

caprabo ●●●

Especial ✨ Navidad

# sabor

LA REVISTA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

## BEBER

Brinda con los mejores cavas

## NUESTRAS MARCAS

Recetas para sorprender a tus invitados

# Feliz Navidad

Ideas deliciosas para compartir y quedar bien en estos días tan especiales

CHEF  
CAPRABO  
.COM



Nº 344  
AÑO XLI  
2 EUROS

con EROSKI



Nordic Mist es una marca registrada de The Coca-Cola Company.

# REFRÉSCATE CON UN TWIST DE SABOR

●  
Refresco con zumo de frutas y burbuja fina  
Bajo en calorías  
●



## Edición 344 Navidad 2018 Año XLI

Dpto. Marketing Caprabo  
Tel. +34 93 261 60 60

**Realización y edición:**  
LOFT - Content Agency  
www.loftworks.es

**Dirección de proyecto:**  
Frederico Fernandes

**Consejo editorial:** Xavier Ramón  
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:**  
Beatriz de Marcos y 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

## Tu supermercado de confianza

Las fiestas de Navidad ya están de nuevo aquí. Es tiempo de preparar menús exquisitos, de reunirse con los seres queridos, de compartir... Y en la mesa, acompañando todas las celebraciones, productos frescos de la mejor calidad. En nuestras tiendas ponemos a tu disposición la mayor variedad de marcas para compartir con tus invitados en estas fechas tan señaladas. Desde los dulces más tradicionales hasta los productos frescos más sabrosos. Te invitamos a probar su calidad.

Para ayudarte en estos días, hemos preparado una revista muy especial, con recetas inspiradoras para todos los gustos: tradicionales, saludables, de nuevas tendencias... Sorprende a tus invitados elaborando sabrosos platos con productos de nuestras marcas Eroski SELEQTIA, con productos

**Xavier Ramón**  
DIRECTOR DE MARKETING



*gourmet*, y EROSKI Natur, con los mejores frescos para disfrutar de una Navidad con sabor responsable. Estas fiestas serán tus grandes aliadas. ¡Sácales el máximo partido! Y para los amantes de la cultura y la gastronomía de otros países, encontraréis un apasionante reportaje sobre Uzbekistán.

Además, tenemos una gran sorpresa: sorteamos un viaje a Samarcanda (Uzbekistán) por la Ruta de la Seda. Busca la información de participación en la sección "Sabor del mundo" y ¡participa! Cuantas más compras hagas, más oportunidades tienes de ganar el viaje. Mucha suerte y...

¡Feliz Variedad!



Caprabo a tu servicio

▶ 93 261 60 60

Sabores 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](http://www.caprabo.com)

Consulta también las recetas de *Sabor* en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)



22



56



54

### 06 ÍNDICE RECETAS

08 LA INVITADA

10 SABER ELEGIR

82 LOS 5 SENTIDOS DE...  
JAVIER DE LAS MUELAS

### NOSOTROS: CAPRABO

75 NOTICIAS

78 WEB CHEF CAPRABO

79 NOVEDADES

### ●●○ DÍAS ESPECIALES

16 **Mi sabor** Enamorado del deporte de motor de competición, el conocido piloto de rallies Isidre Esteve es un auténtico campeón. Hablamos con él sobre sus proyectos, su fundación y su vida.

20 **Menú gourmet** Desde unas sabrosas trufas de foie con caramelo y pera hasta una fantástica trenza de nueces y pasas... Este año a la hora de cocinar confía en nuestra marca Eroski SELEQTIA.

28 **Menú familia** Pollo, manzanas, naranjas, plátanos... Con los frescos de EROSKI Natur puedes crear una propuesta que hará las delicias de tus seres queridos.

38 **Menú para quedar muy bien** Con los productos de EROSKI Sannia será mucho más fácil cuidarte y cuidar a los tuyos. Estas Navidades, descúbrelos y serán tus aliados para siempre.

Todas las recetas  
de Sabor en  
[www.chefcaprabo.com](http://www.chefcaprabo.com)



23

# ¡Sorteo!

## ¿TE GUSTA VIAJAR?

## ¡PUES ESTÁS DE SUERTE!



Gana un viaje a Samarcanda (Uzbekistán) por la Ruta de la Seda.

Más información en página 63.

48 **Menú amigos** Tablas de embutidos y quesos, crema de boniato y setas con bogavante, solomillo de cerdo, turrónes variados... Ideas, con la marca EROSKI como protagonista principal, para disfrutar en buena compañía.



57

58 **Vegetariano** La chef Teresa Carles nos propone dos platos, sorprendentes y muy visuales, que gustarán a los amantes de los vegetales: el exquisito *ramen-ya* Tere y el canelón de céleri, berenjenas marinadas, shitake y salsa kale.

62 **Sabor del mundo** Conquistada por Alejandro Magno y Genghis Khan, Uzbekistán se encuentra en el corazón de la Ruta de la Seda. Descubrimos la gastronomía milenaria de este país, basada en arroz, pasta, vegetales, vino y pan. Y te explicamos cómo preparar el sabroso arroz *osh* o *palov*.

### ●●● TENDENCIAS

- 68 **Beber** En estos días siempre hay ocasiones para brindar con la familia y los amigos. Recomendamos los mejores cavas y con qué alimentos o platos se pueden tomar.
- 72 **Shopping gourmet** ¿A quién no le hace ilusión recibir un lote o una cesta de Navidad? En Caprabo encontrarás una gran variedad de propuestas que se ajustan a todos los bolsillos.
- 74 **Shopping belleza** Una selección de nuestras cestas exclusivas de perfumería. Seguro que quien reciba una estará encantado.

# Recetas

## índice

### ENTRANTES, PRIMEROS Y ACOMPAÑAMIENTOS

Arroz <i>palov</i>	65
Crema de boniato y setas con bogavante	52
Ensalada verde con gulas y chips de ajo	31
Guiso de guisantes	44
Manzanas al horno con marisco	30
Melón, granada y lichis picantes	40
Ostras gratinadas	12
Parmentier con ajo y romero	54
<i>Ramen-ya Tere</i>	60
Salteado de espárragos, champiñones y salvia	32
Terrina con salmón ahumado y lechuga	42
Trufas de foie con caramelo y pera	22
Verduras con cúrcuma al wok	24

### SEGUNDOS

Canelón de céleri, berenjenas marinadas, shitake y salsa de kale	60
------------------------------------------------------------------	----



Cordero al horno	14
Filetes de lenguado rellenos de arroz integral y frutos secos	44
Pollo asado relleno de ciruelas, manzanas, pasas y orejones	32
Redondo de ternera relleno con miel y piña	24
Solomillo de cerdo con glaseado de arándanos	54
Tortilla de patatas	17
Wellington de salmón, espinacas y buey de mar	23

### POSTRES Y BEBIDAS

Árbol de Navidad de hojaldre	37
Brownie-reno de chocolate y plátano	36
Bundt cake de Navidad	34
Margarita con mango y piña	57
Mousse de moras	46
Trenza de nueces y pasas con helado de Jijona	26

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

 **menja sa**  
www.menjasas.com

**Blanc**  
estudi floral  
www.blancestudifloral.com

**natura**  
www.naturaselection.com

**ACME**  
DIVISIÓN HOSTELERÍA  
ACTIVIDADES MEDIANAS, S.L.

www.acmehosteleria.com

PRUÉBALOS

DANONE

IKOS

IRRESISTIBLE  
TENTACIÓN



# Alimentando emociones

En la psicología transpersonal, especializada en el estudio de la dimensión trascendente y espiritual del ser humano, se enseña a vivir el presente de una manera distinta, con una atención más plena a lo que hacemos, pensamos y decimos. Mejora la calidad de nuestra vida y también la atención a la alimentación.

La relación con los alimentos y la necesidad de otorgar al cuerpo la categoría de sagrado está presente durante toda la vida. Existe una especial escucha de las necesidades a través de la intuición, de las emociones y de las señales del interior que muestran el camino a seguir. El concepto de la sabiduría profunda inherente al ser humano (*Inner Healer*) nos permite saber qué es lo que realmente nos beneficia.

Una dieta saludable ayuda a prevenir el deterioro cognitivo de mayores. A través de los alimentos construimos y desarrollamos las conexiones neuronales del cerebro. Recuperamos el acto de comer como un ritual de vida y salud, sin distracciones, masticando de forma lenta y en silencio, como hacían los antepasados. En cada comida se agradece lo que se va a degustar, ingiriendo el alimento con la intención de captar su sabor y aroma.

Son diversas las tradiciones espirituales que prestan especial atención a estos aspectos determinantes de la vida humana: desde el Ayurveda hasta el budismo zen. Pero también conviene tener en cuenta los enfoques más junguianos en diferentes dietas desde una perspectiva transpersonal.

En el siglo XXI nuestros alimentos están cambiando. Estamos en tránsito entre los *Fine Foods* y los *Life Foods*. Los primeros *Fine* eran la evolución sofisticada de los alimentos tradicionales, mientras que los *Life* se elaboran teniendo en cuenta parámetros de salud y bienestar holísticos.

Descubrir cómo alimentarnos bien, identificando nuestras emociones en el momento de la comida, y aprender a amar nuestro cuerpo sin preocuparnos de su apariencia nos ayudará a disfrutar de esta vida apasionante.

A través de un enfoque integrador y transpersonal de la nutrición y el bienestar, vemos que todas nuestras áreas de la vida están conectadas con un todo. Nuestras relaciones sanas, nuestro trabajo, el ejercicio físico, el tiempo que pasamos en la naturaleza y nuestra práctica espiritual son otras formas esenciales de alimentación. ●●●

“Recuperamos el acto de comer como un ritual de vida y salud, como hacían los antepasados.”

## Magda Solé

Directora del Institut de Psicologia Transpersonal de Barcelona (IPTB). Tel.: 667 366 866





te desea  
Feliz Navidad



# saber elegir

El frío ya se ha instalado en nuestro día a día y ahora conviene reforzar nuestras defensas con cítricos como el pomelo, verduras como la col lombarda, frutas como los dátiles y, por supuesto, pescados y mariscos tan sabrosos como el besugo, las vieiras o las cigalas.

## POMELO

**PROPIEDADES:** de sabor amargo, se compone principalmente de agua y es rico en vitamina C, ácido fólico, potasio y magnesio.

**ORIGEN:** es el resultado de un cruce natural entre el naranjo dulce y el pummelo, una especie de las Barbados.

**COCINA:** utilizalo como ingrediente en cremas y bizcochos o para acompañar carnes, mariscos y pescados.

### DESAYUNO:

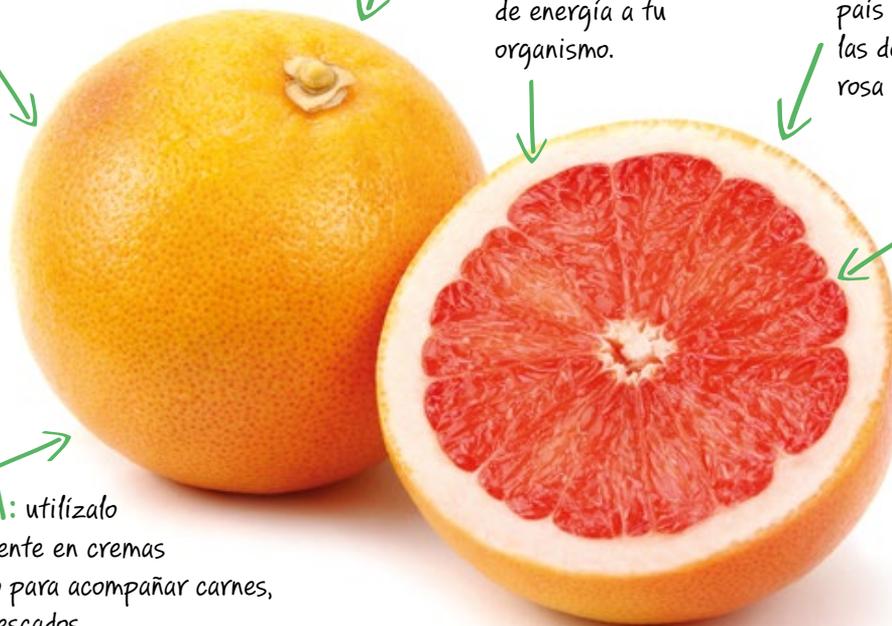
al empezar el día prepara un zumo de pomelo y naranja para estimular el sistema inmunológico y dotar de energía a tu organismo.

### VARIEDADES:

las más cultivadas son las que tienen la pulpa amarilla, pero en nuestro país solemos consumir las de pulpa de color rosa o rojizo.

### ASPECTO:

de todos los cítricos es el de mayor tamaño, tiene forma de globo un poco achatado y corteza lisa o rugosa.



### PRODUCTOS de TEMPORADA

diciembre · enero  
· febrero

**VERDURAS** Acelga • Ajo • Alcachofa • Apio • Berenjena • Brócoli • Calabacín • Calabaza • Cardo • Cebolla • Col lombarda • Col de Bruselas • Coliflor • Escarola • Espinaca • Haba • Pimiento • Puerro • Tomate • Zanahoria **FRUTAS** Aguacate • Dátil • Frambuesa • Fresón • Kiwi • Limón • Mandarina • Manzana • Naranja • Pera • Piña • Plátano • Pomelo • Uva **CARNES Y PESCADOS** Bacalao • Besugo • Bogavante • Cigala • Codorniz • Conejo • Cordero • Lubina • Ostra • Pato • Pavo • Salmón • Vieira



## ENERGÍA PARA DEPORTISTAS

Ricos en calorías y potasio, los dátiles constituyen un alimento idóneo para deportistas de fondo y montañistas. Aunque por su aspecto y consistencia parecen una fruta desecada, no lo son, ya que se secan al sol de manera natural en el árbol y después se recolectan.

## Crujiente y sabrosa

La col lombarda pertenece a la familia de las crucíferas y comparte muchas de las características de la col blanca. Llama la atención por sus hojas de color morado, debido a la presencia de antocianina, y a veces adquieren tonalidades azules si el cultivo se ha producido en suelos alcalinos. Esta hortaliza aporta muy pocas calorías al contener un nivel muy bajo de hidratos de carbono y un 91 % de agua. Destaca en azufre, vitamina C, ácido cítrico, fibra (celulosa) y antioxidantes. Cuando está fresca, su textura es crujiente, es firme al tacto y las hojas exteriores son brillantes.



## COL LOMBARDA

Originaria del área mediterránea, los griegos y romanos apreciaban tanto sus cualidades gastronómicas como medicinales. De sabor más dulce que el resto de coles, la lombarda se debe siempre cocinar en una olla sin tapar, solo con agua y sal, para que no pierda su color, y sin añadir otros alimentos, ya que los teñiría. Con ella se preparan platos de invierno, en especial de Navidad, muy antiguos y exquisitos, como el pescado asado en cazuela de barro, con manzana ácida, pasas y piñones. También se puede consumir cruda, cortada bien fina, como en la ensalada alemana *coleslaw*, que se aliña con una vinagreta o con una mezcla de mahonesa y mostaza.



**VIEIRAS** Para conservar las vieiras frescas antes de su consumo, si están enteras, **envuélvelas en un trapo limpio** en la parte inferior de la nevera durante 3 días. En caso de querer congelarlas, límpialas bien, ponlas en el congelador sobre una bandeja y, cuando se hayan endurecido, guárdalas en bolsas herméticas hasta 3 meses.



