestas con la salud en perfecto estado y sin ganar peso, sigue estas sencillas normas.

○ NO TE SALTES EL DESAYUNO

Incluso aunque hayas comido mucho en la cena, no dejes de desayunar. En estos días, **opta por preparaciones ligeras e incluye siempre frutas y cereales integrales**. Así, cuando te sientes a la mesa, tendrás menos ansias de comer.

○ VERDURAS Y FRUTA

Añade a tus platos alimentos que tengan un ligero sabor amargo, como **la escarola, las endibias, la alcachofa**, ya que tonifican el hígado. También puedes tomar **el apio, los espárragos, la borraja, la manzana o la pera**, pues activan la acción depurativa del riñón. Estos alimentos, además, al ser ricos en fibra, te ayudarán a regular el tránsito intestinal y harán que tus intestinos funcionen correctamente.

○ HIDRATARSE BIEN

Bebe como mínimo **dos litros de agua al día**. Con este gesto evitarás la retención de líquidos, así como ayudarás a reducir los efectos de la deshidratación producida por el alcohol. Recuerda que **el alcohol aporta calorías vacías** de las que el organismo no saca ningún tipo de provecho.

○ COCCIONES SALUDABLES

Opta por cocinar en **el horno, al vapor, a la plancha...** e intenta usar poco aceite.

○ HAZ EJERCICIO

Moverse es uno de las mejores opciones para huir de los kilos de más. **Sal a andar, corre, sube escaleras en vez del ascensor...** La cuestión es no quedarse en el sofá.

ESCAROLA CON JUDÍAS VERDES Y BACALAO



fácil



1 a 3 €



30' +
reposo

PARA 4 PERSONAS

- ½ escarola
- 150 g de judías verdes redondas
- 600 g de bacalao desalado

Para la vinagreta de tomate

- 3 tomates maduros
- 1 diente de ajo
- Unas hojas de albahaca
- 50 g de olivas negras
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar las hojas de escarola, secarlas bien y cortarlas con las manos.
- 2.** Lavar los tomates, pelarlos, eliminar las semillas y cortarlos en taquitos. Luego, colocarlos en un colador junto con el diente de ajo pelado y las hojas de albahaca. Salar y dejar reposar al menos 3 horas para que se impregne del aroma y suelte el agua.
- 3.** Lavar las judías, despuntarlas y cocinarlas en abundante agua salada durante 5 minutos; escurrirlas y refrescarlas en agua muy fría para romper el hervor.
- 4.** Secar bien los lomos de bacalao, cocinarlos al vapor durante 10 minutos aproximadamente. Retirar, dejar templar, eliminar la piel y separar las lascas.
- 5.** Para la vinagreta, picar las olivas negras, colocarlas en un bol junto con el tomate, 2 cucharadas de vinagre y 4 de aceite de oliva virgen extra. Remover con cuidado para que se integren todos los ingredientes.
- 6.** Repartir las hojas de escarola en boles o platos, distribuir el bacalao y las judías y aliñar con la vinagreta de tomate.

CREMA DE CHIRIVÍAS Y MANZANA



fácil



1 a 3 €



40'

PARA 4 PERSONAS

- 1 puerro
- 5 chirivías
- 2 manzanas
- 800 ml de caldo vegetal
- 200 g de harina de almendra
- 20 g de germinados
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

- 1.** Despuntar el puerro, eliminar la parte verde y la primera capa y cortarlo en láminas. Lavar las chirivías y las manzanas, pelarlas y cortarlas en taquitos.
- 2.** Disponer el puerro en una olla engrasada con 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y sofreírlo durante 5 minutos a fuego suave. Agregar la chirivía y la manzana y proseguir durante 5 minutos más.
- 3.** Cubrir con el caldo, cocinar durante 15 minutos a fuego suave, agregar la harina de almendra y proseguir durante 5 minutos más. Retirar, triturar, rectificar de sal y pasar por un chino para que quede una textura más suave.
- 4.** Verter la crema en boles y decorar con unos germinados y unas gotitas de aceite de oliva.



MEDITERRANEAN
CLASSIC

Viña Esmeralda



Llega la noche más divertida del año. Es el momento de compartir risas y confidencias alrededor de un apetitoso menú pensado para la ocasión.

Fin de Año

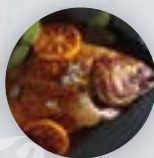
CON PERSONALIDAD



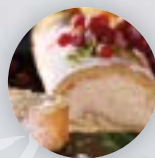
50
Ceviche de langostinos con piña



50
Pera asada con queso gorgonzola



52
Besugo con salsa de mantequilla y salvia y cítricos caramelizados



56
Rollo relleno de crema de lima con frambuesas

Este brut nature marida bien con platos grasos y sobre todo con pescados azules, pues su carbónico compensa la sensación grasa en boca. Es fresco, untuoso y suave.

**LLOPART
BRUT NATURE
RESERVA**
Cavas Llopart.
DO Cava.
Macabeo, xarel·lo,
parellada y
chardonnay.





CEVICHE DE LANGOSTINOS CON PIÑA



fácil



1 a 3 €



20' +
reposo

PARA 6 PERSONAS

- 12 langostinos crudos
- 200 g de piña fresca
- 1 cebolla morada pequeña
- 2 limas
- 1 naranja
- Unas hojas de cilantro
- Germinados
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar los langostinos y pelarlos. Retirar los intestinos de la cola y cortarlos en taquitos. Cortar la piña igualmente. Pelar la cebolla y picarla. Lavar las limas. Rallar la piel de una de ellas y exprimir el zumo de todos los cítricos.

2. En un bol, colocar el zumo junto con 50 ml de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta; emulsionar y colocar los langostinos, la piña, la cebolla y las hojas de cilantro previamente picadas. Dejar macerar al menos 30 minutos.

3. Servir en cucharitas con un poco del líquido de la maceración, decorar con algún germinado y servir.

PERA ASADA CON QUESO GORGONZOLA



fácil



1 a 3 €



20'

PARA 6 PERSONAS

- 2 peras
- 1 limón
- Una nuez de mantequilla
- Unas ramitas de romero
- 1 cucharadita de miel
- 150 g de queso gorgonzola
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las peras, pelarlas y descorazarlas. Cortarlas en cubos regulares, rociarlas con zumo de limón para que no se oxiden y marcarlas en una sartén engrasada con la mantequilla fundida.

2. Agregar las ramitas de romero, una pizca de sal y de pimienta y la miel. Cocinar a fuego medio hasta que estén ligeramente doradas. Retirar con cuidado y dejar sobre papel absorbente.

3. Cortar el queso en tacos del mismo tamaño que la pera. Pinchar un dado de pera en un palillo, luego añadir otro de queso y, finalmente, uno más de pera. Servir.



Dos ideas muy prácticas
y divertidas para
presentar los aperitivos





BESUGO CON SALSA DE MANTEQUILLA Y SALVIA Y CÍTRICOS CARAMELIZADOS



fácil 5 a 7 € 50'

PARA 6 PERSONAS

- 1 limón
- 1 lima
- 1 naranja
- 200 g de mantequilla
- 50 g de azúcar
- Un manojo de salvia fresca
- 1 besugo de 1,5 kg - 2 kg
- 500 ml de caldo vegetal
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar bien el limón, la lima y la naranja bajo el chorro del agua del grifo, secarlos bien y cortarlos en rodajas no muy finas. Luego, disponerlos sobre una sartén engrasada con un poco de mantequilla y marcarlos. A continuación, agregar el azúcar por encima y cocinar a fuego suave durante 20 minutos aproximadamente o hasta que se hayan caramelizado; retirar y reservar.
- 2.** Lavar las hojas de salvia y secarlas bien con un paño de

cocina. Colocarlas en un cazo junto con la mantequilla restante y cocinarlas a fuego muy suave hasta que la salvia quede crujiente.

