

caprabo ●●●

Especial ✨ Nadal

sabor

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PER A TITULARS DE LA TARGETA CLIENT

BEURE

Brinda amb els millors caves

LES NOSTRES MARQUES

Receptes per sorprendre els convidats



Bon Nadal

Idees delicioses per compartir i quedar bé en aquests dies tan especials

CHEF
CAPRABO
.COM

amb EROSKI

N. 344
ANY XLI
2 EUROS





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
●



Edició 344 Nadal 2018 Any XLI

Dpt. Màrqueting Caprabo
Tel. +34 93 261 60 60

Realització i edició:
LOFT - Content Agency
www.loftworks.es

Direcció de projecte:
Frederico Fernandes

Consell editorial:
Xavier Ramón i Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacció: Montse Barrachina,
Ana Blanca, Martina Rodríguez,
Alicia Estrada (vins) i Iris Osorio
(traductora)

Art i disseny: Filipa Silva
(directora d'art), Bernardo Álvarez
i Filipa Milheiro

Fotografia: Joan Cabacés

Estilisme: Rosa Bramona

Impressió: Rotocayfo

Dipòsit legal: M-46.635-2003

Difusió controlada per OJD

Publicitat: in-Store Media,
Tel. +34 934 342 060

Coordinació comercial:
José Luis Targa
i Teresa Sánchez Martín

Foto de portada:
Beatriz de Marcos i Joan Cabacés



Aquesta revista està impresa amb paper que promou la gestió forestal sostenible, de fonts controlades i amb la certificació PEFC (Programa de Reconeixement de Sistemes de Certificació Forestal). Impres amb paper ecològic.

editorial

El teu supermercat de confiança

Les festes de Nadal ja son aquí un altre cop. És temps de preparar menús exquisits, de reunir-se amb els éssers estimats, de compartir... I a la taula, acompanyant totes les celebracions, productes frescos de la millor qualitat. A les nostres botigues posem a la teva disposició la varietat més gran de marques per compartir amb els convidats en aquestes dates tan assenyalades. Des dels dolços més tradicionals fins als productes frescos més saborosos. Et convidem a tastar la seva qualitat.

Per ajudar-te en aquests dies, hem preparat una revista molt especial, amb receptes inspiradores per a tots els gustos: tradicionals, saludables, de noves tendències... Sorpren els convidats elaborant plats saborosos amb productes de les nostres marques

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MÀRQUETING



Eroski SELEQTIA, amb productes gourmet, i EROSKI Natur, amb els millors frescos per gaudir d'un Nadal amb gust responsable. Aquestes festes seran les teves grans aliades. Treu-ne el màxim profit! I per als amants de la cultura i la gastronomia d'altres països, trobareu un apassionant reportatge sobre l'Uzbekistan.

A més, tenim una gran sorpresa: sortegem un viatge a Samarcanda (a l'Uzbekistan) per la ruta de la Seda. Busca la informació de participació a la secció "Sabor del món" i participa-hi! Com més compres facis, més oportunitats tens de guanyar el viatge. Molta sort i...

Feliç Varietat!



Caprabo al teu servei

93 261 60 60

Sabor és un altre avantatge més d'**El Meu Club Caprabo**. Aconseguir la revista amb la teva **Targeta El Meu Club** i podràs gaudir de receptes saboroses, senzilles i econòmiques. A més, a Sabor també et podràs informar de totes les novetats que trobaràs al teu supermercat Caprabo.

Tots els avantatges i les promocions d'**El Meu Club Caprabo** els trobaràs a
www.caprabo.com

Consulta també les receptes de Sabor a
www.chefcaprabo.com



22



56



54

06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 LA CONVIDADA

10 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...
JAVIER DE LAS MUELAS

NOSALTRES: CAPRABO

75 NOTÍCIES

78 WEB CHEF CAPRABO

79 NOVETATS

●●○ DIES ESPECIALS

16 **El meu sabor** Enamorat de l'esport de motor de competició, el conegut pilot de ral·lis Isidre Esteve és un autèntic campió. Hi parlem sobre els seus projectes, la seva fundació i la vida.

20 **Menú gourmet** Des d'unes saboroses trufes de foie amb caramel i pera fins a una fantàstica trena de nous i panses... Aquest any, a l'hora de cuinar, confia en la nostra marca Eroski SELEQTIA.