**CIGALAS** De todos los crustáceos, las cigalas son las que aportan menos calorías. Asimismo, destacan por su alto contenido en **proteínas, vitamina B12 y minerales** como el potasio, el fósforo, el magnesio y el yodo. En función de su tamaño, se pueden cocinar de una forma u otra: fritas las pequeñas y cocidas o a la plancha las grandes y medianas.



**BESUGO** Al principio de su vida, el besugo vive en pequeños bancos de peces a unos 40 metros de profundidad y, a medida que crece, baja hasta los 300 o incluso los 700 metros. **Es uno de los pescados azules más magros**, pues contiene de 2 a 5 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne. Fácil de digerir, pueden consumirlo niños y mayores.

# OSTRAS

Con un sabor inconfundible, diferente al del resto de mariscos, las ostras siempre se reservan para ocasiones especiales. ¿Quieres darte el lujo de disfrutarlas en estas fiestas?



## COMPRA

Las ostras son un molusco bivalvo muy apreciado por su exquisito sabor, reservadas para ocasiones especiales y que siempre se compran vivas. **Existen más de cien especies** y su peso oscila entre 40 y 150 gramos o más.

## EN LA COCINA

Para conferir un toque de alta cocina a tus menús, sirve una ración de ostras. **Lo más habitual es consumirlas crudas**, servidas sobre hielo picado y un trozo de limón o acompañadas de hierbas aromáticas, salsa Perrins, Tabasco® o pimienta. También se pueden preparar al vapor, a la parrilla, asadas, fritas e incluso rellenas.

## CURIOSIDADES

A las ostras los **romanos ya les atribuían propiedades afrodisíacas**, debido a su alto contenido en zinc, que ayuda a producir testosterona. Pero lo cierto es que no existen evidencias científicas que demuestren este mito.

## OSTRAS GRATINADAS

Limpiar las ostras y enjuagarlas en agua fría. Abrirlas, separar la carne de la concha, lavarlas y dejarlas en remojo con hielo y sal durante 15 minutos. Mientras tanto, tirar las conchas planas y lavar las profundas, escurrirlas con papel absorbente y reservar. Secar las ostras en remojo, bañarlas con el jugo de 1 limón y salpimentar al gusto. En una bandeja de horno forrada con papel de aluminio, disponer cada ostra en una concha, añadir ajo y cebollino picados, espolvorear queso rallado por encima, verter un chorrito de aceite de oliva y gratinar de 5 a 10 minutos a 250 °C. Retirar, añadir 1 limón cortado y servir.



Ricas en ácidos grasos omega 3, en nutrientes esenciales y en vitaminas del grupo B

— LAS MEJORES —  
**FIESTAS**  
con la mejor  
*compañía*



# CORDERO

De textura cremosa, tierna y jugosa y de sabor intenso, la carne de cordero forma parte de algunos de los platos más sabrosos del mundo. Anímate a cocinarla estos días: es un valor seguro.

## CORDERO AL HORNO

Precalear el horno a 190 °C. Engrasar una paletilla o pierna de cordero con aceite de oliva, colocarla en una fuente y salpimentarla por todos los lados. Introducir en el horno y dejar cocer unos 30-35 minutos. Mientras tanto, preparar un majado con 3 dientes de ajo pelados, 1 vasito de vino blanco, 1 ramita de tomillo y sal gorda. A continuación, sacar el cordero del horno y pintarlo con el majado. Agregar un vasito de agua y volver a hornear 10 minutos más. Ir regando el cordero con su propio jugo. Mientras, pelar 3 patatas, lavarlas y cortarlas en gajos. Añadirlas al cordero y dejar 20-25 minutos hasta que estén cocidas. Retirar y servir.



## COMPRA

Rica en minerales, como hierro, zinc, sodio, potasio, selenio, magnesio y calcio, esta carne presenta, además, una **elevada concentración de niacina**, superior al resto de las carnes y esencial para el metabolismo energético.

## EN LA COCINA

La pierna es quizás la parte más apreciada del cordero. Se puede hacer guisada, con los cortes bien gruesos y cubiertos con su propia grasa, o asada. **Las chuletetas también quedan deliciosas**, así como la espaldilla deshuesada, estofada o asada y rellena.

## CURIOSIDADES

Los animales jóvenes (razas lechal o ternasco) presentan una **carne de color rosado**, mientras que la de los adultos (pascual y ovino mayor) es más rojiza debido a la mioglobina, un pigmento que se encuentra en las fibras musculares.

**Fuente destacada de proteínas de alto valor biológico, esenciales para el organismo**

# CUCA

*Pasión por la tradición*



*¡Eh! Buenísimos*

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

[www.conservascuca.com](http://www.conservascuca.com)

El conocido piloto de rallies Isidre Esteve, siempre ocupado con sus entrenamientos y competiciones, nos habla de sus proyectos, de su fundación, de su vida...

**Texto** Álvaro Martín  
**Fotografía** Joan Cabacés y Frederico Fernandes

# Isidre Esteve

mi sabor

**El objetivo de la Fundación es ayudar a las personas con algún tipo de discapacidad física y mejorar su calidad de vida**

Enamorado del deporte de motor de competición, Isidre Esteve es un auténtico campeón, con numerosos títulos nacionales e internacionales en motos y coches y con trece participaciones en el Rally Dakar, al que una lesión medular provocada por un accidente ocurrido en 2007 no le ha impedido dar lo máximo en las pruebas más duras del mundo. Además, posee una Fundación con la que trata de mejorar la calidad de vida de las personas con movilidad reducida. Casi siempre está viajando y compitiendo, pero, eso sí, cuando vuelve a casa, saca tiempo para cocinar y disfrutar con los suyos de la buena gastronomía, de la comida casera que, reconoce, echa de menos cuando está en plena competición en exóticos destinos...

**Piloto de motos, ahora de coches, entrenamientos, competiciones, pruebas... ¿Dejarás en algún momento de sentir debajo de ti la fuerza de un motor deportivo?**

Soy piloto, sea cual sea mi estado; la competición la llevo siempre dentro y forma parte de mi manera de ser y de mi manera de vivir.

**Eres un experto en las pruebas más duras del mundo. Has competido en las condiciones más extremas y en los lugares más inhóspitos del planeta. ¿Cuál es el secreto para vencer las dificultades de estos auténticos infiernos?**

En esta modalidad es donde mejor puedo explotar mis capacidades. No soy un piloto muy rápido ni muy técnico, pero sí que soy constante y tengo una capacidad de resistencia y de gestión de la carrera grande, con lo cual, en las pruebas más largas y más duras es donde más rindo. >>



**MI PLATO PREFERIDO**

RECETA: BEATRIZ DE MARCOS

## TORTILLA DE PATATAS



fácil



1 a 3€



40'

### PARA 4-6 PERSONAS

- 4 patatas medianas
- 1 cebolla
- 6 o 7 huevos grandes
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

### ELABORACIÓN

- 1.** Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en daditos o en rodajas. Salarlas. Pelar la cebolla y cortarla.
- 2.** En una sartén amplia poner a calentar abundante aceite de oliva virgen y, cuando esté caliente, freír tanto las patatas como la cebolla a fuego suave durante 25 minutos aproximadamente, hasta que estén bien tiernas.
- 3.** Mientras se frien las patatas por todos lados junto a la cebolla, batir

los huevos en un cuenco y añadir una pizca de sal.

**4.** Retirar las patatas y la cebolla de la sartén y dejar escurrir bien el aceite sobrante para que la tortilla no quede aceitosa. Luego, disponerlas sobre el huevo batido. Remover con una espátula o cuchara de madera para que se vayan mezclando y así la patata vaya absorbiendo un poco el huevo.

**5.** Colocar una sartén antiadherente a calentar, engrasada con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, a fuego medio. Cuando coja temperatura, verter el huevo mezclado con las patatas y la cebolla y dejarlo así hasta que la capa de abajo se cuaje, pero sin que llegue a quemarse.

**6.** Girar la tortilla con la ayuda de un plato plano, hasta que quede cuajada y dorada por ambos lados. Retirar, dejar reposar unos minutos para que se temple y servir.

*“Cuanto mejor preparado estás, menores son el riesgo y el cansancio y mejor gestionas las ‘incomodidades’ que surgen durante la competición”*

» **Siempre has sido un hombre de equipo. ¿Qué es más importante, el talento o el trabajo de todos?**

¡El trabajo de todos! Solo con tu talento no llegas muy lejos, y si llegas, no duras mucho tiempo. Un buen equipo multiplica tu rendimiento y lo consolida. ¡Sin él no ganas carreras!

**Hacer una competición como el Dakar es hablar de polvo, suciedad, extenuación, riesgo... ¿Merece la pena competir año tras año?**

También es hablar de aventura, de superación, de reto... Cuanto mejor preparado estás, menores son el riesgo y el cansancio y mejor gestionas las “incomodidades”. De todos modos, si no nos gustara esto, nos hubiéramos dedicado a otra disciplina, ¿no?

**Tu accidente supuso un cambio, que no un parón en tu meteórica carrera. ¿Cuál es la clave para no abandonar?**

Aceptar la situación, aunque no sea fácil. No puedes dar marcha atrás, así que quedarte quieto y lamentarte no va a solucionar nada. Enseguida que pude me planteé pequeños retos por los que luchar: ser autónomo en el día a día, volver a conducir, volver a competir, ser más competitivo cada año...

**Gracias a la competición has recorrido lugares increíbles... ¿Cuáles son los que más te han marcado?**

Siempre me quedará la imagen de África los primeros años que fui al Dakar. Gracias a esta carrera podíamos llegar a lugares que de otro modo era imposible. Descubrí todo un mundo nuevo, gente, paisajes, situaciones que se quedan contigo para siempre.

**¿Cómo llevan tus seres queridos los viajes continuos, el riesgo...?**

Saben que es lo que me gusta y lo entienden perfectamente. Lidia, además



de ser mi pareja, es mi preparadora física y recuperadora, así que viaja siempre conmigo. Nos conocimos en las carreras y ahora seguimos en ellas.

**También eres campeón en solidaridad, con tu Fundación, charlas motivacionales, colaboración con entidades sin ánimo de lucro... ¿Qué tratas de dar a conocer?**

Con la Fundación tenemos como objetivo ayudar a las personas con algún tipo de discapacidad física a mejorar su calidad de vida, siguiendo un poco nuestra propia experiencia. Sabemos que a través del deporte y de la actividad física son más fáciles esta mejora y la integración. En todas las personas es

imprescindible realizar actividad física, pero todavía lo es más para aquellas que tenemos problemas de movilidad.

**Además, también contribuyes a la investigación para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y movilidad reducida... Háblanos de tu trabajo en un cojín inteligente.**

El Cojín Inteligente es el otro proyecto de la Fundación que también nace de la experiencia y necesidad que yo mismo sufrí. Está pensado para prevenir las úlceras por presión que casi todas las personas con movilidad reducida sufren en algún momento de su vida y que, como en mi caso, pueden llegar a anularte por completo, ya que su cura ne-



cesita de operaciones, reposo absoluto y mucho tiempo. La intención del Cojín Inteligente es actuar antes de que estas úlceras se produzcan y evitar así todo el periplo que provocan.

**Nos has recibido en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat del Vallés (Barcelona). ¿Qué relación mantienes con él?**

El CAR es una institución pública que nos cede sus espacios para que los usemos en el Centro Puente de la Fundación. Estos centros puente son lugares de entrenamiento para personas con alguna discapacidad física o problemas de movilidad. Una vez que acaban el periodo de rehabilitación, vienen a nues-

tros centros para aprender a realizar un programa de actividad física que mejore su calidad de vida. En un futuro podrán seguir entrenando en centros convencionales como cualquier otro usuario. En el caso de aquellas personas a las que les guste la competición, les ayudamos a mejorar su rendimiento y les ponemos en contacto con la federación pertinente.

**¿Se puede llevar un dieta sana con tanto viaje y trabajo?**

Sí, es muy difícil mantener una dieta equilibrada, pero hoy en día podemos encontrar lugares con menús bastante saludables en casi todos los sitios del mundo donde viajamos. Y si no, lo comparamos al volver a casa.

**Seguro que echas de menos los guisos caseros cuanto estás fuera. ¿Qué recuerdos culinarios tienes de cuando eras pequeño?**

Mi madre cocinaba muy bien, así que tengo muy buenos recuerdos: los fideos con costillas, pollo con setas... y su increíble tortilla de patatas.

**Y a ti, ¿te gusta cocinar?**

Sí, me gusta, aunque no tengo tiempo para hacer grandes guisos. Preparo la deliciosa tortilla de patata, siempre con cebolla, de mi madre y también me gusta cocinar las setas. Cuando podemos vamos a buscarlas. Aunque yo me quede en el coche y dé las indicaciones desde allí, siempre encontramos alguna. ●●●

Sabores únicos, máxima calidad y una cuidada presentación. Este año confía en Eroski SELEQTIA y darás a tus platos un toque *gourmet*.

# Sorprende a tus invitados

**Cocina** Victoria Turmo **Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona **Maridaje** Alicia Estrada

## EMOCIÓN

Orgullo de origen, su nombre rinde homenaje a los padres viticultores de su elaborador y recuerda el año de creación de la casa familiar. Un cava fresco, delicadamente frutal, con matices de pastelería y vainilla y una burbuja fina, perfecta armonía de un menú completo.



22 Trufas de foie con caramelo y pera



23 Wellington de salmón, espinacas y buey de mar



24 Redondo de ternera relleno con miel y piña



26 Trenza de nueces y pasas con helado de Jijona

ESCOFET ROSELL  
1731 BRUT  
NATURE RESERVA  
Raventós Rosell.  
DO Cava.  
Macabeo,  
chardonnay,  
xarel·lo, parellada  
y pinot noir.



 EROSKI

SELEQTIA





Bloc de foie gras de pato.  
De Eroski SELEQTIA.



## TRUFAS DE FOIE CON CARAMELO Y PERA



media



1 a 3 €



40'+  
congelación

### PARA 4 PERSONAS

- 250 g de bloc de foie gras de pato Eroski SELEQTIA

- 1 pera

- 1 limón

- 20 g de mantequilla EROSKI basic

- 5 g de azúcar

- Almendra tostada EROSKI

- Sal EROSKI basic y pimienta

### Para el caramelo

- 100 g de azúcar

- 5 cucharadas soperas de agua

### ELABORACIÓN

**1.** Sacar el foie de la nevera para que esté a temperatura ambiente, disponerlo en un cuenco y desmenuzarlo con un tenedor. Añadir sal, pimienta y un pellizco de azúcar. Guardar en la nevera tapado con film transparente de cocina.

**2.** Lavar la pera, pelarla y cortarla en dados pequeños. Regarla con un poco de limón para que no se oscurezca.

**3.** Calentar la mantequilla en una paella y añadir los trozos de pera hasta que estén un poco dorados (han de quedar al dente). Dejar enfriar.

**4.** Para el caramelo, poner el azúcar y el agua en un cazo y calentar sin remover a fuego medio hasta que cambie de color. Extender sobre un trozo de papel de horno y dejar enfriar. Una vez frío, picar con un mazo para que queden trocitos de caramelo.

**5.** Retirar el foie desmenuzado de la nevera, añadir la pera cortadita y los trocitos de caramelo y mezclar. Si la masa queda muy blanda, poner en la nevera unos minutos para que coja consistencia y se puedan

formar las trufas. Si cuesta darles la forma redonda, introducir las trufas en el congelador un rato para que se enfrién (sin que lleguen a congelarse) y así se podrán manipular mejor. Al acabar las trufas, guardar en la nevera rápidamente.