3. Precalear el horno a 180 °C. Limpiar bien el besugo, secarlo y colocarlo en una fuente de horno. A continuación, sazónarlo con sal y pimienta por los dos lados y cubrirlo con el caldo de verduras. Cocinar en el horno durante unos 30 minutos (para saber si el pescado está hecho, pinchar con un cuchillo fino la parte más gruesa y mirar si la carne está ya blanca y si se separa con facilidad de la espina).

4. Servir junto con la salsa de salvia y los cítricos caramelizados.



*El besugo, combinado
con los cítricos y la
salvia, está exquisito*

www.caprabo.com



ROLLO RELLENO DE CREMA DE LIMA CON FRAMBUESAS



fácil



1 a 3 €



1 h 20' +
reposo

PARA 6 PERSONAS

Para el bizcocho

- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- 5 huevos grandes
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Azúcar glas

Para la crema

- 1,5 g de hoja de gelatina
- 2 huevos medianos
- 100 g de azúcar
- 100 g de zumo de lima
- Ralladura de una lima
- 130 g de mantequilla a temperatura ambiente

Para decorar

- Grosellas congeladas
- Alquenquejes

ELABORACIÓN

1. Calentar el agua y el azúcar hasta conseguir un almíbar. Retirar y dejar templar. Montar las claras a punto de nieve e incorporar poco a poco el almíbar; agregar con cuidado, y removiendo, las yemas y por último la harina tamizada y el extracto de vainilla.

2. Precalentar el horno a 180 °C. Forrar una bandeja rectangular de horno con papel vegetal. Verter el compuesto, golpear para que la superficie

quede uniforme e introducir en el horno durante 12 minutos aproximadamente. Retirar y voltear encima de un trapo húmedo con un papel de horno espolvoreado con azúcar glas. Retirar con cuidado el papel del bizcocho, enrollar para que coja la forma y dejar enfriar.

3. Hidratar las hojas de gelatina en agua muy fría.

4. Batir los huevos con el azúcar y agregar poco a poco el zumo y la ralladura. Colocar en un cazo y cocinar durante 5 minutos a fuego suave y sin dejar de remover para que no se corte. Retirar del fuego, dejar reposar unos minutos y agregar la gelatina escurrida. Batir hasta que quede un compuesto liso y sin grumos. Sin dejar de batir, incorporar la mantequilla hasta que todo quede integrado.

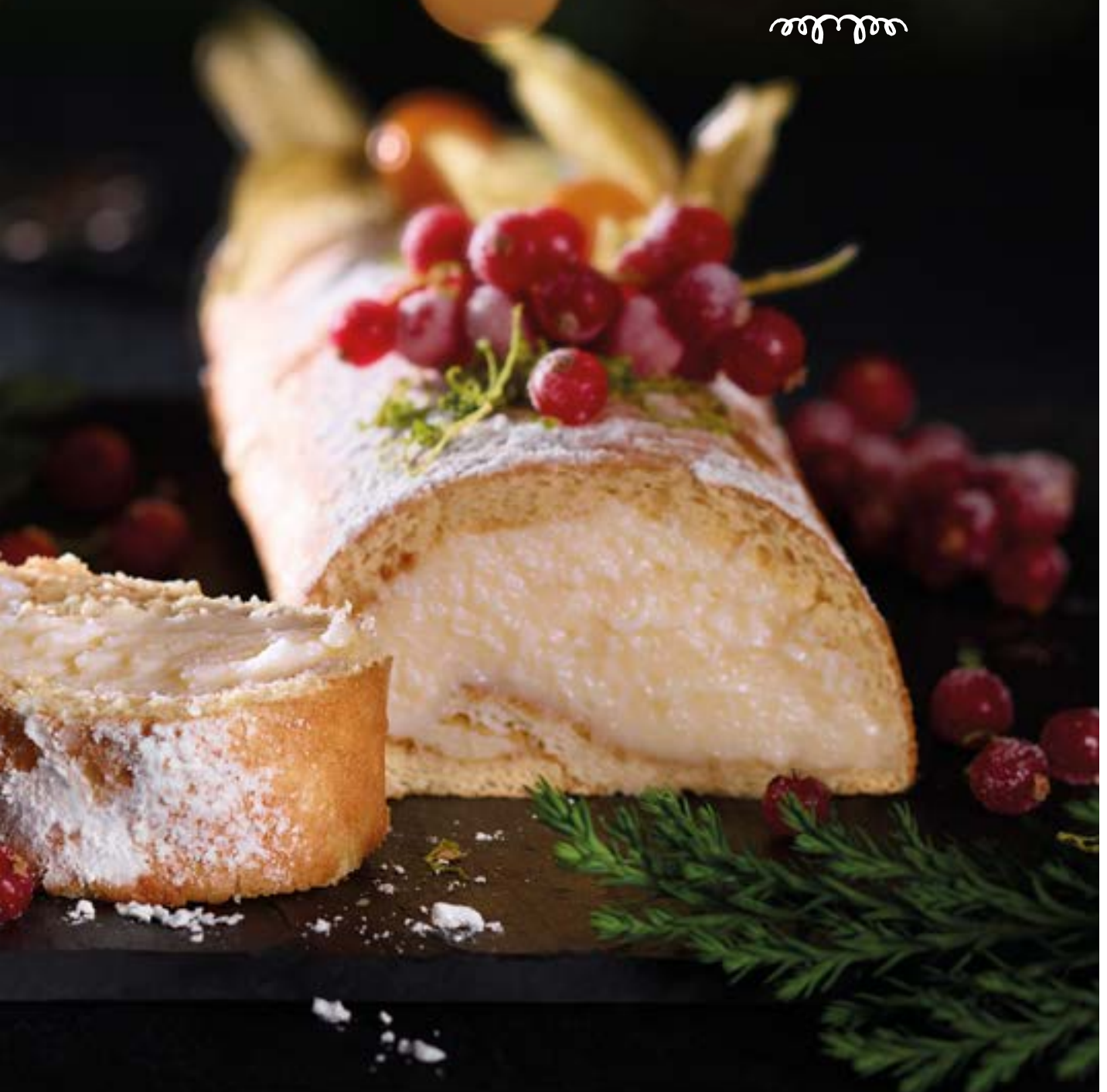
Verter en un recipiente, tapar con papel film y dejar reposar en la nevera al menos 2 horas.

5. Desenrollar el bizcocho con cuidado, repartir la crema y volver a enrollar. Espolvorear con azúcar glas y antes de servir decorar con las grosellas congeladas y los alquenquejes.



De textura suave y con un
sabor delicioso, este postre
conquistará a tus invitados

well.be



CÓCTEL DE VINO CALIENTE Y MANZANA CON FRUTAS DEL BOSQUE



fácil

1 a 3 €

10'

PARA 4-6 VASITOS

- 1 kg de naranjas
- 750 ml de vino tinto de calidad
- 11,5 g de azúcar glas
- 60 ml de Cointreau
- 1 manzana pequeña de piel roja
- Un puñado de frutos del bosque
- 3 palos de canela
- 6 estrellas de anís

ELABORACIÓN

1. Limpiar las naranjas, cortarlas por la mitad y exprimirlas.

Luego, pasarlas por un colador fino para poder retirar la pulpa y las semillas.

2. Verter 400 ml del zumo de naranja y el vino en una olla grande y agregar el azúcar glas.

3. Disponer la olla en el fuego y dejar cocer la preparación lentamente. Ir removiendo una o dos veces con una cuchara de madera para disolver bien el azúcar. Cocer durante unos 15 minutos y apagar.