28 **Menú família** Pollastre, pomes, taronges, plàtans... Amb els frescos d'EROSKI Natur pots crear una proposta que farà les delícies dels convidats.

38 **Menú per quedar molt bé** Amb els productes d'EROSKI Sannia serà molt més fàcil cuidar-te tu i cuidar els teus. Aquest Nadal, descobreix-los i seran els teus aliats per sempre.

Totes les receptes
de Sabor a
www.chefcaprabo.com



23

Sorteig!

T'AGRADA VIATJAR? DONCS ESTÀS DE SORT!



Guanya un viatge a Samarcanda (Uzbekistan) per la ruta de la Seda.

Més informació a la pàgina 63.

48 **Menú amics** Taules d'embotits i formatges, crema de moniato i bolets amb llamàntol, filet de porc, torrons variats... Idees, amb la marca EROSKI com a protagonista principal, per gaudir en bona companyia.



57

58 **Vegetarià** La xef Teresa Carles ens proposa dos plats, sorprenents i molt visuals, que agradaran als amants dels vegetals: l'exquisit *ramen-ya* Tere i el caneló de céleri, albergínies marinades, xiitake i salsa de kale.

62 **Sabor del món** Conquerit per Alexandre el Gran i Genghis Khan, l'Uzbekistan es troba al cor de la ruta de la Seda. Descubrim la gastronomia mil·lenària d'aquest país sorprenent, basada en arròs, pasta, vegetals, vi i pa. I t'expliquem com es prepara el saborós arròs *osh* o *palov*.

●●● TENDÈNCIES

68 **Beure** En aquests dies sempre hi ha ocasions per brindar amb la família i els amics. Recomanem els millors caves i amb quins aliments o plats es poden prendre.

72 **Shopping gourmet** A qui no li fa il·lusió rebre un lot o una cistella de Nadal? A Caprabo hi trobaràs una gran varietat de propostes que s'ajusten a totes les butxaques.

74 **Shopping bellesa** Una selecció de les nostres cistelles exclusives de perfumeria. Segur que qui les rebí n'estarà encantat.

Receptes

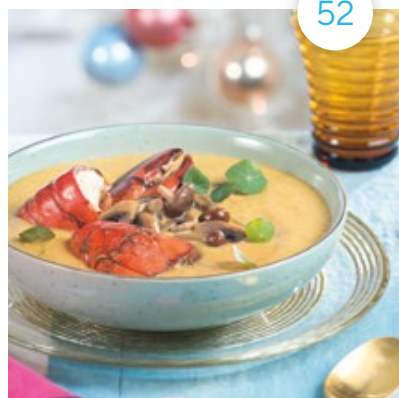
índex

ENTRANTS, PRIMERS I ACOMPANYAMENTS

Amanida verda amb gules i xips d'all	31
Arròs <i>palov</i>	65
Crema de moniato i bolets amb llamàntol	52
Guisat de pèsols	44
Meló, magrana i litxis picants	40
Ostres gratinades	12
Parmentier amb all i romaní	54
Pomes al forn amb marisc	30
<i>Ramen-ya Tere</i>	60
Saltat d'espàrrecs, xampinyons i sàlvia	32
Terrina amb salmó fumat i enciam	42
Trufes de foie amb caramel i pera	22
Verdures amb cúrcuma al wok	24

SEGONS

Caneló de céleri, albergínies marinades, xiitake i salsa de kale	60
--	----



52



34

Filet de porc amb glacejat de nabius	54
Filets de llenguado farcits d'arròs integral i fruita seca	44
Pollastre rostit farcit de prunes, pomes, panses i orellanes	32
Rodó de vedella farcit amb mel i pinya	24
Truita de patates	17
Wellington de salmó, espinacs i bou de mar	23
Xai al forn	14

POSTRES I BEGUDES

Arbre de Nadal de pasta de full	37
Brownie-ren de xocolata i plàtan	36
Bundt cake de Nadal	34
Margarita amb mango i pinya	57
Mousse de mores	46
Trena de nous i panses amb gelat de Xixona	26

ALGUNS DELS INGREDIENTS QUE APAREIXEN EN AQUESTA REVISTA ES PODEN TROBAR A CAPRABO NOMÉS DE TEMPORADA.