**6.** Picar la almendra y disponerla en un platito.

**7.** Retirar las trufas de la nevera y rebozarlas con la almendra picada.

**8.** Mantener las trufas de foie en la nevera hasta justo antes de servir.

# WELLINGTON DE SALMÓN, ESPINACAS Y BUEY DE MAR



media



1 a 3 €



1h

## PARA 4 PERSONAS

- ½ cebolla de Figueras
- 30 g de mantequilla EROSKI basic
- 40 g de pistachos tostados EROSKI
- 250 g de espinacas EROSKI
- 2 buey de mar de 150 g aprox.
- 1 hoja de laurel
- 450 g de salmón
- 1 rama de eneldo
- 1 lámina de hojaldre EROSKI
- 1 yema de huevo EROSKI
- Aceite de oliva Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic y pimienta

## ELABORACIÓN

**1.** Picar la cebolla bien fina y pocharla en una sartén con mantequilla 20 minutos a fuego suave para que quede doradita. Picar los pistachos y añadirlos a la sartén con la cebolla. Dorar 2 minutos y retirar del fuego. Reservar.

**2.** Escaldar las espinacas en una cazuela con agua hirviendo durante 3 minutos. Pasarlas a un bol con hielo y agua para que conserven el color verde. Colar y reservar.

**3.** Añadir las espinacas a la mezcla de cebolla y pistachos con un poco más de mantequilla y saltear unos 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta. Dejar enfriar y volver a colar.

**4.** Para el buey de mar, llenar una olla grande con agua hasta un poco más de la mitad y ponerla a hervir con una hoja de laurel y sal. Una vez hierva el agua, introducir uno de los crustáceos boca arriba y dejarlo hervir unos 18 minutos aproximadamente. Hacer la misma operación con el otro buey de mar. Luego, introducir cada buey en un bol con agua y hielo

para cortar la cocción. Dejar unos 5 minutos que se enfrién. Vaciar toda la carne del buey, incluidas las huevas, y picarla con un cuchillo. Reservar.

**5.** Salpimentar el salmón y dorarlo en la plancha unos 4 minutos. Luego, desmenuzarlo con un poco de eneldo picado.

**6.** Estirar el hojaldre encima del papel de horno y cortarlo en dos piezas. Sobre una de las piezas ir colocando capas: primero el

salmón, después las espinacas y por último el buey. Tapar con el otro trozo de hojaldre, recortar los bordes y cerrar. Con los recortes de hojaldre hacer formas de estrella con un molde y colocarlas en la parte superior del paquete. Pintar con un poco de yema de huevo.

**7.** Introducir en el horno a 200 °C durante unos 40 minutos hasta que quede crujiente y dorado. Servir.



Aceite de oliva virgen extra DOP. De Eroski SELEQTIA.

## REDONDO DE TERNERA RELLENO CON MIEL Y PIÑA



media 1 a 3€ 50'

### PARA 4 PERSONAS

- 70 g de miel EROSKI
- 25 g de azúcar moreno
- 1 redondo de ternera Roler
- 100 ml de vino blanco
- 100 ml de zumo de piña Eroski SELEQTIA
- 2 rodajas de piña al natural EROSKI
- Aceite de oliva Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Introducir la miel y el azúcar moreno en un bol y mezclarlos. Reservar.
- 2.** Sazonar el redondo de ternera con sal y pimienta. Poner a calentar una cazuela apta para el horno con aceite de oliva, incorporar la carne y dorar durante unos 10 minu-

tos por los dos lados. Retirar del fuego.

- 3.** Pincelar el redondo con la mezcla de miel y azúcar. A continuación, bañarlo con el vino blanco y el zumo de la piña e introducirlo en el horno a 160 °C durante unos 30 minutos (la carne ha de quedar rosada). Dejar enfriar para poder cortar en rodajas. Reservar la salsa restante.

**4.** Cortar las rodajas de piña en cuñas, disponerlas en una sartén, agregar una cucharada sopera de azúcar y dorarlas. Mezclar con la salsa del redondo reservada.

- 5.** Calentar la carne durante unos minutos. Disponer las rodajas en una bandeja y verter la salsa con la piña por encima. Servir.

## VERDURAS CON CÚRCUMA AL WOK



fácil menos de 1€ 20'

### PARA 4 PERSONAS

Descongelar **coles de Bruselas EROSKI (100 g)** y **zanahorias baby (100 g)**. Pasar **ramitos de coliflor (200 g)** y **brócoli (100 g)** bajo el agua del grifo, secar ligeramente y trocearlos en ramitos más pequeños. Cortar **½ remolacha cocida EROSKI** en cubos. Disponer la coliflor y el brócoli en un wok con **aceite de oliva Eroski SELEQTIA** bien caliente, sazonar con **sal EROSKI basic** y pimienta, agregar **½ cucharadita de café de cúrcuma** y saltear durante unos 5 minutos para que queden al dente. Retirar del wok y reservar. A continuación, incorporar las zanahorias baby y las coles de Bruselas. Añadir **un poco más de cúrcuma y de aceite** y saltear 5 minutos. Disponer las verduras en una fuente con **hojas de tomillo fresco** por encima.



BANDEJA-ACME



Zumo de piña.  
De **Eroski**  
**SELEQTIA**.

# TRENZA DE NUECES Y PASAS CON HELADO DE JIJONA



media



menos de 1€



40'

## PARA 4 PERSONAS

- 6 yemas de huevo EROSKI
- 350 g de nata líquida cocinar (35 mg) EROSKI
- 500 g de leche EROSKI
- 150 g de turrón de Jijona Eroski SELEQTIA
- 150 g de chocolate negro 74 % EROSKI
- 1 trenza de nueces y pasas Eroski SELEQTIA

## ELABORACIÓN

1. Montar las yemas con unas varillas eléctricas y reservar.
2. Introducir la nata, la leche y el turrón troceado en una olla y llevar a ebullición. Retirar ens seguida del fuego. Pasar por el túrmix y dejar enfriar la mezcla.
3. Cuando la mezcla esté fría, añadir las yemas y remover.
4. Volver a introducir la mezcla en el fuego y dejar cocer unos 20 minutos a fuego lento (unos 85 °C), sin que llegue a hervir. Remover constantemente hasta que quede una crema. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente.
5. Trocear el chocolate con una picadora y añadirlo a la mezcla.
6. Poner el preparado en una bandeja de cristal y tapar con papel film de manera que quede pegado a la superficie del líquido. Introducir en el congelador. Remover cada ½ hora para que no cristalice. Hacer esta operación unas cuatro veces hasta que la mezcla quede firme.
7. Cortar la trenza de nueces y pasas en porciones. Disponer una porción de trenza en el plato, añadir una bola de helado de turrón y servir.



Trenza de nueces y pasas. De Eroski SELEQTIA.



 **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

Con los mejores frescos de nuestra marca EROSKI Natur, Sabor responsable, puedes crear un delicioso menú festivo que hará las delicias de tus seres queridos.

# Una Navidad llena de sabor

**Cocina** Joan Gurguí **Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona **Maridaje** Alicia Estrada

## FUERZA

Nuestro vino hace honores al plato principal de esta cita gastronómica navideña: el pollo relleno. Via Terra es un vino joven con apenas 6 meses de madera, de entrada amable, taninos dulces, mucha fruta y un carácter especiado, perfecto remate para un postre de chocolate.



30  
Manzanas al horno con marisco



31  
Ensalada verde con gulas y chips de ajo



32  
Pollo asado relleno con ciruelas



34  
Bundt cake de Navidad

VIA TERRA  
NEGRE  
Bodegas  
Edètaria.  
DO Terra Alta.  
100 % garnacha  
tinta.







Manzana royal gala.  
De **EROSKI Natur**.



## MANZANAS AL HORNO CON MARISCO



media



1 a 3 €



45'

### PARA 4 PERSONAS

- 4 manzanas royal gala

EROSKI Natur

- 1 cebolla dulce EROSKI Natur
- 200 g de mejillones
- 300 g de gamba pelada grande EROSKI
- Una ramita de perejil

- Aceite de oliva Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic y pimienta

### Para la salsa

- 2 yogures EROSKI
- Unas ramitas de menta y de eneldo

### ELABORACIÓN

1. Lavar las manzanas y retirarles la parte superior con un cuchillo (reservarla). Sacar el corazón y parte de la pulpa de forma que se pueda rellenar.

Reservar la pulpa y picarla.

2. Pelar la cebolla, picarla bien fina y sofreírla en aceite de oliva. Cuando esté dorada y melosa, añadir la pulpa de manzana reservada.

3. Cocinar los mejillones al vapor, sacarles la concha y reservarlos. Trocear las gambas y agregarlas junto con los mejillones a la mezcla de manzana y cebolla. Añadir el perejil picado, condimentar con sal y pimienta y remover hasta que quede homogéneo.

4. Rellenar cada manzana con el relleno de marisco y tapparla con su parte superior. Disponer en una bandeja de horno y cocinar a 180 °C durante unos 15-20 minutos.

5. Para la salsa, disponer el yogur en un cuenco, agregar el eneldo fresco y la menta y mezclar bien.

6. Colocar las manzanas sobre una fuente de servicio con unas ramitas de romero y agregar la salsa de eneldo y menta por encima.

# ENSALADA VERDE CON GULAS Y CHIPS DE AJO



fácil



1 a 3 €



20'

## PARA 4 PERSONAS

- 4 dientes de ajo morado EROSKI Natur
- 200 g de gulas EROSKI basic
- 12 uvas
- 60 g de piñones

- 300 g de corazón de escarola EROSKI
- 100 g de rúcula EROSKI
- 2 paquetes de queso mozzarella fresco EROSKI
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

## ELABORACIÓN

**1.** Pelar los ajos, cortarlos en láminas finas de forma longitudinal y freírlos en aceite de oliva poco a poco hasta que cojan un poco de color y queden crujientes. Reservar sobre papel

absorbente para que suelten todo el aceite.

**2.** Calentar las gulas en una sartén. Reservar.

**3.** Abrir las uvas por la mitad y retirar las semillas.

**4.** Saltear los piñones en una sartén para que intensifiquen su sabor. Deben quedar ligeramente tostados.

**5.** Disponer la escarola y la rúcula en el plato y agregar el resto de ingredientes, poniendo la mozzarella y las gulas en el centro. Servir.



Ajos morados.  
De EROSKI Natur.

## POLLO ASADO RELLENO DE CIRUELAS, MANZANA, PASAS Y OREJONES



media



1 a 3 €



1 h 20'

### PARA 4 PERSONAS

#### Para el relleno

- 1 manzana EROSKI Natur
- 300 g de carne picada
- 80 g de ciruelas secas
- 40 g de uvas pasas
- 30 g de piñones
- 80 g de orejones
- 1 huevo EROSKI
- 1 diente de ajo EROSKI Natur
- Una ramita de perejil

#### Para el pollo

- 1 pollo entero EROSKI Natur
- 10 lonchas de beicon sin corteza EROSKI
- 50 g de mantequilla EROSKI basic
- 1 vaso de brandy
- 300 ml de caldo de pollo EROSKI basic
- 4 patatas para guisar EROSKI Natur
- Aceite de oliva virgen EROSKI
- Sal EROSKI basic y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Para el relleno, pelar la manzana, cortarla en dados

grandes y disponerla en un cuenco. Agregar la carne picada, la mitad de las ciruelas, de las pasas, de los piñones y de los orejones. Añadir también el huevo, el diente de ajo y el perejil picados. Sazonar con sal y pimienta y mezclar bien hasta que quede una masa homogénea.

**2.** Precaentar el horno a 160 °C. Rellenar el pollo con la preparación anterior y cerrarlo bien con hilo de cocina. Cubrir la parte superior con las lonchas de beicon y disponerlo en una bandeja con un poco de aceite, la mantequilla, el brandy y el caldo. Cortar las patatas en cuartos e introducir en la bandeja. Añadir también la fruta restante.

**3.** Introducir el pollo en el horno y cocerlo unos 45 minutos. Ir vertiendo el líquido por encima. Pasado el tiempo, subir el horno a 200 °C y cocinar 5 minutos más, hasta que quede dorado. Servir.

## SALTEADO DE ESPÁRRAGOS, CHAMPIÑONES Y SALVIA



fácil



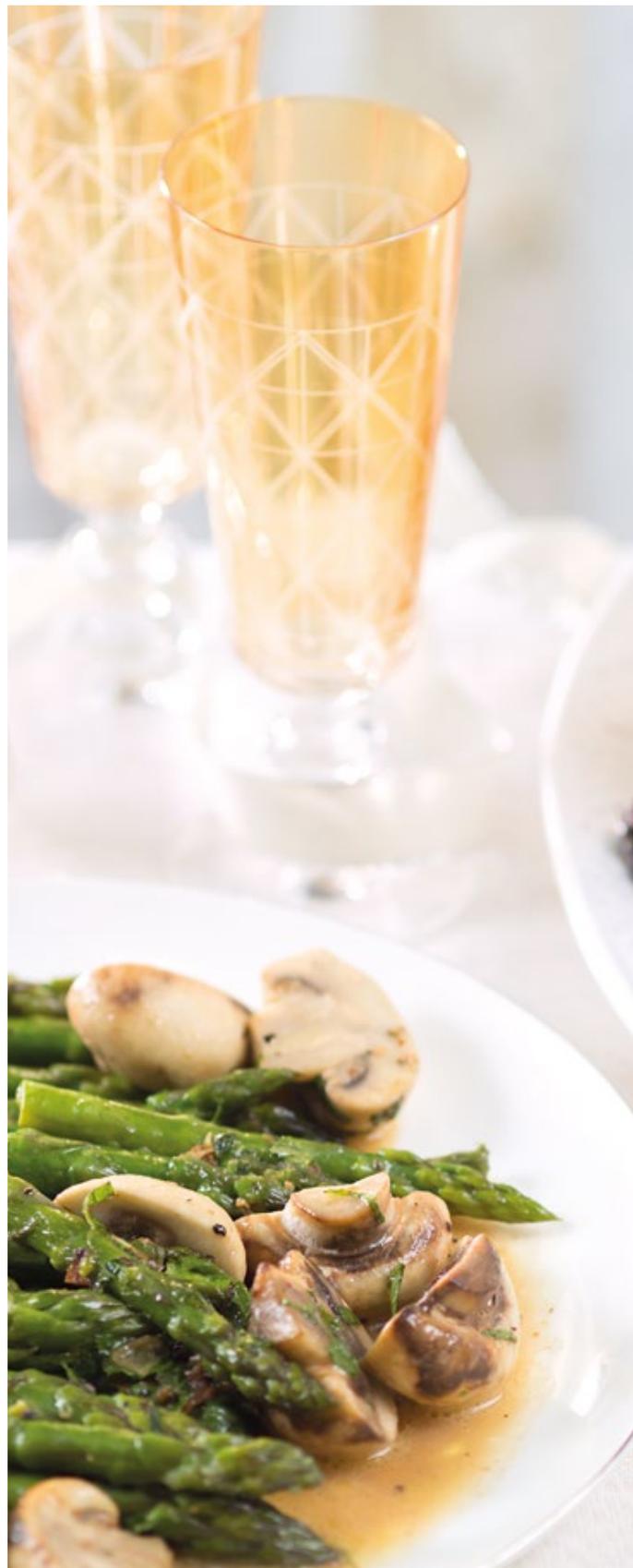
menos de 1 €



10'

### PARA 4 PERSONAS

Limpiar **espárragos (2 manojos)** con cuidado, retirando todas las partes leñosas con ayuda de un pelador, y cortar las puntas. Limpiar **champiñones (200 g)** con un trapo húmedo y cortarlos por la mitad. Saltear los champiñones y los espárragos durante 5 minutos en una sartén con **mantequilla EROSKI basic (100 g)** y unas **12 hojas de salvia** picadas. Salpimentar y servir.