4. Verter el Cointreau en una coctelera, agitar bien y añadir a la olla.

5. Limpiar bien las manzanas, cortarlas en rodajas y retirar el corazón con la ayuda de un molde pequeño en forma de estrella.

6. Disponer el cóctel en una ponchera o recipiente ancho y agregar las rodajas de manzana, las frutas del bosque, los trocitos de canela y las estrellas de anís. Servir caliente.

SUGERENCIA

Si quieres preparar el cóctel de manera más rápida, utiliza un zumo envasado en lugar de exprimir las naranjas. Recuerda que debes reducir la cantidad de azúcar para que el cóctel no te quede demasiado dulce.



*Una propuesta muy
sugerente para acabar
tus comidas festivas*

wellbee



de temporada

El primer brunch del año

Para la primera comida del 2018, la chef
Teresa Carles nos propone un original
brunch vegetariano. Te encantará.

Cocina Teresa Carles y Sergi Barull

Fotografía Joan Cabacés

Estilismo Rosa Bramona

'MORNING
PLEASURE TOAST'
RECETA PÁG. 60





'RED QUINOA
HEALTHY
PANCAKES'
RECETA PÁG. 60



'MORNING PLEASURE TOAST'



fácil más de 7 € 1 h 30'

PARA 4 PERSONAS

- 4 rebanadas de pan integral
- 2 aguacates
- 250 g de setas shitake

Para el hummus

- ½ calabaza violín (unos 300 g aprox.)
- 100 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 30 g de tahini
- ½ diente de ajo
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de miso blanco
- 40 ml de agua
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de cúrcuma

Para el pesto verde

- 10 g de albahaca fresca
- 15 g de piñones
- 15 g de anacardos
- 15 g de nueces
- 50 g de levadura de cerveza
- 1 diente de ajo
- 100 ml de aceite de oliva

Para la salsa de yogur de soja con tahini

- 100 g de yogur de soja
- 20 g de tahini
- 10 ml de salsa de soja
- 50 ml de bebida de soja

Para los huevos

- 4 huevos
- Un chorrito de vinagre de manzana

Para la guarnición

- Sésamo negro
- 250 g de brócoli
- Berros y germinados variados
- Polvo de almendras
- Pistachos
- 1 granada

ELABORACIÓN

1. Para el hummus de calabaza, hornear a 200 °C la mitad de calabaza con la piel boca arriba unos 30 minutos o hasta que esté muy tierna. Una vez cocida, pelarla. Disponer la pulpa de la calabaza en el vaso de una batidora, añadir todos los ingredientes del hummus y batir hasta conseguir una textura cremosa.

2. Para el pesto verde, triturar todos los ingredientes menos el aceite en el vaso de la batidora e ir añadiendo este poco a poco.

3. Para la salsa de yogur de soja con tahini, colocar todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar hasta conseguir una salsa homogénea.

4. Para los huevos, poner una olla de agua a hervir con un chorrito de vinagre y sal. Cascar los huevos con cuidado, uno a uno, y depositarlos en un plato. Cuando el agua empiece a hervir, mover rápidamente con una varilla para formar un remolino y seguidamente echar los huevos, uno detrás de otro. Dejar hervir 2-3 minutos y retirar con una espumadera. Reservar.

5. Cortar los aguacates en láminas. Limpiar las setas shitake y cortarlas en lonchas, salpimentarlas y pasarlas por la plancha.

6. Escaldar el brócoli durante 3 minutos, escurrirlo y pasarlo por agua fría para parar la cocción y que mantenga el color.

7. Tostar el pan integral y untarlo con el pesto verde.

8. Pincelar el plato con el hummus de calabaza. Colocar el pan y encima agregar el aguacate, las setas, el huevo poché y la salsa de yogur. Decorar con berros, pistachos y sésamo negro. Alrededor de la tostada poner el brócoli, la granada, los germinados y el polvo de almendra. Servir.

'RED QUINOA HEALTHY PANCAKES'



fácil más de 7 € 1 h

PARA 4 PERSONAS

- 50 g de quinoa roja
- 2 huevos
- 150 ml de bebida de almendras
- 20 ml de aceite de oliva suave
- 40 g de azúcar integral de caña
- 180 g de harina integral de trigo
- 10 g de levadura química
- 10 g de cacao puro en polvo
- Una pizca de canela
- Una pizca de sal

Como guarnición

- 3 higos
- 250 ml de salsa de chocolate
- 4 bolas de helado de chocolate
- 16 frambuesas
- Grosellas
- Coco rallado

ELABORACIÓN

1. Lavar la quinoa, enjuagándola unos segundos bajo el chorro de agua fría. Luego, ponerla a hervir en una olla con agua durante unos 15-20 minutos, hasta que el grano se abra. Escurrir y reservar.

2. Batir los huevos con la leche de almendras, el aceite y el azúcar con la ayuda de las varillas. Añadir la harina, la levadura, el cacao, la canela y la sal. Batir un par de minutos más hasta conseguir una masa homogénea. Incorporar la quinoa reservada y mezclar.

3. En una sartén caliente, pincelada con aceite de oliva, verter un par de cucharadas de masa por tortita. Cuando salgan burbujas en la parte superior de cada tortita, darle la vuelta con una espátula. Cocinarla unos 20 segundos por el otro lado y sacarla. Continuar haciendo tortitas hasta terminar con la masa.

4. Cortar los higos verticalmente en cuatro trozos.

5. Disponer cuatro tortitas por plato. Verter la salsa de chocolate caliente y colocar encima la bola de helado de chocolate, 3 trozos de higo, 4 frambuesas, unas cuantas grosellas y coco rallado.





Sanex

ADVANCED

¿PIEL REACTIVA, IRRITADA O MUY SECA?

EFICACIA DESDE EL PRIMER USO

La piel atópica es un problema frecuente que afecta tanto a adultos como a niños. La **loción corporal Sanex Advanced Atopiderm** ha sido desarrollada en colaboración con dermatólogos para hidratar y calmar la piel con tendencia atópica de adultos y niños. Su fórmula hipoalérgica enriquecida con emolientes y lípidos idénticos a los de la piel ayuda a minimizar el riesgo de alergias y a aliviar los picores. Su textura no grasa permite una rápida absorción.

Testada bajo control pediátrico.

Pruébala y comprueba su **eficacia desde el primer uso**.



PROBADA CLÍNICAMENTE

sanex.com

COLGATE-PALMOLIVE ESPAÑA, S.A. CIF A-28063121, Calle Quintanavides 19, Edificio 4, 4ª planta. 28050, Madrid



Piel sana

de temporada

Un detalle para regalar

¿Quieres sorprender a tus invitados con un regalito hecho con tus propias manos? No te pierdas estas dos ideas deliciosas para saborear. Seguro que les van a encantar.

Cocina Victoria Turmo
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona

LIMONCELLO CASERO

[INGREDIENTES PARA 6 BOTELLITAS]

Lavar **5 limones**, secarlos bien y retirar la cáscara con un pelador de verduras. Hay que tener cuidado de no quitar la parte blanca porque daría al licor un sabor muy amargo.

Colocar las cáscaras de limón y **aguardiente (500 ml)** en un recipiente de vidrio, cubrir con film transparente y luego con un trapo de cocina. Guardar en un lugar fresco y seco que reciba poca luz. Dejar reposar 5 días.

Transcurrido el tiempo indicado, colocar **agua (720 ml)** y **azúcar (350 g)** en una olla y llevar a ebullición, revolviendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva. Apagar el fuego y dejar que llegue a la temperatura ambiente. Incorporar el almíbar a la combinación

de limón y aguardiente, y mezclar todo bien. Volver a cubrir con film transparente y un trapo. Dejar macerar otros 5 días.