Per entendre les receptes

DIFICULTAT



fácil



mitjana



difícil

PREU PER PERSONA



menys d'1€



1 a 3€



3 a 5€



5 a 7€



més de 7€

TEMPS DE PREPARACIÓ



minuts emprats

RECEPTES VEGETARIANES



plats sense carn ni peix

Agraïments

 menja sa
www.menjasas.es

Blanc
estudi floral
www.blancestudifloral.com

natura
www.naturaselection.com

ACME
DIVISIÓ HORTERIA
ACTIVIDADES MEDIANAS, S.L.

www.acmehosteleria.com

PRUÉBALOS

DANONE

GIKOS

IRRESISTIBLE
TENTACIÓN



Alimentant emocions

En la psicologia transpersonal, especialitzada en l'estudi de la dimensió transcendent i espiritual de l'ésser humà, s'ensenya a viure el present d'una manera diferent, amb una atenció més plena al que fem, pensem i diem. Millora la qualitat de vida i també l'atenció a l'alimentació.

La relació amb els aliments i la necessitat d'atorgar al cos la categoria de sagrat és present durant tota la vida. Hi ha una escolta especial de les necessitats a través de la intuïció, de les emocions i dels senyals de l'interior que mostren el camí a seguir. El concepte de la saviesa profunda inherent a l'ésser humà (*inner healer*) ens permet saber què és el que realment ens beneficia.

Una dieta saludable ajuda a prevenir el deteriorament cognitiu de la gent gran. A través dels aliments, construïm i desenvolupem les connexions neuronals del cervell. Recuperem l'acte de menjar com un ritual de vida i salut, sense distraccions, mastegant de forma lenta i en silenci, com feien els avantpassats. En cada àpat s'agraeix el que es degusta, ingerint l'aliment amb la intenció de captar-ne el sabor i l'aroma.

Hi ha diverses tradicions espirituals que presten una atenció especial a aquests aspectes determinants de la vida humana, des de l'aiurveda fins al budisme zen. Però també convé tenir en compte els enfocaments més junguians en diferents dietes des d'una perspectiva transpersonal.

Al segle XXI els aliments estan canviant. Estem en trànsit entre els *fine foods* i els *life foods*. Els primers eren l'evolució sofisticada dels aliments tradicionals, mentre que els *life* s'elaboren tenint en compte paràmetres de salut i benestar holístics.

Descobrir com alimentar-nos bé, identificant les emocions en el moment de l'àpat, i aprendre a estimar el cos sense preocupar-nos de l'aparença ens ajudarà a gaudir d'aquesta vida apassionant.

A través d'un enfocament integrador i transpersonal de la nutrició i el benestar, veiem que totes les àrees de la vida estan connectades amb un tot. Les relacions sanes, la feina, l'exercici físic, el temps que passem envoltats de natura i la pràctica espiritual són altres formes essencials d'alimentació. ●●●

“
Recuperem l'acte de menjar com un ritual de vida i salut, com feien els avantpassats
”

Magda Solé

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





Et desitja
Bones Festes



saber escollir

El fred ja s'ha instal·lat i ara convé reforçar les defenses amb cítrics com l'aranja, verdures com la col llombarda, fruites com els dàtils i, per descomptat, peix i marisc tan saborosos com el besuc, les vieires o els escamarlans.

ARANJA

PROPIETATS: de sabor amarg, es compon principalment d'aigua i és rica en vitamina C, àcid fòlic, potassi i magnesi.

ORIGEN: és el resultat d'un encreuament natural entre el taronger dolç i el pummelo, una espècie de les Barbados.

CUINA: fes-lo servir com a ingredient en cremes i pans de pessic, o per acompanyar carns, mariscs i peixos.