Pollo  
amarillo.  
De **EROSKI**  
Natur.



Naranjas.  
De **EROSKI Natur**.



## BUNDT CAKE DE NAVIDAD



fácil



1 a 3€



1h

### PARA 8 PERSONAS

- 360 g de chocolate blanco
- 150 g de mantequilla EROSKI basic
- 6 huevos EROSKI basic
- 200 g de azúcar
- 1 yogur natural EROSKI
- 16 g de levadura en polvo EROSKI

- 300 g de harina EROSKI basic
- 1 cucharada de aceite de girasol EROSKI
- Unas hojitas de menta
- 2 naranjas EROSKI Natur

### Para el coulis de naranja

- 1 vaso de zumo de naranja Eroski SELEQTIA
- 1 cucharada colmada de azúcar
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de fécula de maíz EROSKI basic
- 50 ml de agua embotellada EROSKI basic

### ELABORACIÓN

- 1.** Precalentar el horno a 180 °C. Fundir 180 g de chocolate blanco con la mantequilla y dejar templar. Batir los huevos con el azúcar e incorporarlos al chocolate. Remover y agregar el yogur. Volver a batir y añadir la levadura y la harina tamizadas. Mezclar bien.
- 2.** Verter la mezcla en un molde, engrasado con mantequilla y espolvoreado con harina, y hornear 45 minutos.
- 3.** Mientras, preparar el coulis. Incorporar el zumo de naranja

- y el de limón en una cazuela y agregar el resto de ingredientes. Mezclar bien y cocinar en el fuego, removiendo hasta que quede una textura de salsa. Reservar.
- 4.** Dejar reposar el pastel unos 10 minutos y desmoldar hasta que se enfríe.
  - 5.** Fundir el resto de chocolate con el aceite y dejar templar.
  - 6.** Verter el chocolate por encima del bizcocho. Adornar con hilos de coulis de naranja y acabar decorando con menta y gajos de naranja.



Vita  
Calcio



# VITALIDAD HASTA LOS HUESOS

Ninguna otra contiene  
más calcio



## BROWNIE-RENO DE CHOCOLATE Y PLÁTANO



fácil



1 a 3 €



30'

### PARA 6 PERSONAS

Disponer el **chocolate negro (200 g)** en un cuenco, agregar **mantequilla EROSKI basic (180 g)** y calentar al baño María, mientras se va removiendo, hasta que quede fundido. Añadir **nueces EROSKI picadas (100 g)**, **2 plátanos EROSKI Natur** maduros machacados y **3 huevos EROSKI** batidos. Incorporar **azúcar (250 g)**, **una cucharada de café de levadura EROSKI** y una pizca de **sal EROSKI basic**. Mezclar bien. Verter la mezcla en un molde y hornear a 180 °C durante unos 25-30 minutos. Dejar enfriar el brownie, cortar en rectángulos y decorar con grajeas de chocolate de colores y pretzels de manera que parezca un reno.

Plátano.  
De **EROSKI Natur**.





## ÁRBOL DE NAVIDAD DE HOJALDRE



fácil



menos de 1 €



30'

### PARA 6 PERSONAS

Precalentar el horno a 180 °C. Extender **una lámina de hojaldre EROSKI** y cubrirlo con **crema de chocolate y avellanas (200 g)**. Tapar con **otra lámina de hojaldre**. Cortar las láminas en forma de árbol de Navidad. Para ello hacer un tronco en la parte inferior y una parte triangular en la parte superior. Hacer unos cortes en los laterales del triángulo para obtener las "ramas" del árbol. Ir girando cada rama haciendo tirabuzones. Si se desea, se puede hacer una estrella con el hojaldre. Pincelar con **huevo EROSKI** batido y hornear unos 15 minutos. Espolvorear con **azúcar glas**. Decorar con grageas de chocolate como si fueran unas bolas de Navidad.



Si te gusta cuidarte y cuidar a los tuyos, piensa en nuestra marca EROSKI Sannia: productos nutricionalmente equilibrados y con todo el sabor.

# Sugerencias para quedar muy bien

**Cocina** Beatriz de Marcos **Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona **Maridaje** Alicia Estrada

## HONESTIDAD

Prototipo de los mejores verdejos, marida a la perfección con la cocina más ligera. Elaborado con viña vieja, procedente de terrenos pobres y pedregosos, ofrece una nariz compleja, evocación de flores blancas e hinojo y presenta una boca fresca y untuosa, de fino amargor.



40 Melón, granada y lichis picantes



42 Terrina con salmón ahumado y lechuga



44 Filetes de lenguado rellenos de arroz integral



40 Mousse de moras



**JOSÉ PARIENTE**  
Bodegas José Pariente.  
DO Rueda.  
100 % verdejo.

EROSKI

Sannia





## MELÓN, GRANADA Y LICHIS PICANTES



fácil 3 a 5 € 25'

### PARA 4 PERSONAS

- 1 granada
- ½ melón cantalupo
- ½ melón galia
- 300 g de lichis
- 1 lata de maíz EROSKI Sannia
- 50 g de pipas de calabaza
- Sal en escamas y pimienta rosa

### Para la vinagreta

- Unas ramas de menta fresca
- Aceite picante
- Vinagre de manzana EROSKI

### ELABORACIÓN

- 1.** Lavar las hojas de menta, picarlas y colocarlas en un frasco junto con el aceite (50 ml) y dos cucharadas de vinagre de manzana. Remover bien hasta que se integren todos los ingredientes.
- 2.** Pelar la granada y desgranarla. Pelar los melones y cortarlos en láminas finas. Pelar los lichis, cortarlos por la mitad y extraer el hueso.

- 3.** Repartir las frutas y el maíz escurrido en platos de servicio. Esparcir las pipas de calabaza sobre las frutas y aderezar con una pizca de sal en escamas y pimienta rosa. Por último, verter la vinagreta de menta por encima.

Maíz dulce sin sal ni azúcares añadidos.  
De EROSKI Sannia.



DESCUBRE LO  
NUEVO DE...



DESDE  1826



# VEGGIE

TÉ + FRUTAS  
+ VERDURAS

¡CON  
SUPERALIMENTOS!\*



\*El jengibre y la cúrcuma ayudan a facilitar la digestión.

## TERRINA CON SALMÓN AHUMADO Y LECHUGA



media



3 a 5 €



40' +  
reposo

### PARA 4-6 PERSONAS

- 30 ml de agua EROSKI basic
- 15 ml de gelatina en polvo
- 180 g de yogur natural EROSKI basic
- 460 g de queso fresco batido EROSKI Sannia
- 1 aguacate
- 1 cebolleta
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 corazones de lechuga EROSKI Natur
- 200 g de salmón ahumado EROSKI Sannia
- ½ manojito de rabanitos picados
- Una cajita de germinados
- Sal EROSKI basic y pimienta EROSKI

### Para la cebolla en vinagre

- 125 ml de vinagre de vino blanco EROSKI basic
- ½ cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de azúcar EROSKI
- 1 cebolla morada

### ELABORACIÓN

- 1.** Para la terrina, cubrir un molde rectangular de 22 x 8 cm con film transparente de cocina, de manera que sobresalga unos 5 cm.
- 2.** Disponer el agua fría en una taza, agregar la gelatina, remover y dejar reposar 5 minutos. Colocar la taza con la gelatina en un recipiente poco profundo lleno de agua tibia y remover hasta que la gelatina se haya derretido y quede transparente.
- 3.** Calentar el yogur en un cazo pequeño a fuego medio hasta que esté caliente, pero no hirviendo. Agregar el yogur a la gelatina y batir.

- 4.** Colocar el queso batido a temperatura ambiente, el aguacate, la cebolleta picada y el jugo de limón en el vaso de la trituradora. Incorporar también el yogur tibio con gelatina. Sazonar con ¼ cucharadita de sal y pimienta. Triturar hasta conseguir una textura fina.
- 5.** Deshojar los corazones de lechuga. Disponer la mezcla de queso en el molde y extender de forma que quede una capa uniforme. Colocar las hojas de lechuga encima. Luego, agre-

- gar otra capa de queso, otra de lechuga y otra de queso. Disponer el salmón ahumado cortado en tiritas y agregar una capa final de queso. Poner la lechuga restante sobre el queso y cerrar bien con el film transparente. Disponer en la nevera durante 6 horas mínimo o durante toda la noche.
- 6.** Disponer el vinagre de vino blanco en un cazo, agregar las semillas de comino y el

azúcar. Calentar y cocinar a fuego lento 2 minutos. Verter el líquido sobre la cebolla morada cortada en láminas y dejar enfriar.

- 7.** Desmoldar la terrina y retirar con cuidado el film transparente. Por otro lado, retirar las láminas de cebollas del vinagre y dejarlas escurrir. Disponer la terrina en una bandeja y servir con las cebollas, rabanitos cortados y unos germinados.



Salmón ahumado. De EROSKI Sannia.





*Ruavieja*

*Estas Navidades*  
**Tenemos  
que vernos  
más**

Disfruta de un consumo responsable. 17°

## FILETES DE LENGUADO RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL Y FRUTOS SECOS



media más de 7 € 1 h 15'

### PARA 4 PERSONAS

- 100 g de arroz integral  
EROSKI Sannia
- ½ zanahoria EROSKI Natur
- ½ cebolleta
- ½ calabacín
- Una cucharada de alcacharras  
EROSKI
- 50 g de frutos secos  
EROSKI Sannia
- 12 filetes de lenguado
- 100 ml de vino blanco de mesa  
EROSKI basic
- Hierbas aromáticas
- Aceite de oliva virgen extra  
Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic y pimienta

### ELABORACIÓN

- 1.** Disponer el arroz en una olla con abundante agua salada y hervirlo durante unos 45 minutos. Introducir en un escurridor y dejar enfriar.
- 2.** Lavar las hortalizas, pelar la zanahoria y la cebolleta. Picarlas todas separadamente.
- 3.** En una sartén amplia, engrasada con 3 cucharadas

de aceite de oliva virgen extra, sofreír la cebolleta y la zanahoria durante 5 minutos a fuego suave, agregar el calabacín, salar y cocinar durante 2 minutos más.

- 4.** Colocar el arroz hervido en un bol y mezclarlo con las verduras, las alcacharras y los frutos secos picados.
- 5.** Lavar el pescado, secarlo bien con papel de cocina, salpimentarlo y colocarlo en una superficie de trabajo.
- 6.** Repartir el arroz sobre los lomos, enrollarlos y sujetarlos con un palillo para que no pierdan la forma durante la cocción.
- 7.** Precalentar el horno a 200 °C. Colocar los rollitos de lenguado y arroz en una fuente refractaria, rociar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, el vino blanco y las hierbas aromáticas. Cocer en el horno durante 15 minutos aproximadamente. Retirar del horno y servir.

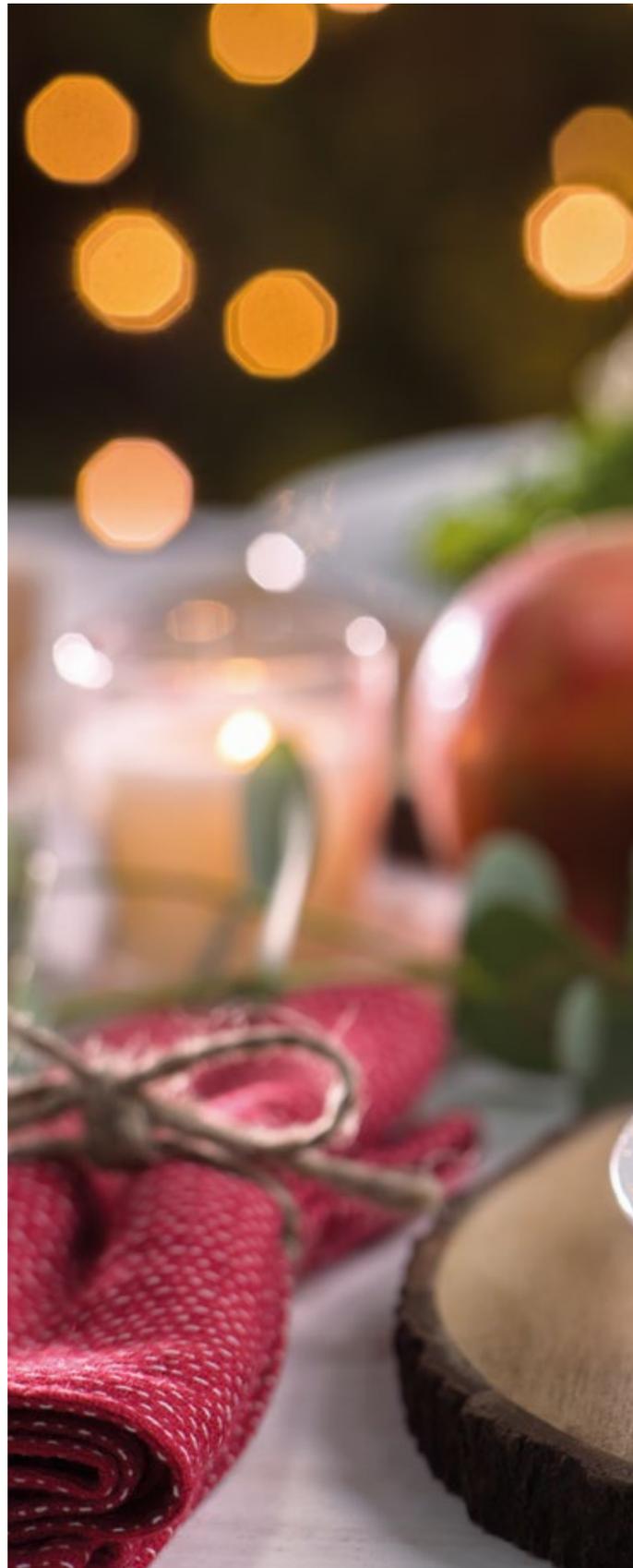
## GUISO DE GUISANTES



fácil 1 a 3 € 25'

### PARA 4 PERSONAS

Pelar **1 cebolla EROSKI Natur** y picarla. Engrasar una cazuela con **3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra Eroski SELEQTIA**, disponer la cebolla y sofreírla a fuego suave durante 5 minutos. Agregar los **guisantes (400 g)** y sazonar con **sal EROSKI basic y pimienta**. Cubrir con **vino blanco de mesa EROSKI basic (100 ml)** y **200 ml de agua EROSKI basic**, incorporar **unas ramitas de menta fresca** y **una hoja de laurel**. Cocinar a fuego suave durante 15 minutos. Servir.





Arroz  
integral.  
De **EROSKI**  
**Sannia**.