Pasado el tiempo de reposo, filtrar el líquido y transferirlo a las botellas de vidrio bien limpias y secas. Dejar reposar el licor durante unos 8-10 días en un lugar fresco, seco y oscuro para acentuar el sabor antes de ser consumido. Guardar en el congelador para que esté bien fresquito en el momento de beber.

ALMENDRAS CAMELIZADAS

[INGREDIENTES PARA 6 BOTECITOS]

Incorporar **½ taza de azúcar**, **otra ½ de agua**, **unas gotitas de anís** y **1 taza de almendras con piel** en una sartén ya usada (puedes reservarla siempre para hacer las almendras) y cocer a fuego fuerte. Remover de vez en cuando. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y remover sin parar hasta que empiece a espesar como si fuera arena. A continuación, retirar del fuego y seguir dando vueltas para que no quede una masa. Volver a poner la sartén al fuego fuerte (bajar y subir la intensidad del fuego para evitar que se quemem las almendras) y seguir moviendo hasta que el azúcar se derrita y la almendra coja un color oscuro. Retirar del fuego y remover unos segundos más. Disponer las

almendras sobre el mármol de la cocina, separándolas entre ellas con la ayuda de una cuchara de madera y los dedos (siempre con guantes). Una vez frías, guardarlas en tarros de cristal.

NUECES CAMELIZADAS

Sigue el mismo proceso que para las almendras. Necesitas: **1 taza de nueces peladas**, **½ de azúcar**, **½ de agua** y **una gotita de esencia de vainilla**.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- Usa siempre guantes y una cuchara de madera para no quemarte.
- Al acabar, vierte agua en la sartén y déjala hervir para poder retirar los restos de azúcar fácilmente.

Estos regalitos hechos por ti siempre serán muy bien recibidos



TERRINA DE CORVINA
CON ESPÁRRAGOS
TRIGUEROS
RECETA PÁG. 66



de temporada

Día de Reyes

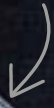
Dale una segunda oportunidad a la comida sobrante de los menús de días anteriores con estas dos sencillas y originales recetas. Además, las puedes tener preparadas antes de que los invitados lleguen a comer.

Cocina Victoria Turmo
Fotografía Joan Cabacés
Estilismo Rosa Bramona





ENSALADA
TIBIA DE POLLO
RECETA PÁG. 66



*Dos ideas para que cada invitado
se sirva lo que más le apeterca*



COCINA RESPONSABLE

Te damos las claves para que estas Navidades no te quede comida sobrante en la nevera. ¡Toma nota!

○ PLANIFICA EL MENÚ

Ten en cuenta el número de comensales que vas a tener y cuántos platos deseas elaborar. Haz una lista de los alimentos que ya tienes en casa y otra de los que necesitas comprar; señala los que puedes emplear en varios platos.

○ VIGILA AL COMPRAR

Compra solo lo que realmente vas a consumir o que puedes almacenar. Adquiere productos frescos sueltos para evitar comprar más de lo necesario.

○ RECICLA LAS SOBRAS

Si te ha quedado ensalada y no está aliñada, puedes preparar una **crema caliente**. Con pescados o mariscos siempre encontrarás una buena opción en una **sopa navideña**, **rellenar unos pimientos del piquillo**, **hacer unas croquetas o buñuelos** o una **terrina con verduras**. Si lo que te ha sobrado es carne, depende de cuál se trate te servirá como base para darle un buen sabor a una **sopa**, **rellenar unos canelones**, **armar una lasaña** o incluso **acompañar una ensalada aliñada** con una vinagreta.

ENSALADA TIBIA DE POLLO



fácil



1 a 3 €



25' + maceración

PARA 4 PERSONAS

- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- El jugo de 1 limón
- 450 g de pollo cocinado (pueden ser las sobras congeladas del pollo del 26 de diciembre)
- 1 guindilla
- Hierbas aromáticas
- ¼ de lechuga de roble
- ¼ de escarola
- Cebolla roja
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para las naranjas confitadas

- 1 naranja
- ½ vaso de agua
- 3 cucharadas de azúcar

Para la vinagreta de tomatitos

- 15 tomatitos secos
- 1 cucharadita de vinagre blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de soja
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Machacar en un mortero los dientes de ajo, el pimentón y una cucharada de aceite de oliva y el jugo de limón. Macerar los restos del pollo durante 20 minutos con el majado, la guindilla y las hierbas aromáticas picadas.
- 2.** Filetear el pollo en tiras largas y reservar.
- 3.** Limpiar los brotes de la lechuga y de la escarola, y ponerlos en remojo en agua fría. Luego, retirarlos y pasarlos por un escurridor de ensaladas.
- 4.** Para las naranjas confitadas, pelar la naranja y con un cuchillo muy pequeño quitar toda la parte blanca. Luego, cortar en tiras muy finas. Verter el agua, el azúcar y las tiras de naranja en una olla y cocer a fuego lento durante 15 minutos. Reservar.
- 5.** Para la vinagreta, picar los tomates secos y mezclarlos con unas gotas de vinagre blanco, aceite de oliva, soja, sal y pimienta.
- 6.** Llenar un plato con las hojas de escarola y de lechuga; poner los filetes de pollo a trozos, la cebolla cortada en juliana y las tiras de naranja para decorar. Verter la vinagreta de tomatitos y servir.

TERRINA DE CORVINA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS



media



1 a 3 €



1 h

PARA 4 PERSONAS

- 1 puerro
- 500 g de pescado blanco (puedes aprovechar las sobras congeladas de la corvina del 25 de diciembre)
- 9 espárragos trigueros
- 400 ml de crema de leche
- 3 huevos
- Aceite de girasol
- Alcaparras
- Varias hojas de eneldo
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Cortar el puerro en aros, colocarlo en una sartén con aceite y sal y cocerlo a fuego muy lento durante 30 minutos para que quede bien infusionado. Colar.
- 2.** Trocear el pescado y reservar unos trozos para añadir a la terrina al final.
- 3.** Cortar 4 espárragos en cuadraditos y dorarlos en una plancha bien caliente. Reservar. Escaldar las puntas de los espárragos restantes durante 2 minutos y enfriar enseguida con agua con hielo. Colar.
- 4.** Introducir el pescado, la crema de leche, 2 cucharadas de puerro confitado y los huevos en una batidora. Sazonar con sal y pimienta y triturar. Luego, añadir los trocitos de espárragos y de corvina reservados.
- 5.** Untar el molde alargado con un poco de aceite e introducir el preparado en el horno a 180 °C durante unos 30 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar para poder desmoldar.
- 6.** Presentar en una bandeja con las puntas de espárragos escaldadas, alcaparras y eneldo.

SALSA DE PESCADO

Con las pieles y espinas de la corvina puedes preparar una deliciosa salsa de pescado. En primer lugar, hay que preparar un fumet. Introducir **las pieles y la espina de la corvina**, **una zanahoria pelada** y **un puerro cortado** en trozos en una olla con agua. Agregar **una hoja de laurel** y dejarlo cocer a fuego lento, que no hierva mucho, durante 25 minutos. Colar. Luego, disponerlo en un cacito y reducirlo a la mitad a fuego lento, añadir un chorrito de **aceite de girasol** y trabajar con las varillas hasta conseguir una salsa. Reservar.



El Estropajo más eficaz del mercado*

Perfecto para desincrustar la suciedad más resistente gracias a su fibra reforzada con partículas extremadamente abrasivas de Carburo de Silicio. Mayor durabilidad gracias al tejido de sus fibras. Dotado también del sistema Stop Grasa.

*Test comparativo interno de metodología Branca realizado en Julio 2016, en la mayoría de los productos del mercado español.

sabor del mundo

canadá



Con un paisaje espectacular, Canadá es uno de los países con mayor diversidad cultural. La época de Navidad se vive con entusiasmo alrededor de fiestas tradicionales y de una cocina contundente y muy rica.