ESMORZAR:

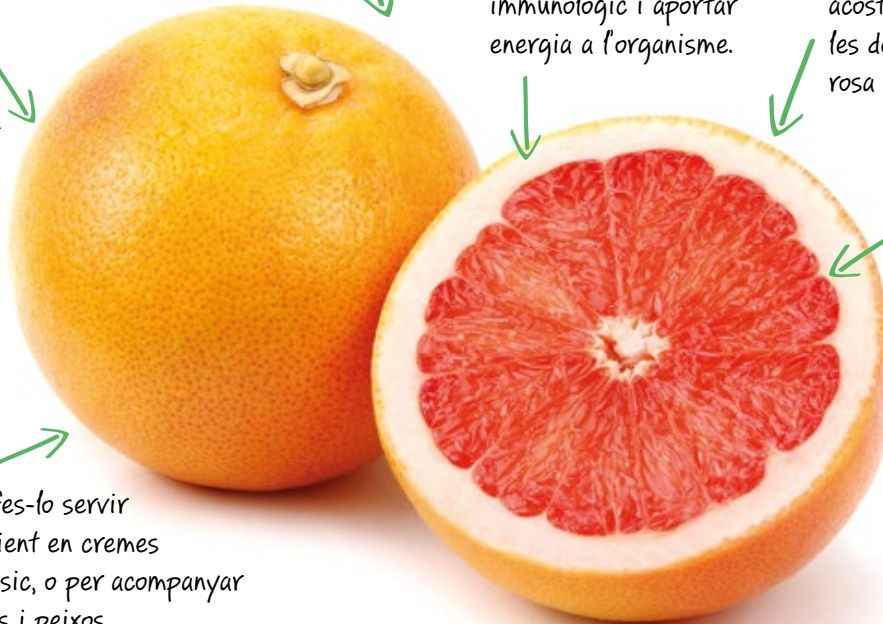
en començar el dia, prepara't un suc d'aranja i taronja per estimular el sistema immunològic i aportar energia a l'organisme.

VARIETATS:

les més cultivades són les que tenen la polpa groga, però aquí acostumem a consumir les de polpa de color rosa o vermellós.

ASPECTE:

de tots els cítrics, és el més gran; té forma de globus una mica aplatat i l'escorça llisa o rugosa.



PRODUCTES de TEMPORADA

desembre · gener · febrer

VERDURES Albergínia • All • Api • Bleda • Bròquil • Carbassa • Carbassó • Card • Carxofa • Ceba • Col de Brussel·les • Col llombarda • Coliflor • Escarola • Espinacs • Faves • Pastanaga • Pebrot • Porro • Tomàquet **FRUITES** Alvocat • Aranja • Dàtil • Gerd • Kiwi • Llimona • Maduixot • Mandarina • Pera • Pinya • Plàtan • Poma • Raim • Taronja **CARNS I PEIXOS** Ànec • Bacallà • Besuc • Conill • Escamarlà • Gall dindi • Guatlla • Llamàntol • Llobarro • Ostra • Salmó • Vieira • Xai



ENERGIA PER A ESPORTISTES

Rics en calories i potassi, els dàtils constitueixen un aliment idoni per als esportistes de fons i els muntanyencs. Tot i que per l'aspecte i la consistència semblen fruites dessecades, no ho són, ja que s'assequen al sol de manera natural a l'arbre i després es cullen.

Cruixent i saborosa

La col llombarda pertany a la família de les crucíferes i comparteix moltes de les característiques de la col blanca. Crida l'atenció per les fulles de color morat, a causa de la presència d'antocianina, i de vegades adquireix tonalitats blaves si el cultiu s'ha produït en sòls alcalins. Aquesta hortalissa aporta molt poques calories, perquè conté nivells molt baixos d'hidrats de carboni i un 91% d'aigua. Hi destaca la quantitat de sofre, vitamina C, àcid cítric, fibra (cel·lulosa) i antioxidants. Quan és fresca, és de textura cruixent, ferma al tacte i amb les fulles exteriors d'un to brillant.



COL LLOMBARDA

Originària de l'àrea mediterrània, els grecs i els romans n'apreciaven tant les qualitats gastronòmiques com medicinals. De gust més dolç que la resta de cols, la llombarda s'ha de coure sempre en una olla sense tapa, només amb aigua i sal, perquè no perdi el color, i sense afegir-hi altres aliments, ja que els tenyiria. Amb aquesta hortalissa es preparen plats d'hivern, en especial de Nadal, molt antics i exquisits, com el peix rostit en cassola de fang amb poma àcida, panses i pinyons. També es pot consumir crua, tallada ben fina, com en l'amanida alemanya Coleslaw, que s'amaneix amb vinagreta o amb una barreja de maionesa i mostassa.