## MOUSSE DE MORAS



fácil



3 a 5 €



30' +  
reposo

### PARA 4 VASITOS

#### Para la masa

- 100 g de galletas María fibra EROSKI Sannia
- 40 g de mantequilla EROSKI basic

#### Para la mousse

- 200 g de moras + algunas para la decoración
- 300 g de queso fresco batido EROSKI Sannia
- 1 sobre de cuajada
- 5 g de stevia en polvo EROSKI Sannia

#### ELABORACIÓN

1. Desmenuzar las galletas, colocarlas en un bol y mezclarlas con la mantequilla derretida. Distribuir en la base de los vasos y dejar reposar.

2. Lavar las moras, tritarlas y pasarlas por un colador.

3. Poner a calentar la mitad del queso junto con el sobre de cuajada, remover bien y, cuando empiece a hervir, retirar. Incorporar el resto de queso, la stevia y el jugo de las moras y remover hasta que quede una textura uniforme.

4. Repartir la mousse en los vasitos y dejar reposar en la nevera unas horas. En el momento de servir, decorar con el resto de moras.



Queso fresco batido.  
De EROSKI Sannia.



# My sweet Christmas

¡PRUÉBALA!



## ¡Descongela y disfruta!

Estas Navidades llena el congelador con My Sweet Deli de Dr. Oetker y disfruta de su Pastel mousse de chocolate. Tres capas de mousse: blanca, negra y con leche, con bizcocho y crujientes bolitas de chocolate, recubierto con una fina cobertura. ¡Insuperable!



*La calidad es la mejor receta.*



Si siempre buscas productos con la mejor relación calidad-precio, descubre todo lo que la marca EROSKI te ofrece para estas fiestas y el día a día.

# Disfrutar con la mejor compañía

**Cocina** Beatriz de Marcos **Fotografía** Joan Cabacés  
**Estilismo** Rosa Bramona **Maridaje** Alicia Estrada

## FIDELIDAD

La versatilidad del cava acompaña a la perfección menús muy variados. Llevar a la mesa un brut nature siempre es una buena idea, especialmente un reserva, como este Llopart clásico con más de dos años de crianza. Es suave, seco y con seductores matices de crianza.



50  
Tabla de quesos y embutidos



52  
Crema de boniato y setas con bogavante



54  
Solomillo de cerdo con glaseado de arándanos



56  
Bandeja de turrone variados

### LLOPART BRUT NATURE RESERVA

Cavas Llopart.  
DO Cava.  
30 % macabeo,  
40 % xarel·lo,  
20 % parellada y  
10 % chardonnay.





# ¡Cómeme!

Ricas en matices y color, las tablas de quesos y embutidos suponen una opción perfecta como entrantes. ¡Sácales el máximo partido!

## EMBUTIDOS: BIEN CORTADOS Y DIFERENCIADOS

Los embutidos ibéricos son manjares típicos de nuestra gastronomía. Jamón, lomo, salchichón, longaniza, fuet, chorizo... De cada producto existe tanta variedad que es preferible dejarte guiar por la calidad y escoger según el gusto personal teniendo en cuenta sabores diferenciados. No es necesario que compres piezas enteras, ya que en nuestras tiendas los puedes adquirir a granel y bien cortados en lonchas para disfrutar de todas sus propiedades organolépticas.

### Sin mezclar

A la hora de montar la tabla, los embutidos deben estar a temperatura ambiente, así que los que sean a granel sácalos de la nevera 10 minutos antes y los envasados con una hora de antelación. Dispón en un círculo las lonchas unas sobre otras y separadas por producto para evitar la mezcla de sabores, olores y, en especial, la grasa del jamón y el chorizo. Como acompañamiento, opta por las olivas, las almendras, los frutos secos, los colines...

## QUESO: EN EL ORDEN ESTÁ EL SABOR

Una tabla de quesos da mucho juego en la mesa. El número de variedades oscila entre 5 y 8 para lograr satisfacer los diferentes paladares. La mejor manera de apreciar el verdadero aroma y textura de los quesos es que los retires de la nevera una hora antes de preparar la tabla y los cortes justo cuando se vayan a degustar para que no suden ni se sequen. Si son de pasta blanda, córtalos en rodajas o cuñas; en caso de ser dura o semidura, en triángulos; si la textura exterior es muy dura, rómpelos en trozos irregulares; y con los quesos azules, corta un trozo triangular del que cada uno se sirva para untar.

### En plato redondo

Puedes ordenar los quesos en un plato redondo según criterios diferentes: procedencia geográfica, tipo de animal, tiempo de maduración... Pero lo importante es que sigas el sentido de las agujas del reloj, de modo que el primer queso a degustar sea el más suave y quede para el final el de sabor más fuerte o especiado. Resulta ideal maridarlos con pan tostado o crujiente tipo cracker; frutas como uva, manzana, frutos rojos, membrillo o higos; mermeladas con un toque ácido (de tomate, fresa, ciruela...); orejones de albaricoque, y frutos secos.



**TABLA DE QUESOS:** semicurado de cabra Eroski SELEQTIA, gouda Old Amsterdam, camembert EROSKI, viejo de oveja Flor de Esgueva, roquefort Societé, viejo mezcla Cerrato, Rambol cremoso a las finas hierbas y brie francés EROSKI.



**TABLA DE EMBUTIDOS:**  
centro de espalda  
o de jamón ibérico  
Hozador, lomo  
ibérico Hozador,  
longaniza de payés  
Obach, chorizo cular  
de bellota Encinares  
y longaniza cular de  
bellota Encinares.



Camembert.  
De **EROSKI**.

## CREMA DE BONIATO Y SETAS CON BOGAVANTE



fácil más de 7 € 20'

### PARA 4 PERSONAS

- 2 boniatos medianos
- 1 puerro
- 2 paquetes de surtido de setas EROSKI
- 800 ml de caldo casero de hortalizas EROSKI
- 2 bogavantes
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI
- Sal EROSKI basic y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar los boniatos y trocearlos. Eliminar las raíces, el tallo y la primera capa del puerro, lavarlos y cortarlos en láminas. En una cazuela amplia engrasada con 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sofreír el puerro a fuego suave durante 5 minutos, agregar los boniatos y uno de los paquetes de setas y cocinar durante un par de minutos removiendo.

**2.** Verter el caldo de hortalizas y cocinar durante unos 20 minutos, hasta que el boniato esté tierno. Rectificar

de sal si fuese necesario y aderezar con pimienta molida. Luego, triturar hasta conseguir una textura muy fina.

**3.** En una cazuela amplia engrasada con dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, saltear el paquete de setas restante a fuego fuerte durante unos minutos. Salar.

**4.** Cortar los dos bogavantes en trozos, sazonarlos con sal y pimienta y pasarlos por una plancha muy caliente, dos minutos por cada lado.

**5.** Servir la crema de boniato con los trozos de bogavante y las setas salteadas.



Mezcla de setas congeladas. De EROSKI.





¡Feliz Navidad!



## SOLOMILLO DE CERDO CON GLASEADO DE ARÁNDANOS



fácil 5 a 7 € 30'

### PARA 4 PERSONAS

- 1 cebolla morada
- 200 ml de oporto
- 1 bote de mermelada de arándanos EROSKI
- 1 solomillo de cerdo de 800 g
- 1 bandeja de arándanos
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI
- Sal EROSKI basic y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Pelar la cebolla, picarla y pocharla a fuego lento en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Cuando esté bien hecha, mojar con el oporto, agregar 3 cucharadas de la mermelada de arándanos,

mezclar bien y dejar cocinar hasta que reduzca. Una vez obtenida la densidad deseada, colar para que quede más fino. Reservar.

**2.** Cortar el solomillo de cerdo en rodajas gruesas, salpimentarlo y cocinarlo en una sartén con aceite a fuego fuerte para que se dore por fuera y su interior quede jugoso; ir dándole la vuelta para que el dorado se haga por todas partes.

**3.** Saltear los arándanos con unas gotas de aceite.

**4.** Disponer las rodajas de solomillo en una fuente con el glaseado y los arándanos enteros por encima.

## PARMENTIER CON AJO Y ROMERO



fácil 1 a 3 € 35'

### PARA 4 PERSONAS

Lavar **4 patatas de malla EROSKI Natur** y colocarlas en una cazuela con abundante agua y cocinarlas durante unos 20 minutos. Cuando las patatas estén cocidas, retirarlas, dejarlas enfriar, pelarlas y agregarles una ramita de romero picado. Chafar las patatas con un tenedor y espolvorear con una **cucharadita de sal de ajo** y **sal EROSKI basic** al gusto. Agregar **un chorrito de aceite aromatizado al ajo** y mezclar bien. Luego, ir añadiendo **nata para cocinar EROSKI (100 ml)** y mezclar hasta que quede una textura fina; rectificar de sal si fuera necesario. Colocar en una fuente para horno, espolvorear **parmesano rallado (50 g)** por la superficie y gratinar en el horno precalentado a 200 °C durante 10 minutos, hasta que quede ligeramente dorado; retirar y servir.

### SUGERENCIA

Hacer un aceite aromatizado al ajo es muy fácil. Introducir **4 dientes de ajo EROSKI Natur** en un recipiente de cristal alto, agregar **200 ml de aceite de oliva virgen extra EROSKI**, unas ramitas de **hierbas aromáticas enteras (romero, tomillo...)** o **unas hojitas de laurel** y una **guindilla**. Dejar macerar 2 semanas como mínimo.



CAMINO DE MESA-NATURA CASA



Mermelada de arándanos.  
De **EROSKI**.

## DULCE TRADICIÓN

Y, como punto final de la fiesta, una bandeja llena de deliciosos turrónes. En Caprabo encontrarás una gran variedad con nuestras marcas: los Eroski SELEQTIA, de una calidad excepcional; los EROSKI, también excelentes y a un precio inigualable, y los EROSKI Sannia, sin azúcares añadidos, pero con todo el sabor tradicional.

En la foto, desde la parte superior: turrón de Alicante Eroski SELEQTIA; de yema tostada y de Jijona EROSKI Sannia, y de chocolate crujiente, de chocolate con almendra, de nata nuez, de ron con pasas y de yogu-fresa EROSKI.



Turrón de yema tostada.  
De **EROSKI**.

# MARGARITA CON MANGO Y PIÑA



fácil



1 a 3 €



10'

## PARA 1 PERSONA

- ½ mango no muy grande
- 100 ml de zumo de piña EROSKI
- 50 ml de tequila
- Unos cubitos de hielo
- Unas grosellas

## ELABORACIÓN

**1.** Pelar el mango, cortarlo en taquitos y colocarlo en un vaso de batidora, reservando una

cucharadita para la decoración final. Agregar el zumo de piña, el tequila y 3 o 4 cubitos de hielo. Batir hasta que quede un compuesto de textura uniforme y espumosa.

**2.** Lavar las grosellas. Colocar los taquitos de mango reservados y las grosellas en la base de la copa y verter el cóctel. Servir bien frío.



Zumo de piña y uva.  
De **EROSKI**.



'RAMEN-YA'  
TERE  
RECETA PÁG. 60



# Delicias vegetarianas

Sorprendentes y muy visuales, las recetas vegetarianas que nos propone la chef Teresa Carles son un auténtico placer para el paladar.

Cocina Teresa Carles Fotografía Joan Cabacés Estilismo Rosa Bramona

Los platos que destacan  
por su creatividad  
y exquisito sabor

www.cabrabo.com



←  
CANELÓN DE CÉLERI,  
BERENJENAS  
MARINADAS, SHITAKE  
Y SAISA DE KALE  
RECETA PÁG. 60

## 'RAMEN-YA' TERE



media 3 a 5 € 2 h

### PARA 4 PERSONAS

#### Para el caldo

- \* 2 cebollas
- \* 25 g de jengibre fresco
- \* 12 clavos
- \* 1 rama de canela
- \* 1 pizca de azafrán
- \* 1 puerro
- \* 250 g de zanahorias
- \* 1 col verde pequeña
- \* 1 rama de apio
- \* 3 l de agua con 6 cubitos de caldo vegetal bio
- \* 3 cucharadas de aceite de oliva
- \* Sal

#### Para la pilota catalana

- \* 100 g de cebolla
- \* 50 g de zanahorias
- \* 80 g de boletus o ceps
- \* 60 g de soja texturizada
- \* 200 ml de caldo vegetal de la propia sopa

- \* 30 ml de bebida vegetal de soja
- \* 1 diente de ajo
- \* Perejil picado al gusto
- \* 50 g de pan rallado
- \* Harina para rebozar
- \* 45 ml de aceite de oliva
- \* Sal y pimienta

#### Para el ramen

- \* 300 g de boniato
- \* 2 setas de cardo
- \* Aceite de oliva
- \* 150 g de fideos de arroz
- \* 250 g de garbanzos cocidos
- \* 2 cebolletas chinas
- \* Tomillo fresco
- \* Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Para el caldo, pelar la cebolla y trocearla. Pelar también el jengibre y cortarlo en rodajas. Disponer la cebolla y el jengibre en una olla con aceite de oliva, agregar los clavos, la canela y el azafrán y saltear hasta que empiece a coger un color

dorado oscuro. Pelar el puerro y las zanahorias, trocearlos y añadirlos a la olla. Dar unas vueltas durante un par de minutos más.

**2.** Cortar la col verde en 8 trozos a lo largo, de forma que mantenga la estructura y no se deshoje, y agregarla a la olla.

Introducir también la rama de apio y el agua con los cubitos de caldo. Hervir unos 30 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, colar y reservar el caldo y la col.

**3.** Para la *pilota*, pelar la cebolla, picarla y sofreírla en un cazo con el aceite de oliva. Añadir la zanahoria y los boletus también picados y dar vueltas durante un par de minutos más, hasta que se doren.

**4.** Añadir la soja texturizada —previamente hidratada con el caldo caliente— y dejar unos minutos más para que se mezclen bien todos los sabores. Rectificar de sal y pimienta. Retirar del fuego.

**5.** Agregar la bebida de soja, una picada con el ajo y el perejil, y el pan rallado. Remover hasta conseguir una mezcla integrada y dejar enfriar.

**6.** Formar 4 pelotas presionando fuertemente con las manos. Rebozarlas con harina y freír en abundante aceite de oliva. Escurrirlas sobre papel de cocina absorbente y reservar.

**7.** Para el ramen, pelar los boniatos y darles forma de espaguetis con la ayuda de un cortador en espiral. Cortar las setas de cardo y saltearlas con aceite, sal y pimienta.

**8.** Hervir 2 minutos los espaguetis de boniato, los fideos de arroz y los garbanzos con el caldo reservado.

**9.** Servir en boles individuales junto con las setas, los garbanzos, la col y las *pilotas* cortadas. Decorar con cebolleta y tomillo.



## CANELÓN DE CÉLERI, BERENJENAS MARINADAS, SHITAKE Y SALSA DE KALE



media 1 a 3 € 1 h 45'

### PARA 4 PERSONAS

#### Para el relleno

- \* 1 kg de berenjenas (3 unidades)
- \* 8 setas shitake
- \* 2 dientes de ajo
- \* Aceite de oliva
- \* Sal y pimienta

#### Para la salsa miso

- \* 20 g de mirin
- \* 20 g de miso
- \* 5 g de azúcar integral de caña
- \* 5 g de ajos negros
- \* 2 cucharadas de agua

#### Para la salsa de kale

- \* 250 g de kale
- \* Aceite de oliva

- \* 25 g de ajos
- \* 150 ml de leche de coco
- \* Sal y pimienta

#### Para el montaje

- \* 1 céleri (apio-nabo)
- \* 60 g de hojas de espinacas
- \* Bolitas de mango y remolacha
- \* 4 espárragos verdes
- \* Unos brotes de guisantes y flores

### ELABORACIÓN

**1.** Para el relleno, lavar las berenjenas, pelarlas, cortarlas en dados y colocarlas en una bandeja de horno untadas con aceite y sal. Cocerlas durante 15 minutos a 180 °C. Enfriar.