Texto Montse Barrachina



Los indios iroqueses llamaban *kanaka* (pueblo o asentamiento) al territorio que hoy conocemos como Canadá, el segundo país más extenso del mundo, con sus costas bañadas por los océanos Ártico, Atlántico y Pacífico. Posee envidiables recursos naturales y numerosas cosechas, además de una sorprendente variedad de animales salvajes, como osos, alces, castores, aves marinas, ballenas o leones marinos. De sus frondosos bosques de abetos y pinos salen los árboles que la mayoría de familias ponen en Navidad en sus hogares.

Por ser uno de los países con mayor diversidad cultural, cada región conserva sus propias tradiciones, de orígenes franceses, ingleses, irlandeses, escoceses, alemanes, noruegos, ucranianos y de los pobladores nativos. Este *collage* de culturas se manifiesta, cómo no, en una gastronomía igual de variopinta.

Los canadienses viven la Navidad con especial entusiasmo. El acontecimiento más multitudinario es la cabalgata de Santa Claus de Toronto, que se celebra

Los platos elaborados con carne se llevan todo el protagonismo los días de Navidad



©THINKPHOTO



el tercer domingo de noviembre. Existen otras tradiciones muy conocidas, como el *Mumming*, introducido por los marineros ingleses e irlandeses, en el que grupos de amigos recorren las casas disfrazados con máscaras para que descubran su identidad. O el *Belsnickeling*, que trajeron los alemanes y en el que la gente se disfraza de divertidos Santa Claus y visita a los vecinos para tomar pasteles y galletas. Por su parte, el pueblo inuit celebra el *Sinck Tuck*, un ritual en el que se canta, se danza y se intercambian regalos.

La carne como protagonista

En la cocina canadiense destacan las preparaciones con carne de venado o

de búfalo. El pescado también es muy apreciado, especialmente el salmón salvaje, así como la trucha, el bacalao, el mero o el marisco. Y se utiliza mucho el ahumado, tanto en carnes como en pescados, técnica de influencia europea. Sin embargo, los platos elaborados con carne se llevan todo el protagonismo en los días de Navidad, una época con una animada vida social en torno a la gastronomía. Muchos de estos platos son de origen francés, como el *ragoût aux pattes de cochons* (guiso con piernas de cerdo). Otros son una mezcla de tradiciones, como el *tourtière*, un pastel franco-canadiense típico de Quebec, hecho de carne de venado, cerdo o vacuno, que se sirve con pan, vegetales



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK



©THINKPHOTO

Arriba a la izquierda, el centro de Montreal; a la derecha, Toronto, la ciudad más grande de Canadá. Abajo: a la izquierda, el pavo, un ave típica de este país; a la derecha, Quebec.

y salsa de arándanos. Pero la comida más popular es de origen inglés, el *roasted turkey* (pavo asado).

La influencia inglesa también se deja sentir en los postres. Los *plum puddings*, con fruta seca y brandy, resultan deliciosos. Igual que las *nanaimo bars*, unas barritas con base de barquillo molido, capa de glaseado de mantequilla, cobertura de chocolate fundido y sabor a vainilla.

Para beber, nada mejor que el sabor dulce y exótico de un *ice wine* (vino de hielo). Y al final de las comidas, no hay que dejar de probar el *eggnog* o *egg milk punch*, un ponche de leche y huevo muy potente que se toma en Canadá sobre todo el día de Navidad y en Año Nuevo.

Dulces para los niños

No hay que olvidar el espacio reservado en la mesa a las golosinas. A los pequeños de la casa les encantan los *barley candy*, unos caramelos de palo con figuras y símbolos navideños, y no menos los *chicken bones*, de color rosa con dulce sabor a canela y rellenos de una crema de chocolate con leche que se derrite en la boca.

Fuera de los días más señalados, a las familias les gusta reunirse con amigos para hornear y compartir galletas de jengibre y palitos de queso al calor de una chimenea. De nuevo, una costumbre muy social.

PLATO PARA DESCUBRIR



RECETA: JOAN GURGUI

‘TOURTIÈRE’ O PASTEL DE CARNE



fácil



1 a 3 €



1 h 30'

INGREDIENTES PARA 10

- 1 patata grande
- 500 g de carne picada de cerdo
- 500 g de carne picada de ternera
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- Unas hojitas de salvia
- 2 cucharaditas de mostaza
- 2 hojas de masa brisa
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Poner la patata en una olla con agua salada y dejarla hervir. Una vez esté blanda, triturarla, reservando el caldo de cocción.
2. Disponer las carnes en una cazuela con un poco de aceite, agregar la cebolla, el ajo picado y media taza de caldo de haber hervido la patata. Remover y dejar cocer durante unos 20-25 minutos.
3. Incorporar el puré de patata, la salvia picada y la mostaza, y dejar que se enfríe.
4. Precalentar el horno. Forrar el molde con una de las masas, rellenar con la carne y cubrir con la otra masa procurando que todo quede bien tapado y sellado. Practicar algunos agujeritos a la masa y cocerlo en el horno durante unos 30 minutos a 220 °C.
5. Desmoldar y servir inmediatamente.



ECONÓMICO

LOTE 1: 1 botella cava **Jaume Serra** brut nature 75 cl · 1 botella vino **Marqués de Ardoza** tinto 75 cl · 1 tableta **Turrón 25** alicante 75 g calidad extra · 1 estuche **Gran Surtido de Navidad** 120 g **Fuentes** calidad suprema (IGP Estepa) · 1 bolsa cacao a la taza sabor tradicional 200 g **Lacasa** · 1 tarrina dulce de membrillo 125 g **El Quijote** · 1 estuche paté al Pedro Ximénez con pasas 70 g **Indalitos** · Se presenta en una caja de cartón decorada con asa para facilitar su transporte. **9,95 €**



El regalo
★ perfecto



Los lotes y cestas de Navidad siempre son bien recibidos. Si este año te apetece regalar uno, no te pierdas nuestras sugerencias. Los hay para todos los gustos y se ajustan a todos los presupuestos.



BRINDIS
CON CAVA

Cava brut nature **Juvé & Camps** Reserva de la Familia, pack 2x75 cl. **31,50 €**

GOLOSO

LOTE 6: 1 botella cava **Castellblanch** brut 75 cl · 1 botella vino (DOCa Rioja) **Siglo** crianza 75 cl · 1 botella vino **Marqués de Ardoza** blanco 75 cl · 1 tableta turrón **Alicante** 150 g **Artesanía** calidad suprema · 1 tableta turrón chocolate crujiente 200 g **El Almendro** calidad suprema · 1 tableta chocolate con leche extrafino relleno de piña 100 g **Dulcinea** · 1 estuche biscuits de canela 100 g **La Confitera** · 1 estuche trufas al cacao 100 g **Lacasa** · 1 estuche **Gran Surtido Navidad** 120 g **Fuentes** (IGP Estepa) calidad suprema · 1 bolsa mini butter cookies 50 g **Danesita** · 1 estuche rollitos al cacao 75 g **La Repostera Artesana** · 1 estuche paté ibérico con virutas de jamón 70 g **Iberitos** (sin gluten) · 1 estuche sobrasada con miel 70 g **Indalitos** · Con caja de cartón flejada con asa para facilitar su transporte. **24,95 €**