**2.** Mientras, mezclar todos los ingredientes de la salsa miso en un cuenco y reservar.

**3.** Cuando las berenjenas estén frías, disponerlas en el cuenco con la salsa miso y dejarlas 1 hora por lo menos. Luego, hornearlas nuevamente a 250 °C durante 5-10 minutos.

**4.** Picar las setas shitake y saltearlas en una sartén con aceite, sal y pimienta. Añadir a las berenjenas, mezclar con un tenedor y reservar.

**5.** Para la salsa, escaldar las hojas de kale, escurrirlas y saltearlas con el aceite y los ajos picados. Salpimentar. Añadir la leche de coco y reducir unos minutos. Triturar.

**6.** Pelar el céleri (apio-nabo)

y cortarlo en 24 rodajas finas con la ayuda de una mandolina. Escaldarlas 1/2 minuto con agua y sal junto con las espinacas. Refrescar todo con agua y hielo.

**7.** Montar 6 rodajas de céleri intercalándolas una al lado de otra, cubrir con las hojas de espinacas y rellenar con las berenjenas y shitakes. Formar los canelones.

**8.** Pasar los espárragos por la plancha.

**9.** Colocar la salsa de kale y encima los canelones. Decorar con las bolitas de mango y remolacha, los espárragos, los brotes y las flores.





# Freixenet

*¡Celebra a tu ritmo!*



sabor del mundo

# uzbekistán

Con su sonrisa y manos en el corazón, los uzbekos nos dan la bienvenida con su gastronomía milenaria, a base de arroz, verduras, frutas, vinos y pan. Descúbrela.

**Texto** Montse Barrachina y Jaume Mestres  
**Fotografía** Dinara Dultaeva (director creativo), Ernest Kurtveliev, Andrew Arakelyan y Mukhiddin A. Lee ©Fool 365

# ¡Sorteo!

¿TE GUSTA VIAJAR?  
¡PUES ESTÁS DE SUERTE!

Participa en el sorteo\*  
de 1 viaje a Samarcanda  
(Uzbekistán) por  
la Ruta de la Seda.



## SIGUE ESTOS PASOS:

1. Realiza una compra mínima de 30 € con tu tarjeta Mi Club Caprabo del 10 de diciembre de 2018 al 13 de enero de 2019. Guarda tu tique.

2. Síguenos en Instagram en @ChefCaprabo\_oficial o en Facebook en nuestra cuenta oficial de Caprabo.

3. Para más información, entra aquí:  
<https://promociones.caprabo.com>  
y rellena el formulario.

\*Promoción válida para tiendas Caprabo ubicadas en España.



Samarcanda  
UZBEKISTÁN

VIAJE PATROCINADO POR



holos  
shamanic expeditions

¡Date prisa!  
Cuántas más  
compras subas, más  
oportunidades  
tendrás de ganar.

Más información sobre el viaje en:  
[HOLOSTRAVEL.COM](http://HOLOSTRAVEL.COM)  
[INFO@HOLOSTRAVEL.COM](mailto:INFO@HOLOSTRAVEL.COM)  
+34 667 366 866

Conquistada por Alejandro Magno y Genghis Khan, Uzbekistán se encuentra en el corazón de la Ruta de la Seda, que los camellos atravesaban cargados de telas, papel, vidrio, pólvora, canela, miel... y por donde viajaban ideas, conocimientos y creencias espirituales. Su territorio yace entre dos grandes ríos del Asia Central, el Syr Darya y el Amu Darya, y está cubierto con el manto de arena roja del desierto de Kizylkum. Los elegantes minaretes y las grandiosas madrasas y mezquitas de ciudades como Samarcanda permanecen en la memoria del viajero por largo tiempo, pero su gastronomía deja un recuerdo indeleble.

### Diferentes tradiciones

La cocina de Uzbekistán comparte las tradiciones culinarias de los pueblos turcos y las recetas más originales de los mercados de otros países. El plato tradicional es el *palov* (*plov*, *osh* o *pilaf*), con arroz, zanahoria, cebolla, ajo y cordero, y que se cocina a fuego abierto. Se sirve los jueves y en ocasiones especiales, siempre junto

*El pan ('non' o 'patyr'), considerado como un alimento sagrado, está muy presente en la mesa*



con una ensalada *achichuk*, de tomate, cebolla roja y pepino.

Otras especialidades del país asiático son el *shashlik*, brocheta de cordero, ternera y pollo, marinada y ligeramente especiada que se acompaña de arroz blanco, o la *shurpa*, una sopa con grandes trozos de carne grasa y verduras frescas. Entre las sopas de fideos no hay que dejar de probar el *norin* o el *lagman*.

### 'Sumalak'

Una receta que ocupa un lugar especial en la cocina uzbeka es el *sumalak*. El origen de este plato se remonta al zoroastrismo, religión muy antigua en la que se venera al fuego que simboliza la divinidad, que propugna la buena vida, sin hábitos ni

normas dietéticas restrictivas y que tiene tres mandamientos básicos: buenos pensamientos, buenas palabras, buenas acciones. El *sumalak* se cocinaba como un plato ritual antes del inicio de los trabajos de cultivo de primavera. En la actualidad se cocina durante el Navrouz para celebrar el año nuevo y el renacimiento de la naturaleza. Se elabora a partir de granos de trigo germinados, se que muelen, hierven en un caldero con aceite de semilla de algodón, agregando harina y cociéndolo durante 10-12 horas cantando alrededor de su fuego. Se considera que este plato da a las personas poder físico y espiritual.

Por lo que se refiere a los postres, destaca el *chak chak*, unas bolitas fritas hechas de harina, miel y frutos secos, que





Portada: cúpula Madrasa Tilla Kori (Samarcanda).

En esta doble página: a la izquierda, turrón de pistachos y almendras; a la derecha, montañas de Zaamin Reserva Natural (región de Jizzakh). Abajo: a la izquierda, vendedoras de pan; a la derecha, Caravanserai en la plaza de Lyabi Hauz (Bukhara).

incluso se preparan como tarta nupcial. Para otras ocasiones festivas, se consume fruta, una compota de fruta fresca o seca, nueces y siempre té verde caliente, la bebida nacional. Los uzbekos lo toman sin leche ni azúcar y lo ofrecen como signo de hospitalidad.

Para acompañar los postres, los vinos dulces de Uzbekistán también resultan excelentes. Elaborados a partir de variedades locales de uva, han recibido premios internacionales y se exportan a Rusia y a diversos países asiáticos.

### Alimento sagrado

El pan (*non* o *patyr*), considerado por los uzbekos como un alimento sagrado, está muy presente en las mesas del país. Llama la atención por su forma de hogaza circular, con un surco en el centro y el borde más grueso, y, a la hora de comer, se parte en trozos. Aunque la variedad básica es el *obi non*, que se cuece en un horno de arcilla (*tandir*), existen diferentes tipos: el *shirma non* de Samarcanda, pequeño y grueso; el *obi Bukhara non*, espolvoreado con sésamo o nigella; el *obi non* de boda, con crema y mantequilla; el *tashkent lo-chira*, con leche, mantequilla y azúcar. Son deliciosos en aroma y sabor. ●●●

AGRADECIMIENTO: 365 DAYS OF SUN (365days.dinara.co);  
10 REASONS TO VISIT UZBEKISTAN (Uzbekistanbook.dinara.co);  
COMPANY DINARA&CO (www.dinara.co)

## PLATO PARA DESCUBRIR



## ARROZ 'PALOV'



media 5 a 7 € 1 h 15'

### PARA 4-6 PERSONAS

• 300 g de pierna de cordero sin hueso  
• 300 g de ternera para estofado en dados  
• 1 cebolla grande • 5 zanahorias grandes (1 kg) • 1 cucharadita de granos de pimienta negra enteros • 2 cucharaditas de semillas de comino • 50 g de pasas de Alejandría  
• 500 g de arroz tipo risotto • 1 l y ¼ de caldo de verduras • 2 cabezas de ajos pequeñas  
• 300 g de garbanzos cocidos • 150 ml de aceite de girasol • Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

**1.** Cortar la pierna de cordero en dados de unos 5 centímetros. Calentar el aceite de girasol en una sartén a fuego alto. Incorporar los trozos de cordero y de ternera e ir girándolos hasta que queden dorados (unos 10 minutos). Retirar y reservar.  
**2.** Pelar la cebolla, partirla en dos y cortarla en rodajas finas. Luego, disponerla

en la sartén y sofreírla hasta que quede suave y dorada.

**3.** Agregar el cordero y la ternera reservados, añadir las zanahorias laminadas y mezclar bien.

**4.** Incorporar la mezcla de especias y las pasas. Con el fuego a intensidad media, cocinar durante unos 15 minutos para que las zanahorias queden algo blandas, pero no cocidas del todo.

**5.** Añadir el arroz. Seguidamente verter el caldo lentamente y sin remover, hasta que quede cubierto con dos dedos de líquido. Cuando el caldo hierva, sazonar, añadir las cabezas de ajos enteras (sin la parte de las raíces) y bajar el fuego hasta que el arroz absorba el líquido. Hacer agujeros con el mango de la espátula para facilitar la evaporación del líquido que quede.

**6.** Sin mezclar los ingredientes, compactar el arroz separándolo de las paredes de la olla y añadir los garbanzos encima. Cubrir la sartén con la tapa y dejar reposar unos 30 minutos. Quitar la tapa, mezclarlo todo y servir.

MI CLUB CAPRABO,  
EL CLUB DEL AHORRO

# "EL AHORRO EN TU BOLSILLO"

Toda la información en tu móvil, en cualquier momento del día.

En lo que llevamos de año, nuestros clientes usuarios de la APP de Caprabo se han beneficiado de casi 40.000€ en **descuentos**.



Yolanda hace veinte años que es cliente de Caprabo y cuatro que es usuaria de nuestra APP.

*"Con la APP de Caprabo puedo ver en todo momento el **ahorro** que llevo acumulado, **las ofertas que hay exclusivas para mí**, el **folleto** que está vigente en mi tienda y un montón de cosas más (es supercompleta esta APP)".*

“Me encanta la APP de Caprabo. **Todos los lunes**, cuando me llega la **notificación de los nuevos cupones** de esa semana, entro **para activarlos** e informarme de las **ofertas que tengo disponibles**”.



“Sin duda recomiendo la APP de Caprabo. Esto de **poder activar tus cupones antes de entrar a comprar** está muy bien”.



## ¿Quieres empezar a utilizar la APP de Caprabo?

Descárgatela en tu **Play Store** o **App Store** y regístrate.

Con este sencillo paso podrás beneficiarte de enormes ventajas:

- Podrás **consultar** tus datos personales (compras, ahorro y... ¡mucho más!).
- Tendrás la posibilidad de **gestionar** tu lista de la compra para no olvidarte nada.
- Obtendrás **información de los descuentos** de tu tienda y recibirás **cupones EXCLUSIVOS semanalmente**. ¡No olvides activarlos!
- ¡Sabrás qué tienda Caprabo es la más cercana gracias al **geolocalizador**!



Si quieres recibir tus comunicaciones por email entra en [www.caprabo.com/atencionalcliente](http://www.caprabo.com/atencionalcliente) o llama al **93 261 60 60**.



Para conocer todas las ventajas de Mi Club Caprabo solo hay que entrar en [www.miclubcaprabo.com](http://www.miclubcaprabo.com). La tarjeta es **gratuita** y puede obtenerse también **online**.



Hoy ahorro y mañana también.

beber

# Es tiempo de cava

Si hay algo que nunca debe faltar en una mesa de fiesta o en una reunión navideña son los momentos para brindar, para desearnos alegría y prosperidad... ¡Felices fiestas!

**Texto** Alicia Estrada

**Fotografía** Joan Cabacés

**Estilismo** Rosa Bramona

De izquierda a derecha: Brut Nature Reserva Familia Olivada, Brut Nature Gran Reserva Torelló, Rosé Brut Reserva Llopart, Brut Imperial Reserva Rovellats, Brut Real Reserva Mas Tinell, Blanes Brut Nature Mont Ferrant, Cuvée Brut Nature Ecològic Privat y Brut Nature Reserva 1731 Escofet Rosell.





Cava Brut  
*Roove Imperial*  
ROVELLATS

MASTINELL  
CAVA RESERVA  
MUNDUS VINI  
MASTINELL  
HERETAT  
Brut Real  
RESERVA

MONT-RODRANT

PRIVAT  
BRUT NATURE  
ORGANIC WINE

ESCOFET ROSSELL  
RESERVA  
ESCOFET ROSSELL  
1731  
BRUT NATURE  
CAVA

## COMIENZA LA FIESTA



Desde la entrada sencilla hasta el cóctel de fusión o la tapa gastronómica, el aperitivo despierta la fantasía de los invitados y marca el tono del convite. Es un momento de alegría, de saludos, de encuentros... para el que conviene elegir un cava que no resulte excesivamente complejo, pero que abra la fiesta con carácter. Mas Tinell ofrece aromas florales y de fruta blanca y un paso por boca elegante y armonioso.

**MAS TINELL BRUT REAL RESERVA**  
Variedades: xarel·lo, parellada y macabeo

## SABORES MARINOS



Los meses de invierno dibujan los mejores calendarios del año para el consumo de pescados como el besugo, el lenguado o la dorada. Para los pescados de textura delicada y sabor muy fino conviene la compañía de un brut nature que no presente demasiadas notas de reserva, ya que podrían imponerse ante el sabor del pescado. Blanques, con sus recuerdos cítricos y de hierbas secas, enfatizará tan delicada carne aportando frescura.

**MONT FERRANT BLANQUES BRUT NATURE**  
Variedades: macabeo 29 %, xarel·lo 40 %, parellada 26 % y chardonnay 5 %

## JAMÓN, JAMÓN



Si hay un producto que no puede faltar en ninguna celebración navideña es el jamón, símbolo de abundancia y prosperidad. Un brut nature desengrasa la boca y la prepara para continuar con el placer de disfrutar de la grasa entreverada de un buen ibérico. Las ligeras notas de crianza que tras 18 meses de envejecimiento ha ganado este cava complementan y armonizan a la perfección con los aromas de crianza del jamón.

**FAMILIA OLIVADA BRUT NATURE RESERVA**  
Variedades: macabeo y xarel·lo

## DELICADAS ARMONÍAS



El nombre del cava rinde homenaje al año de fundación de la masía familiar de Martí Escofet, su creador. Elaborado con variedades clásicas del cava y la compañía de francesas características del champagne, ofrece un perfil frutal con notas de levadura, fruto de 18 meses de crianza. Con su versatilidad resultará buen compañero de las carnes más ligeras y delicadas, y hará un buen papel a lo largo de todo el menú.

**ESCOFET ROSELL 1731 BRUT NATURE RESERVA**  
Variedades: macabeo, chardonnay, xarel·lo, parellada y pinot noir

## BURBUJAS DE MAR



El cava refuerza el sabor y la intensidad aromática del marisco, especialmente en elaboraciones con un punto de sal como unas gambas o unos langostinos a la plancha. Este cava, con sus 24 meses de crianza en rima, sus aromas de manzana y sus notas frutales, aportará un punto de viveza y frescura muy estimulante, así como una nota de dulzor imperceptible que sentará muy bien a estas joyas del mar, equilibrando la salinidad.

**ROVELLATS BRUT IMPERIAL RESERVA**  
Variedades: macabeo 60 %, xarel·lo 15 % y parellada 25 %

## EL REY DE LA MESA



La cocina de los asados y los grandes guisos marca los fogones navideños. Frente a esta gastronomía contundente, el cava suma su valor desengrasante y de refresco. Para enfrentarse con éxito a tales maridajes se precisa un brut nature que defienda carácter, como este Torelló con más de tres años de maduración. En nariz se notan sus aromas de crianza. En boca se presenta frutal y potente, muy seco y con gran viveza.

**TORELLÓ BRUT NATURE GRAN RESERVA**  
Variedades: macabeo, xarel·lo y parellada

## BUENAS AMISTADES



Alta Alella elabora vinos ecológicos en una finca vecina del Mediterráneo, ubicación privilegiada que transmite gran frescura al cava. Este brut nature destaca por su carácter frutal; junto a las notas de levadura se sienten los perfumes de la fruta blanca. Para quienes no gusten de vinos con un toque dulce, el carácter desengrasante de este cava fusiona a la perfección con aperitivos de pato, como micuits o mousses.

**PRIVAT SELECTED CUVÉE BRUT NATURE ECOLOGIC**  
Variedades: xarel·lo, macabeo, parellada, chardonnay y pinot noir

## IDEAL PARA EL POSTRE



Para el remate goloso de tantas fiestas navideñas conviene llevar a la mesa espumosos que aporten un punto mesurado de acidez. El postre resulta el momento estelar de los cavas brut. De aroma muy afrutado, este rosado ofrece una sensación dominante de frutos rojos, encaje perfecto para combinar con postres de chocolate, turrone y repostería tradicional. En boca mantiene una gran frescura y muy buena potencia.

**LLOPART ROSÉ BRUT RESERVA**  
Variedades: monastrell 60 %, garnacha 20 % y pinot noir 20 %

*Esta* **Nawidad**  
*no cargues con las bolsas*

En  
[capraboacasa.com](http://capraboacasa.com)  
GASTOS DE ENVÍO  
**GRATIS**

En compras  
superiores a  
**100€**

caprabo



[capraboacasa.com](http://capraboacasa.com)

En Navidad, ¿a quién no le hace ilusión recibir un lote o una cesta especial? En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de propuestas que se adaptan a todos los presupuestos. ¡Descúbrelas!

# Un regalo ★ para degustar



## VARIADO

Lote 6: 24,95 €

1 botella cava brut **Castellblanc** 75 cl - 1 botella vino tinto crianza **Guía Real** 75 cl (DOCa Rioja) - 1 botella vino blanco **Marqués de Ardoza** 75 cl - 1 tableta turrón chocolate crujiente **Monerri Planelles** 150 g (calidad suprema) - 1 tableta turrón chocolate crujiente **El Almendro** 200 g (calidad suprema) - 1 tableta chocolate con leche extrafino relleno de naranja **Dulcinea** 100 g - 1 estuche pastas "Creidas" sabor limón **El Mesías** de Estepa 100 g - 1 estuche trufas al cacao **Lacasa** 100 g - 1 estuche rollitos al cacao **La Repostera Artesana** 75 g - 1 estuche Gran Surtido de Navidad **Fuentes** 120 g (calidad suprema, IGP Estepa) - 1 bolsa mini butter cookies **Danesita** 50 g - 1 estuche paté ibérico con virutas de jamón **Iberitas** 70 g (sin gluten) - 1 estuche paté a la cereza **Indalitos** 70 g - Se presenta con caja de cartón decorada, precinto de garantía y asa para facilitar su transporte.



## ASEQUIBLE

Lote 1: 9,95 €

1 botella cava brut nature **Jaume Serra** 75 cl - 1 botella vino tinto **Entre ríos** 75 cl - 1 botella turrón **Turrón 25** alicanté 75 g (calidad extra) - 1 estuche Gran Surtido de Navidad **Fuentes** 120 g (calidad suprema, IGP Estepa) - 1 bolsa cacao a la taza sabor tradicional **Lacasa** 200 g (sin gluten) - 1 tarrina dulce de membrillo **El Quijote** 125 g - 1 estuche paté al Pedro Ximénez con pasas **Indalitos** 70 g - Se presenta en caja de cartón decorada, precinto de garantía y con asa para facilitar su transporte.



# Shopping

La mejor selección  
de lotes y cestas para  
regalar en estas fiestas



## ESPLÉNDIDO

Lote 14: 74,95 €

1 botella whisky escocés **Ballantine's** 50 cl - 1 botella ron **Bermudez** 35 cl - 1 botella cava brut reserva **Segura Viudas** 75 cl - 1 botella vino tinto crianza **Faustino Rivero** 75 cl (DOCa Rioja) - 1 botella vino blanco 100% verdejo **Solar de la Vega** 75 cl (DO Rueda) - 1 tableta turrón Alicante **Picó** 150 g (calidad suprema) - 1 tableta turrón Jijona **Picó** 150 g (calidad suprema) - 1 tableta turrón chocolate crujiente **El Almendro** 200 g (calidad suprema) - 1 estuche Gran Surtido de Navidad **Fuentes** 120 g (calidad suprema, IGP Estepa) - 1 estuche trufas al cacao **Delaviuda** 100 g - 1 estuche biscuits de canela **La Confitera** de Estepa 100 g - 1 estuche súper neulas artesanas **La Senia** 50 g - 1 estuche bombones rellenos de coco **La Fama** 160 g - 1 estuche al cacao **La Repostera Artesana** 75 g - 1 estuche 2 tabletas chocolate sabores (negra con toffe y blanca con fresa) **Cook** 70 g/unidad - 1 botella aceite de oliva virgen extra **Esencia del Sur** 250 ml - 1 lata mejillones fritos en escabeche de las Rías Gallegas **Paco Lafuente** 115 g - 1 estuche paté ibérico con virutas de jamón **Iberitos** 70 g (sin gluten) - Se presenta con cesta color natural *vintage* adornada con motivos navideños y caja de cartón de embalaje.

## SENSACIONAL

Lote 17: 149,95 €

1 pieza paleta ibérica **Julián del Águila** (Gujuelo) Salamanca de 4 a 4,5 kg apróx. - 1 botella cava brut reserva **Perelada** (estuchado) 75 cl - 1 botella vino tinto crianza **Faustino Rivero** 75 cl (DOCa Rioja) - 1 botella vino blanco chardonnay **Opera Prima** (DO La Mancha) - 1 botella vino rosado **Viña Peña** 75 cl - 1 tableta turrón Alicante **Picó** 150 g (calidad suprema) - 1 tableta chocolate crujiente **Delaviuda** 150 g (calidad suprema) - 1 estuche roscos de vino **El Mesías** de Estepa 120 g (calidad suprema) - 1 estuche bombones conert negro **Lindt** 75 g - 1 estuche Gran Surtido de Navidad **Fuentes** 120 g (calidad suprema, IGP Estepa) - 1 estuche biscuits de naranja **E. Moreno** de Estepa 100 g - 1 estuche trufas al cacao **Delaviuda** 100 g - 1 estuche súper neulas artesanas **La Senia** 50 g - 1 estuche biscuits al limón **La Repostera Artesana** 80 g - 1 estuche tejas de almendra **Casa Eceiza** de Tolosa 70 g - 1 lata filetes de caballa en aceite **Grandes Hoteles** - 1 lata mejillones en escabeche **Grandes Hoteles** - 1 estuche paté al Pedro Ximénez con pasas **Indalitos** 70 g - Se presenta con cesta esmaltada.

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

# Pensando \* en ti

Si este año te apetece regalar una bonita cesta de belleza, no te pierdas las sugerencias que te mostramos. Es una opción muy práctica y seguro que quien la reciba estará encantado.



## UN GRAN HALLAZGO

Cesta belle rosa: 13,50 €

Muy efectivos y de alta calidad, así son los productos de nuestra marca propia **belle**. Descúbrelos en esta cesta: Crema manos concentrada 50 ml - Toallitas micelares 20 unidades - Mantequilla corporal pasión 200 ml - Champú pomelo rosa 400 ml - Acondicionador pomelo rosa 300 ml - Gel Brasil pasión 500 ml.

## CUIDADO COMPLETO

Cesta exclusiva NIVEA: 18 €

La marca **Nivea** tiene para ti una cesta con los mejores productos para cuidar la piel del rostro y del cuerpo: Crema 75 ml - Crema facial hidratante seca/sensible 50 ml - Desodorante roll-on Protege & Cuida 50 ml - Gel de ducha Creme Care 750 ml - Body milk nutritivo 250 ml - Crema hidratante Soft 100 ml - La cesta contiene un neceser, un imán para la nevera y muestras de regalo.



## CON PERSONALIDAD

Cesta exclusiva AXE: 22 €

Para los hombres a los que les gusta el aroma misterioso y seductor de **AXE Dark Temptation**, un set con todo lo indispensable: Desodorante Dark Temptation spray 150 ml - Gel 400 ml - Colonia - Incluye un neceser y desodorante mini AXE original de regalo.



# Shopping

Una selección de nuestras cestas de belleza exclusivas

# nosotros

## noticias

### ●●● Caprabo, en la Semana contra el Desperdicio de Alimentos

La compañía animó al consumidor a implicarse en la lucha contra este problema socioambiental con diferentes actividades.

Desde 2010, Caprabo contribuye con su programa integral de Microdonaciones al aprovechamiento de pequeñas cantidades de alimentos que se retiran de las tiendas, pero que siguen siendo aptos para el consumo. Por esta razón la compañía no dudó en sumarse a la 1ª Semana contra el Desperdicio de Alimentos, una iniciativa coordinada por AECOC (Asociación de Empresas de Gran Consumo), que se celebró del 24 al 30 de septiembre.

#### Concurso de ideas

Caprabo lanzó diversas acciones para concienciar al consumidor sobre cómo reducir la cantidad de comida que tira a la basura. Así, a través de su web convocó el concurso "Tus ideas contra el desperdicio tienen premio". Para dinamizar esta actividad, en las redes sociales de Caprabo se pudieron seguir los vídeos en los que la *instagramer* y escritora Rosa Pich (@comoserfelizconunodostreshijos) ofrecía consejos sobre cómo aprovechar la comida en el día a día. Los premios consis-



La chef Ada Parellada con Xavier Ramón, director de Marketing de Caprabo, en el espacio gastronómico Chef Caprabo.

tieron en una cena en el restaurante Semproniana de Barcelona, un taller de cocina en el espacio Chef Caprabo y una cesta de productos de proximidad. También se realizó el taller "Juntos alimentamos soluciones", impartido por la chef Ada Parellada.

El programa integral de Microdonaciones de Caprabo implica la gestión responsable de los alimentos a pequeña escala. Según Xavier Ramón, director de Marke-

ting de la compañía, "la sintonía entre los bancos de alimentos, la red de entidades benéficas y Caprabo ha sido clave para ofrecer una segunda oportunidad a los alimentos". En 2017 se destinó un volumen equivalente al alimento necesario para 1.179 hogares durante un año.

## CÓMO PLANIFICARSE EN LA COCINA

La chef Ada Parellada es una fiel defensora de la cocina responsable y de aprovechamiento alimentario. Asegura: "Cada uno de nosotros podemos implicarnos en la causa con algo tan sencillo como organizar nuestra cocina. El primer paso con-

siste en planificar menús semanales y después hacer una lista de la compra y ceñirnos a ella. También nos ayudará tener un fondo de nevera con alimentos cocinados". El resultado serán platos equilibrados, rápidos de preparar y sostenibles.

## ●●● NUEVA IMAGEN DE LA CANASTILLA



Desde hace 26 años Caprabo regala a las familias una canastilla llena de productos básicos para la madre y el recién nacido. Ahora, el diseño de la canastilla se ha renovado y representa una maleta de viaje, en tonos azules y con ilustraciones que aluden a París, y en su interior incluye un talonario de descuentos para diferentes actividades. Asimismo, a través del programa Bienvenido Bebé, Caprabo participó este otoño en las ferias TodoPáps Loves y Exponadó.

## ●●● MENCIÓN ESPECIAL DE WIN-WIN



Caprabo ha sido distinguida con una mención especial, dentro de la categoría de Innovación Social, en los IV Reconocimientos Win-Win por su proyecto "La economía circular: motor de proyectos sociales", que facilita el apoyo económico de huertos sociales. Ana González, responsable del departamento de Responsabilidad Social Corporativa y Medio Ambiente de Caprabo, recogió el galardón durante el acto celebrado el pasado 24 de octubre en Barcelona. Los premios están promovidos por la empresa de economía social Apunts y la Universitat Abat Oliba CEU.

## ●●● Caprabo celebra una semana de la fruta y la verdura solidaria

Del 19 al 27 de octubre, los supermercados Caprabo vendieron una cajita con una pieza de fruta y con el eslogan creado por niños y niñas.



Dentro de su programa educativo "Elige bueno, elige sano", Caprabo celebró el Día Mundial de la Fruta y la Verdura con una semana solidaria, del 19 al 27 de octubre, para promover una alimentación saludable para todo el mundo. Lo hizo en colaboración con la Asociación "5 al día" y la empresa MM Iberia Fresh & Natural Food.

Con el compromiso de fomentar la importancia de consumir fruta entre los más pequeños, el programa "Elige bueno, elige sano", que en este curso escolar llega a su décimo aniversario, organizó un concurso para crear un eslogan saludable y responsable. El ganador fue el cole-

gio Scala Dei-Providencia del Corazón de Jesús de Barcelona, con el eslogan "Si quieres vivir muchos años, cómenos a diario". La iniciativa tenía un fin solidario y los niños y niñas ganadores escogieron como entidad beneficiaria a Cáritas Catalunya.

### Por un euro

Durante la semana solidaria, los supermercados Caprabo vendieron al precio de un euro una cajita solidaria con el eslogan ganador y cuyo interior contenía una pieza de fruta de temporada. Además, la cajita se convertía en una divertida máscara de frutas para que los pequeños jugaran.

## ●●● Las ferias de proximidad, una iniciativa cada vez con mayor acogida

El Programa de Proximidad por Comarcas de Caprabo ha dado entrada en sus tiendas a 2.600 productos de más de 300 pequeños productores.

Caprabo es un referente indiscutible en la promoción de los productos locales a través de su Programa de Proximidad por Comarcas. En septiembre se celebró en Altafulla la cuarta edición de la Feria Caprabo de Productos de Proximidad del Alt Camp, que reunió a 18 pequeños productores. Le siguieron la de Anoia, en Igualada, que llegó a su quinta temporada, con 20 pequeños productores; la quinta edición de la feria del Maresme, en Masnou, donde se pudieron degustar productos de 16 cooperativas y productores locales; y la

del Vallès, en Caldes de Montbui, que en su quinta edición contó con 15 productores de la comarca.

Por otro lado, el espacio Chef Caprabo de l'Illa Diagonal (Barcelona) fue el escenario de presentación de la V Jornada Gastronómica del Calçot de Valls.

Fernando Tercero, responsable de Proximidad de Caprabo, explica: "Las Ferias Caprabo de Proximidad son una acción estratégica con una acogida muy positiva por parte de productores, clientes y trabajadores de nuestros supermercados".