MUY COMPLETO

LOTE 14: 1 botella whisky escocés **Lauder's** 35 cl - 1 botella ron añejo especial **Havana Club** 5 años 50 cl - 1 botella cava **Segura Viudas** brut reserva 75 cl - 1 botella vino (DOCa Rioja) **Montequinto** crianza 75 cl - 1 botella vino (DO Rueda) **Solar de la Vega** 100 % verdejo 75 cl - 1 tableta turrón Alicante 150 g **Picó** calidad suprema - 1 tableta turrón Jijona 150 g **Picó** calidad suprema - 1 tableta turrón chocolate crujiente 200 g **El Almendro** calidad suprema - 1 estuche Gran Surtido Navidad 200 g **Fuentes** calidad suprema (IGP Estepa) - 1 estuche trufas al cacao 100 g **Delaviuda** - 1 estuche biscuits de canela 100 g **La Confitera de Estepa** - 1 estuche Súper Neulas artesanas 50 g **La Senia** - 1 estuche bombones rellenos de coco 160 g **La Fama** - 1 barra chocolate y galleta Oreo 85 g **Sueños de Belén** - 1 botella aceite de oliva virgen extra 250 ml **Esencia del Sur** - 1 botella vinagre balsámico de higo 125 ml **El Artesano** - 1 lata mejillones fritos en escabeche Rías Gallegas (115 g) **Paco Lafuente** - 1 estuche paté ibérico con virutas de jamón 70 g **Iberitos** (sin gluten) - 1 cesta color Natural Vintage adornada con motivos navideños y 1 caja de cartón de embalaje. **74,95 €**



BRINDIS CON VINO

Estuche vino tinto DOCa Rioja crianza + vino blanco DO Rueda **Cune**, pack 3x75 cl. **12,50 €**



ESPECTACULAR

LOTE 17: 1 pieza paleta ibérica de 4-4,5 kg **Cañal Salamanca** - 1 botella cava **Perelada** brut reserva 75 cl - 1 botella vino (DOCa Rioja) **Faustino Rivero** crianza 75 cl - 1 botella vino (DO La Mancha) **Ópera Prima** chardonnay blanco 75 cl - 1 botella vino **Viña Peña** rosado 75 cl - 1 tableta turrón duro 150 g **Moneris Planelles** calidad suprema - 1 torta chocolate crujiente 150 g **Lacasa** calidad suprema - 1 estuche roscos de vino 100 g **Fuentes** de Estepa calidad suprema - 1 estuche biscuits de naranja (100 g) **E. Moreno** de Estepa - 1 estuche bombones artesanía 75 g **Trapa** - 1 estuche Gran Surtido Navidad 120 g **Fuentes** calidad suprema (IGP Estepa) - 1 estuche trufas al cacao 100 g **Delaviuda** - 1 estuche Súper Neulas artesanas 50 g **La Senia** - 1 estuche biscuits al limón 75 g **La Repostera Artesana** de Estepa - 1 estuche tejas de almendra 70 g **Casa Eceiza** de Tolosa - 1 lata filetes de caballa en aceite **Grandes Hoteles** - 1 frasco crema sobrasada ibérica 110 g **Huerta Dehesa** - 1 estuche paté al Pedro Ximénez con pasas 70 g **Indalitos** - 1 cesta esmaltada adornada con motivos navideños y 1 caja de cartón de embalaje. **149,95 €**

El mejor detalle



Los productos de belleza son siempre una buena opción de regalo. Aquí te ofrecemos una pequeña muestra de las innumerables propuestas que puedes encontrar en nuestras tiendas.

CUIDADOS IMPRESCINDIBLES

La marca **belle** ofrece varias líneas de productos para el cuidado del rostro, el cuerpo y los cabellos: Sérum primeras arrugas (30 ml); Gel flor de loto (750 ml); Discos quitaesmalte (30 uds.); Eau de toilette mora twist (50 ml); Loción corporal multibeneficios (400 ml); Cepillo ovalado pequeño, y Crema de manos antiedad (100 ml). **16,50 €**



CARICIAS DELICADAS

En este set **Nivea** se encuentran los productos imprescindibles para mantener la piel del rostro y del cuerpo protegida: Gel de ducha Creme Care (750 ml); Crema Soft (50 ml); Body milk nutritivo Creme Care (250 ml); Antiarrugas Nivea cuidado de día hidratante SPF 15 (piel seca/sensible) 50 ml, y Spray desodorante Protege & Cuida (200 ml). Libreta y muestras de regalo. **17 €**



AROMA TENTADOR

El hombre misterioso y seductor encontrará en este set de regalo **Axe** los productos indispensables para desprender su fuerte personalidad a lo largo del día: Gel AXE Dark Temptation (400 ml); desodorante AXE Dark Temptation (150 ml), y colonia AXE Dark Temptation (100 ml). Incluye neceser y muestras de regalo. **22 €**



PUEDEN QUE ALGUNOS PRODUCTOS NO ESTÉN DISPONIBLES EN TODAS LAS TIENDAS POR MOTIVOS DE ESPACIO.

25

ANIVERSARIO

PROGRAMA BIENVENIDO BEBÉ

Desde 1992 junto a más de un millón de familias



PIDE TU CANASTILLA GRATIS

programa

BienvenidoBebé

A tu lado desde el primer momento

www.caprabo.com/benvingutnado
llámanos al 93 261 60 60

Hola soy Lourdes, **Cliente Oro**
de Mi Club Caprabo y este
año he ahorrado más de

175€*



“Por ser **Oro** he
multiplicado mis
puntos **x3**, me he
beneficiado
de multitud de
cupones descuento
y **super promociones**
exclusivas.”

Descubre tu Ahorro y todas
las ventajas Oro en:

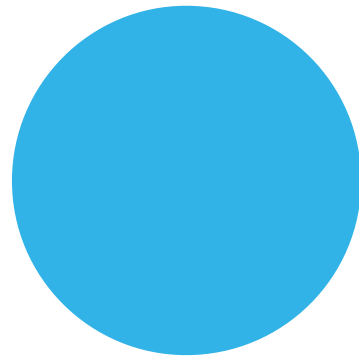
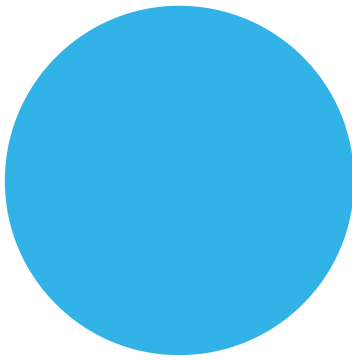
www.miclubcaprabo.com/es/mis-ventajas

o en la App de Caprabo



Hoy ahorro y mañana también.

*Ahorro medio real de Clientes Oro identificados en la base de datos de Caprabo.



NOSOTROS

noticias

Mapa digital de productos de proximidad

La nueva herramienta informa de los productos de proximidad que se pueden encontrar en las tiendas Caprabo de cada comarca.



Caprabo ha dado un paso más en su apoyo a los productos de proximidad, pues se ha convertido en la primera compañía de supermercados que desarrolla un mapa interactivo de los productos agroalimentarios más representativos de las 41 comarcas de Catalunya. El mapa está accesible a través del portal de Caprabo bajo el nombre "Próximo a ti" y permite realizar una búsqueda por comarcas y por tipología de producto.

Información detallada

La nueva herramienta contiene información detallada sobre los productos de proximidad que se pueden encontrar en las tiendas Caprabo de cada comarca. Se trata de alimentos de calidad, frescos y con un valor añadido, cuyo consumo favorece los aspectos económicos, sociales y medioambientales de la zona de producción. De hecho, Caprabo fue pionero en el sector de la distribución en incluir el sello oficial "Venta de Proximidad" para los productos procedentes del campo. Las ventas de estos alimentos superaron los



28 millones de euros y registraron un incremento de casi el 15 % en 2016.

El programa de proximidad por comarcas tiene el objetivo de dar a conocer estos productos entre los consumidores y animar a su consumo. En sus tiendas, Caprabo aplicó descuentos de hasta el 50 % en más de 350 productos de proximidad.

Las DOP aumentan ventas

Caprabo es el único supermercado que comercializa todos los productos catalanes con el sello europeo de calidad DOP (Denominación de Origen Protegida), cuyas ventas se incrementaron un 5,5 % en 2016. De igual modo, cuenta con productos con la certificación Reserva de la Biosfera de la UNESCO.

ÚLTIMAS FERIAS



Las ferias de productos de proximidad, que Caprabo impulsa por cuarto año, han continuado con gran intensidad en estos últimos meses. La iniciativa ha reunido a pequeños productores y cooperativas agrarias de las comarcas del Camp de Tarragona, Maresme, Garraf, Alt y Baix Penedès, Terres de Ponent y Vallès. Asimismo, en septiembre se celebró la II Feria Caprabo de Productos de Proximidad en el supermercado de L'Illa Diagonal (Barcelona) en la que participaron 22 productores agroalimentarios de diferentes zonas de Catalunya.



PARTICIPACIÓN EN FIRA GRAN

Caprabo se sumó a la 19 edición de Fira Gran, dirigida a personas mayores de 60 años, que se celebró del 31 de mayo al 3 de junio en Barcelona. Lo hizo colaborando en una caminata por el Port Vell de la ciudad, dentro de un amplio abanico de actividades, conferencias y debates. Con ello, la compañía refuerza su compromiso con la mejora de la calidad de vida de este colectivo.



DÍA DE LA CELIAQUÍA

Con motivo del Día Internacional de la Celiacía, Caprabo colaboró con la Asociación de Celíacos de Catalunya. La compañía patrocinó un taller de circo, repartió más de 600 mochilas de productos aptos para celíacos, en el Chef Caprabo organizó un taller de repostería libre de gluten y en redes sociales realizó un sorteo de productos sin gluten. Además, aplicó descuentos a los clientes celíacos en sus tiendas.

Como colofón, Caprabo participó en la Feria Free from food, que tuvo lugar en Barcelona, con la conferencia "Caprabo's concern: consumers with a gluten free diet".



CAMPAÑA CONTRA EL CÁNCER DE PIEL

Los supermercados Caprabo fueron los únicos en participar este verano en la campaña de sensibilización para prevenir el cáncer de piel promovida por la AECC Catalunya Contra el Cáncer. Se ofrecieron consejos para tomar el sol con precaución, prevenir sus daños y detectar posibles signos de la enfermedad.

Primer supermercado de Catalunya gestionado por personas con discapacidad

Esta iniciativa pionera en Catalunya ayuda a visibilizar la diversidad de capacidades en un sector que está en pleno contacto con la sociedad.

Caprabo y la fundación AMPANS han puesto en marcha una iniciativa pionera en Catalunya con la apertura de un supermercado gestionado de manera íntegra por personas con discapacidad. Esta primera tienda, que abrió sus puertas en noviembre, está situada en Manresa y sigue los modelos de franquicia Caprabo.

Para Martín Gandiaga, director general de Caprabo, este proyecto de innovación social "abre nuevas oportunidades a personas con discapacidad y hace más visible la diversidad de capacidades y sus opciones profesionales en un sector en el que estás en pleno contacto con la sociedad de manera intensa y diaria". Por su parte, Toni Espinal, director general de AMPANS, asegura: "El modelo de franquicias de Caprabo nos acerca y nos hace más visibles en un entorno comunitario muy cotidiano y nos permite estar en contacto diario con la sociedad".



Venta de productos de la fundación

AMPANS trabaja desde hace más de cincuenta años para promover la igualdad de oportunidades de personas con diversidad funcional, enfermedades mentales y en situación de vulnerabilidad. Desde hace unos meses, Caprabo vende en sus tiendas los quesos artesanos Formatges Muntanyola, que elabora esta fundación, y en breve introducirá los vinos Urpí.



Con el Día Mundial de las Frutas y Hortalizas

Caprabo regaló cajas de fruta a los más pequeños para sensibilizarlos sobre la necesidad de llevar una alimentación equilibrada y saludable.

Como parte del programa "Elige bueno, elige sano", Caprabo celebró el Día Mundial de las Frutas y Hortalizas el pasado 20 de octubre con el regalo de 30.000 piezas de fruta de temporada entre los niños y niñas que visitaron sus tiendas. Esta iniciativa, desarrollada en colaboración con la Asociación "5 al día" y la empresa MM Iberia Fresh and Natural Food, tenía como objetivo fomentar el consumo diario de fruta



y verduras frescas entre los más pequeños.

El regalo consistía en una pequeña caja transformable en una máscara de Halloween, con una pera confiteada en su interior e información sobre hábitos saludables de alimentación. Los pedidos gestionados desde la tienda online también incluyeron este regalo. Esta acción saludable se completó con el sorteo de una cesta de fruta en la página de Facebook de la compañía.

Caprabo gana el Premio Europeo de Prevención de Residuos

El galardón reconoce la candidatura de la compañía por su aspecto innovador, original y adaptable a otras regiones europeas.

La iniciativa de Caprabo "¡Yo me comprometo!" ganó la VIII edición del Premio Europeo de Prevención de Residuos (EWW/R) al imponerse al resto de candidaturas seleccionadas de entre más de mil iniciativas impulsadas por 262 entidades.

Acciones originales

Este galardón reconoce la labor de la compañía en prevenir la generación de residuos a través de acciones originales, innovadoras y capaces de adaptarse a otras regiones europeas.

La iniciativa ganadora, en la categoría de empresa, formaba parte de un conjunto de acciones y llegó de forma directa a más de 90.000 clientes poseedores de la Tarjeta Cliente. Ana González, responsable de



RSC y Medio Ambiente de Caprabo, fue la encargada de recoger la distinción.

Estos premios están vinculados a la celebración de la Semana de Prevención de Residuos, integrada dentro del programa europeo LIFE de medioambiente. Desde 2009, la Agència de Residus de Catalunya (ARC) y la Comisión Europea coordinan la organización de este concurso en el que participaron entidades de 43 regiones europeas.

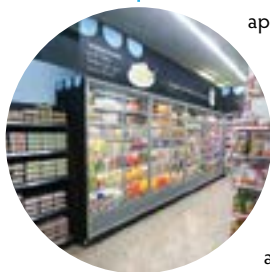


Caprabo supera su plan de aperturas en 2017

Desde que se puso en marcha el plan de expansión, la compañía ha abierto más de medio centenar de franquicias bajo las enseñas Caprabo, Rapid y Aliprox.

El plan de franquicias de Caprabo para el año 2017 no solo ha cumplido las expectativas esperadas, al abrir los 12 supermercados previstos inicialmente, sino que hasta final de año sumará otras cinco tiendas.

En la actualidad, la compañía supera el medio centenar de franquicias bajo las enseñas Caprabo, Rapid y Aliprox, que han supuesto la creación de más de 300 puestos de trabajo y la incorporación de unos 15.000 m² de superficie comercial a su red.



Ritmo selectivo

En los últimos meses, la compañía ha inaugurado seis supermercados, de los cuales cinco tienen el formato Caprabo: dos en Barcelona, uno en Badalona, uno en Manresa y

otro en Ulldecona. Con Aliprox se ha abierto un establecimiento en Sant Boi de Llobregat.

Caprabo inició su plan de expansión en forma de franquicias en el año 2011. Desde entonces ha seguido un ritmo selectivo de aperturas en Catalunya, su principal mercado estratégico.

En estos momentos, las ventas comparables de esta línea de negocio experimentan un incremento de casi el 9 %.

Claudio Estévez, director de Franquicias de Caprabo, asegura que el proyecto de franquicias "progresa de manera positiva". Este añade que "se ajusta a nuestros objetivos y está basado en ser selectivos en las aperturas. Queremos convertirnos en la franquicia de alimentación con mayor relevancia de Catalunya".