# ●●● Nueva plataforma logística en la ZAL Port

**Caprabo ganará competitividad y eficiencia con su nueva plataforma de distribución, que tendrá una inversión de 20 millones de euros, entrará en funcionamiento en 2020, albergará su sede central y gestionará Capraboacasa.**

Caprabo y CILSA, sociedad participada por el Port de Barcelona y MERLIN Properties, gestora de la ZAL Port, han firmado un acuerdo para la construcción de la nueva plataforma de distribución de Caprabo en El Prat de Llobregat (Barcelona). Con una superficie cercana a los 24.000 m<sup>2</sup> y una inversión estimada de 20 millones de euros, el proyecto inicia su andadura en 2018 y estará en pleno rendimiento en el año 2020.

La nueva plataforma de Caprabo albergará la totalidad del producto fresco que distribuye todos los días la compañía a sus 330 supermercados. También gestionará el negocio de venta *online* de Capraboacasa y se constituirá como la nueva sede central de la compañía.

## Reorganización logística

Con este proyecto, Caprabo avanza en su plan integral de competitividad, que cuenta con dos planes en pleno desarrollo. Por una parte, la transformación de sus tiendas en una nueva generación de supermercados, mejor preparados para afrontar las nuevas demandas del consumidor. Y, por otra, la reorganización logística, lo que supone optimizar las operaciones, mejorar la eficiencia en los costes y dar mejor servicio a las tiendas. En ambos planes, Caprabo pone foco especial en el tratamiento del producto fresco y en la sostenibilidad medioambiental.



De izquierda a derecha: Asier Bustinza, director de Logística de Caprabo; Alfonso Martínez, director general de CILSA-ZAL Port; Mercè Conesa, presidenta de CILSA-ZAL Port; Martin Gandiaga, director general de Caprabo, y Luis Lázaro, director de la División Logística de MERLIN Properties.

La nave ubicada en la ZAL Port dispondrá de 43 muelles de carga y desde ella se gestionará de manera integral el producto fresco que se vende en las tiendas.

Nuestra compañía ya cuenta con una plataforma de distribución en Abrera, de 22.000 m<sup>2</sup>, que gestionará hasta 6.000 referencias. Los productos de baja rotación que venden los supermercados de Caprabo se servirán desde el centro de

distribución de Grupo Eroski en Ciempozuelos (Madrid).

## Más productos

Caprabo gestiona más de 10.000 referencias. La nueva estructura logística le permitirá ampliar el número de productos que envía a sus establecimientos. Con ello se da respuesta al crecimiento de las tiendas de nueva generación.

## MEDIOAMBIENTALMENTE POSITIVO

La construcción por parte de CILSA de la nueva plataforma de Caprabo está diseñada bajo estándares de calidad medioambiental recogidos en la Certificación LEED Gold. Introduce medidas de eficiencia energética

como sistemas avanzados de frío e iluminación, de acuerdo con unos objetivos claros de sostenibilidad y conservación del medioambiente. La nueva plataforma tendrá retorno para el residuo orgánico.

## VIDA SALUDABLE



Entra en el apartado **NUTRICIÓN**, dentro de la sección **ESCUELA DE COCINA**, y te explicaremos qué alimentos te pueden ayudar a sentirte mejor, por dentro y por fuera, y a llevar una vida más saludable. Seguro que algunos los tienes almacenados en tu despensa sin pensar lo beneficiosos que pueden ser para tu salud. ¡Descúbrelos!

## IDEAS PARA COMPARTIR



Una de las secciones de nuestra web que te resultará más provechosa esta Navidad es la titulada **COMPARTIR Y CELEBRAR**, en la sección **ESCUELA DE COCINA**. Aquí encontrarás toda la información sobre los productos tradicionales de estas fiestas, así como pequeños consejos que te permitirán disfrutar de momentos irrepetibles alrededor de una mesa familiar o en compañía de grandes amigos.

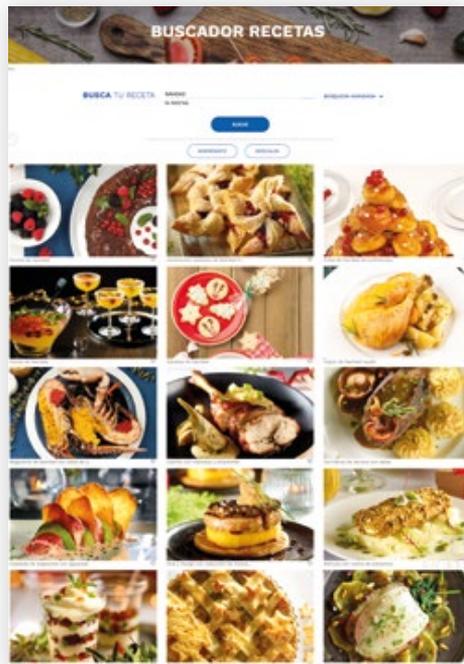
## Busca las mejores sugerencias culinarias para esta Navidad

En la web **Chef Caprabo** te esperan **infinidad de recetas con las que dar rienda suelta a todo tu arte en la cocina. En estas fiestas, será tu mejor aliada.**

Se acerca la hora de planificar los menús que te toca preparar para los días de Navidad. Te gustaría hacer algo diferente, con un toque personal, pero que a la vez fuera muy especial. Quizás un entrante sofisticado con el que dejar a tus invitados boquiabiertos o con un postre original como broche de oro a una velada inolvidable... La verdad es que estás de suerte porque en nuestra web **Chef Caprabo** te ofrecemos **infinidad de propuestas que están para chuparse los dedos. Tan solo tienes que clicar en los apartados RECETAS y ESPECIALES y escribir la palabra "Navidad" para acceder a todas las sugerencias que para estas celebraciones tan gratas hemos publicado en la revista Sabor durante los últimos 7 años.**

### Platos para acertar

Las opciones son múltiples, por lo que te aconsejamos que te dejes llevar por tus gustos y experiencia. Así seguro que no te equivocas y la cocina adquirirá todo el protagonismo que se merece en tu hogar estas Navidades. Por ejemplo, puedes cocinar primeros platos calientes, tan agradecidos en los días fríos, como la sopa de zanahoria y jengibre o las gambas con leche de coco y especias. También acertarás con el pollo de payés rustido al aroma



de naranja o el bogavante a la plancha con salsa de azafrán. Como dulces, traslada a los comensales al país de Santa Claus con joulutortut, unos deliciosos pasteles de hojaldre, u ofréceles unos cupcakes de chocolate. A los peques les encantarán unas galletas caseras decoradas con motivos navideños.

## Las recetas que más gustan

**La crema de alcachofas con aceite de olivas ha sido la receta más leída en septiembre y octubre.**

Cada vez son más los *foodies* y apasionados de la cocina que visitan la web **Chef Caprabo** para tomar nota de ideas con las que enriquecer su bagaje culinario. Y no es para menos, ya que cerca de 700 recetas hacen las delicias de nuestros internautas.

Durante los meses de septiembre y octubre, la crema de alcachofas con aceite de olivas fue el plato más solicitado en

nuestro buscador y del que más impresiones se realizaron. Le siguieron la dorada al horno con patatas al limón, las berenjenas rellenas y gratinadas con queso y el conejo al horno con hierbas aromáticas. En cuanto a las bebidas, triunfaron el cóctel margarita y la sangría de cava con frutos rojos. Y a ti, ¿qué receta te apetece buscar?



# novedades

Estuches de regalo y productos capilares



## PACK GORJUSS PARA REGALAR

Para las más coquetas, un estuche con la fragancia Gorjuss Time To Fly que les va a encantar. Esta *eau de toilette*, de 50 ml, destaca por sus aromas cítricos que luego dejan paso a las notas más dulces. El *pack* se completa con un práctico monedero.

## MAQUILLAJE PARA SOÑAR

Con la agenda maquillaje de Frozen, las reinas de la casa pasarán un rato divertidísimo. El estuche consta de tres brillos labiales, dos esmaltes de uñas, un cepillo aplicador, dos esmaltes de uñas, un brillo labial con aplicador y un práctico espejo.



## ACABADO PROFESIONAL

Desarrollada con la ayuda de profesionales, la marca capilar Syoss garantiza resultados óptimos como los de la peluquería, pero sin salir de casa. Su gran variedad de productos de cuidado capilar, fijación y coloración permite que cada consumidor logre el acabado que desea.



### ELEGANTE Y AFRUTADO

Elaborado con las variedades syrah y sumoll, Masia Freyé, de Domènech Vidal, es un vino goloso, carnoso y potente. En él despuntan los aromas afrutados y a pétalos de rosa. Es ideal para tomar con arroces de pescado o marisco, pescados al horno, pastas, carnes blancas y ensaladas.



### BURBUJAS SEDUCTORAS

De bonito color amarillo pálido, el cava Vallformosa Brut Nature Col·lecció destaca por sus aromas a flores blancas y frutas carnosas de primavera, con una ligera mineralidad. Armoniza con el sushi y con platos de pescados y mariscos.



### FRESCO

El cava Privat Selected Cuvée, de Alta Alella, está elaborado a partir de uvas seleccionadas, procedentes de cultivos ecológicos y trabajadas manualmente. Con aromas de fruta blanca, cítricos y almendras verdes.



### FÁCIL DE BEBER

Con garnacha blanca y macabeo, Castell dels Frares, de Vinum Nostrum, destaca por sus aromas de frutas cítricas y blancas. En boca es fresco y sabroso.

### JUGOSO Y VIBRANTE

Lleno de matices frutales y con ligeras notas florales y lácteas, Glàrima, de Bodega Sommos, es un vino joven, jugoso, con un tanino redondo y muy fácil de beber.



### CON BUENA ACIDEZ

De color rojo picota, con reflejos púrpura, el vino Intramurs, de Vins Abadía de Poblet, ofrece en nariz aromas frutales, a fruta roja madura y notas especiadas. En boca es agradable, equilibrado y con buena acidez. Marida bien con arroces, pastas, carnes ligeras, legumbres y quesos.



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



## DULCE TRADICIÓN



El panettone es un dulce clásico de la Navidad que no puede faltar en tu mesa. En nuestras tiendas encontrarás una gran variedad de panettones bajo nuestra marca EROSKI. Entre ellos destacamos este, presentado en una bonita caja de lata y con la mejor calidad-precio.

## MOMENTO ÚNICO

Gordon's Premium Pink Gin es una deliciosa ginebra elaborada a partir de auténticas frambuesas y grosellas. Servir con refresco de lima o tónica y mucho hielo.



## GINEBRA DE NARANJA

Tanqueray Flor de Sevilla tiene el sabor único y jugoso de las naranjas de Sevilla y la complejidad de Tanqueray London Dry. Servir en una copa de balón, con mucho hielo, tónica y un gajo de naranja.

# novedades

Vinos, cavas y las más sabrosas propuestas gastronómicas



## SABORES EXQUISITOS\*

La firma Royal tiene dos productos perfectos para preparar deliciosos aperitivos o entrantes navideños. El carpaccio de bacalao ahumado está marinado con aceite de oliva, tomate y albahaca. El salmón ahumado Wild Lands Origins de Escocia permanece 24 horas en un marinado a base de whisky escocés y miel.

\*SOLO EN TIENDAS DE CATALUNYA.



## BEBIDA REFRESCANTE CON CAFÉ

Los amantes de la Coca-Cola y del café están de enhorabuena. A partir de ahora podrán encontrar en el mercado su bebida de cola favorita, sin azúcar, con un toque de café y un extra de cafeína. Plus coffee está hecha con auténticos granos de café.

## los 5 sentidos de... Javier de las Muelas\*



procede del campo, del rocío, del abono de la tierra...

### **OÍDO** ¿Qué sonidos te estimulan detrás de la barra?

Me encanta el sonido de los cubitos de hielo en un vaso mezclador o en una coctelera, el de una cucharita removiendo el azúcar en el café y la música de las palabras al conversar.

### **TACTO** ¿El tacto es el más desconocido de todos los sentidos?

No, porque te ayuda a saber si el cóctel está bien balanceado y frío. El tacto está muy presente en la cultura del bar y es una manifestación de comunicación: te permite observar cuando dos personas unen sus manos, se besan o se colocan bien el pelo.

### **VISTA** Algunas bebidas quedan unidas para siempre al cine...

El gran embajador del dry martini es James Bond con el lema de sí "batido o removido". También hay cócteles vinculados a una época del cine americano, como el mary pickford, el brooklyn, el manhattan...

### ¿Cuál es la mejor presentación para un dry martini?

Nosotros lo servimos con mucha delicadeza en una bandeja de plata con un paño de hilo. Para mí la coctelería tiene mucho de liturgia y creo que en la vida lo que cuentan son los pequeños grandes detalles. ●●●

### **GUSTO** En un combinado, ¿qué ingrediente te seduce más por su sabor?

Me encantan los sabores muy especiados, como los curris y pimientas de la India, y los muy *picantosos* mejicanos. Pero me refiero a un picante inteligente.

### De tus maridajes, ¿cuál es tu preferido?

Hay uno muy singular por su sencillez: un dry martini frappé congelado a -25 °C que combinamos con un Lola Flores, un canapé de pan integral tostado, cubierto por un dátil, una anchoa y un chorrito de buen aceite.

### **OLFATO** Tu pasión por el oficio germinó en las antiguas bodegas de Barcelona...

Recuerdo el cóctel de aromas de una bodega de mi barrio, Sant Andreu del Palomar, donde vendían vino a granel y hielo para las neveras. A veces el olor se mezclaba con el aroma del café y del serrín que absorbía el vino derramado.

### ¿Se puede sorprender con el olfato tanto como con el gusto?

Sí, porque el olfato evoca muchas veces el espacio. En este momento de mi vida el olor que más me llena

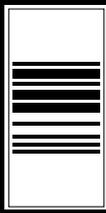
\* Estudió Medicina, pero su espíritu inquieto le llevó a trabajar como promotor musical y a vender cómics. En 1979, **Javier de las Muelas** abrió su propio bar, el mítico Gimlet, al que seguirían otros locales que se convertirían en lugares de culto. Creador de tendencias en todo el mundo, es hoy uno de los grandes de la cultura del cóctel. Dry Martini, Aribau, 162-166. Barcelona. 93 217 50 72.



Sabe a las cosas  
que saben bien.

Pasta y salsas frescas





ESTA NAVIDAD, TU CAFÉ MÁS  
**#LorLover**

# RECETA DE TIRAMISÚ Y CAFÉ L'OR

Un delicioso postre de Navidad para los amantes del café.

## INGREDIENTES (PARA 2 PERSONAS)

- 50 gr de galletas Speculoos\*.
- 20 ml de café Ristretto 11 de L'OR Espresso (1 cápsula).
- 150 gr de nata montada.
- Un cuenco de frambuesas frescas.

## VARIEDAD L'OR ESPRESSO



15 MIN

Desmenuza bien las galletas Speculoos\* y prepara un café Ristretto 11 de L'OR ESPRESSO. Utiliza 1 cápsula.

01

02

Prepara 2 tazas y pon una cucharada de galletas desmenuzadas y una cucharadita de café en cada una.

Añade una última capa de galletas y adorna por encima con unas frambuesas. Y disfruta de esta receta con tu variedad favorita de L'OR Espresso.

04

03

Con ayuda de una manga pastelera, añade una capa de nata montada sobre las galletas desmenuzadas. Agrega otra capa de galletas, otra cucharadita de café y otra capa de nata montada.