VENTA DE LA ESTRELLA SOLIDARIA

Un año más, Caprabo colabora con Cruz Roja en su programa de ayuda a la alimentación infantil "¡Ningún niño sin comida!" con la venta de una estrella solidaria por valor de 2 €. Los beneficios obtenidos permitirán financiar becas de alimentación para niños y niñas en situación de vulnerabilidad.



ACTIVIDADES EN CHEF CAPRABO

El espacio Chef Caprabo de Barcelona acogió, el pasado 21 de septiembre, la presentación de la Ruta de la Tapa y la 27ª Fiesta de la Anchoa de l'Escala. Fernando Tercero, responsable de Proximidad de Caprabo, y Marta Rodeja, concejala de Promoción Económica y Turismo de l'Escala, explicaron cómo un producto alimentario puede convertirse en un buen reclamo turístico.



SERVICIO DE ENTREGA EXPRÉS

Los clientes de Caprabo que efectúan la compra de productos online ya pueden disfrutar de un servicio de entrega a domicilio el mismo día y en menos de 3 horas. Sin costes adicionales, este servicio se puso en marcha en mayo y, en los primeros días, lo solicitaron el 42 % de los clientes que compraron por Internet.

EN TODA SU SALSA

Los pimientos del piquillo son muy apreciados y apetitosos. Prueba los de Eroski SELEQTIA, elaborados con productos seleccionados.

Puedes escoger entre los rellenos de auténtico bacalao salvaje (*Gadus morhua*) confitado con aceite de oliva, salsa de pimientos y una fina bechamel. O los rellenos de carne de ternera y cerdo con salsa de setas y hongos, aceite de oliva y una ligera bechamel.



BURBUJAS SOBRE HIÉLO

Hay momentos que se celebran mejor con hielo y por eso Codorníu propone hacerlo estas Navidades con el cava Anna Ice Edition. Presentado en una elegante botella de infinitas burbujas, este vino espumoso combina aromas afrutados y cítricos y se puede degustar solo, con cubitos de hielo o como base de atractivos cócteles.



FRESCO Y COMPLEJO

Elaborado con la variedad de uva verdejo al 100 % en vendimia nocturna, este vino blanco de las bodegas Protos, DO Rueda, es equilibrado y complejo. De color amarillo pajizo, brillante, con reflejos verdosos, se caracteriza por tener un aroma afrutado, con notas de manzana verde, cítricos, frutas tropicales y flores blancas.



ESTRUCTURADO Y SABROSO

La uva de este vino tinto Diorama con DO Montsant se vendimia a mano y se macera con su piel durante siete días. Es de la variedad syrah 100 % ecológica procedente de viñedos viejos. Presenta aromas de frutos del bosque, en especial de moras, y de violetas. En boca es gustoso y marida con carnes rojas, embutidos y risottos.



AGRADABLE Y EXPRESIVO

Originario de pequeñas parcelas de viñedos viejos de la Sonsierra riojana, este tinto Hacienda López de Haro crianza 2015 es amigable y expresivo. Contiene las variedades tempranillo, garnacha y graciano. Su vendimia se realiza de forma manual y el envejecimiento en barricas de roble francés y americano durante 18 meses.





SUAVES Y REFRESCANTES

Así son las nuevas fórmulas de Colgate. Para mantener unos dientes blancos por más tiempo, el Colgate Max White Expert Complete blanquea, ilumina, previene las manchas y cuida el esmalte. Mientras, la línea Colgate Natural Extracts proporciona una limpieza con sabores de inspiración asiática, como aceite de limón y extracto de aloe vera o sal marina de Asia y extractos de algas.



art.
1

Todo comprador tiene la libertad de disfrutar de la variedad y de escoger lo que más le guste.

DELICADO Y PERSONAL

El neceser Dove de piel saffiano sigue la última tendencia en moda de accesorios y es muy útil para almacenar productos de aseo personal. En su interior incluye un gel de ducha nutritivo con 1/4 de crema hidratante, una loción corporal para piel seca, un desodorante roll-on y dos pastillas limpiadoras.

lista de la compra



FRESCA, DULCE Y FLORAL

A las niñas les va a encantar la fragancia fresca de esta Eau de Toilette Gorjuss Ladybird de 50 ml, presentada en un coqueto frasco de edición limitada y acompañado de un neceser de regalo de la misma muñequita. Destaca por las notas de salida cítricas de mandarina, bergamota y naranja sanguina que dejan paso a las notas del jazmín, del lirio y, sobre todo, de la rosa.

los 5 sentidos de... Joan Bagur*



descomposición... Y el pescado, porque filetear uno y ver los colores irisados de su carne, el color nacarado y ese olor fresco es ¡impresionante!

GUSTO

Si tuvieras que escoger un sabor, ¿cuál sería?

Al ser de isla, el sabor a mar me recuerda mucho a mi infancia, cuando iba a pescar o a hacer submarinismo. Después de unas horas de respirar por el *snorkel*, te quedaba la boca salada y yodada. Pescaba gambitas y lapas y me las comía crudas.

Eres un enamorado de la tradición culinaria mexicana.

¿Con qué sabor de esta cocina te quedas?

Creo que me quedo con el sabor ahumado y potente del chile seco. Para una persona de fuera de México es uno de los conceptos más difíciles de entender y de controlar. Es sufrir y disfrutar a la vez.

OLFATO

¿Recuerdas algún aroma de forma especial?

Acabo de probar un plato que hacía mucho que no comía: las ortigas de mar. Me hizo regresar a esos días en los que de niño pescaba entre las algas de la playa. Ese olor que desprenden a yodo, agua de mar y a algas.

¿Qué alimento destacarías por su olor?

Las setas, por ese aroma característico a bosque húmedo, tierra mojada, troncos en

OÍDO

¿Qué sonidos te gusta escuchar entre fogones?

Gran parte del estrés que sufrimos los cocineros viene del ruido. A veces, en la cocina me gustaría disfrutar del silencio para que todos estuviéramos concentrados. A la hora del servicio sí me gusta.

TACTO

¿Cómo son las texturas de la cocina mexicana?

Aterciopeladas, suaves, rugosas, untuosas, granuladas, frágiles, cálidas, sensuales, frías, crujientes, mantecosas, frescas... Un mundo de texturas, sabores, olores y colores. No solo en los alimentos, sino también en los utensilios tradicionales. Es el caso del metate y del molcajete, hechos de piedra volcánica, con una textura rugosa que facilita la molienda de los ingredientes.

VISTA

¿Cómo describirías tu cocina a nivel visual?

Como dice mi amiga y maestra Titita, México es un país de colores, no solo en su gastronomía, sino también en su arte, en sus mercados y calles, y en su día a día. Mi cocina solo es la transmisión de lo que he vivido, recorrido y comido, mezclando gastronomía con una puesta en escena divertida.

* **Joan Bagur** es un cocinero menorquín que hace 18 años quedó seducido por la exuberante cultura mexicana, cuya gastronomía ancestral aprendió de la mano de las *mayoras*, como así se conoce a las cocineras tradicionales de México. Desde que abrió Oaxaca con el Grupo Sagardi, vive a caballo entre el país centroamericano y Barcelona. Oaxaca. Pla de Palau, 19. Barcelona. Para reservas: 679 20 20 40.



NISSIN

Soba

YAKISOBA
El Original



ORIGINAL

TERIYAKI



CÓMO PREPARAR TU SOBA



Hierva agua. Retira la tapa.
Abre el envase y separa la
bolsita de la salsa.



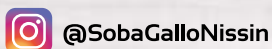
Deja reposar
3 minutos.



Escurre
el agua.



Echa el contenido de la
salsa, remueve y...
¡a disfrutar tu Soba!





A LA TAZA

DISFRUTA DE UNA NAVIRAM EN FAMILIA



SABOR
2017

el sabor del
Chocolate
tradicional