VIEIRES Per conservar les vieires fresques abans de consumir-les, si estan senceres, **embolica-les en un drap net** a la part inferior de la nevera durant 3 dies. Si les vols congelar, neteja-les bé, posa-les al congelador sobre una safata i, quan s'hagin endurit, conserva-les en bosses hermètiques fins a 3 mesos.



ESCAMARLANS De tots els crustacis, els escamarlans són els que aporten menys calories. Així mateix, destaquen per l'alt contingut en **proteïnes, vitamina B12 i minerals**, com el potassi, el fòsfor, el magnesi i el iode. En funció de la mida, es poden coure d'una forma o una altra: fregits si són petits, i bullits o a la planxa si són grans o mitjans.



BESUC Al principi de la seva vida, el besuc viu en petits bancs de peixos a uns 40 metres de profunditat i, a mesura que creix, baixa fins als 300 o fins i tot 700 metres. És **un dels peixos blaus més magres**, ja que conté de 2 a 5 grams de greix per cada 100 grams de carn. Com que és fàcil de digerir, en poden consumir la canalla i la gent gran.

OSTRES

Amb un sabor inconfusible, diferent del de la resta de marisc, les ostres sempre es reserven per a ocasions especials. Vols donar-te el luxe de gaudir-ne aquestes festes?



OSTRES GRATINADES

Neteja les ostres i esbandeix-les en aigua freda. Obre-les, separa la carn de la closca, renta-les i deixa-les en remull amb gel i sal durant 15 minuts.

Mentrestant, llença les petxines planes i renta les fondes, escorre-les amb paper absorbent i reserva-les. Eixuga les ostres, banya-les amb el suc d'1 llimona i salpebra-les al gust. En una safata de forn folrada amb paper d'alumini, disposa-hi cada ostra a dins d'una petxina, afegeix-hi all i cibulet picats, escampa-hi formatge ratllat per sobre, aboca-hi un rajolí

d'oli d'oliva i gratina-ho de 5 a 10 minuts a 250 °C. Retira les ostres del forn, afegeix-hi 1 llimona tallada i serveix-les.



COMPRA

Les ostres són un molusc bivalve molt preuat pel sabor exquisit. Se solen reservar per a ocasions especials i sempre es compren vives. **Hi ha més de cent espècies** i tenen un pes que oscil·la entre els 40 i 150 grams o més.

A LA CUINA

Per conferir un toc d'alta cuina als teus àpats, serveix una ració d'ostres. **El més habitual és consumir-les crues**, servides sobre gel picat i un tros de llimona, o acompanyades d'herbes aromàtiques, salsa Perrins, Tabasco® o pebre. També es poden preparar al vapor, a la graella, rostides, fregides i fins i tot farcides.

CURIOSITATS

Els **romans ja atribuïen a les ostres propietats afrodisíacques**, a causa de l'alt contingut en zinc, que ajuda a produir testosterona. Però la veritat és que no hi ha evidències científiques que demostrin aquest mite.

Riques en àcids grassos omega-3, en nutrients essencials i en vitamines del grup B

— LAS MEJORES —
FIESTAS
con la mejor
compañía



XAI

De textura cremosa, tendra i sucosa, i de sabor intens, la carn de xai forma part d'alguns dels plats més saborosos del món. Anima't a cuinar-lo aquests dies: és un valor segur.

XAI AL FORN

Preescalfa el forn a 190 °C. Greixa una espatlla o cuixa de xai amb oli d'oliva, col·loca-la en una safata per a forn i salpebra-la per totes bandes. Introdueix-la al forn i cou-la uns 30 o 35 minuts. Mentrestant, prepara una picada amb 3 grans d'all pelats, 1 gotet de vi blanc, 1 branqueta de farigola i sal de cuina. A continuació, treu el xai del forn i pinta'l amb la picada. Afegeix-hi un gotet d'aigua i torna a enfornar-ho 10 minuts més. Ves ruixant el xai amb el propi suc. Mentrestant, pela 3 patates, rentales i tallales a grills. Afegeix-les al xai i deixa-les-hi 20 o 25 minuts fins que estiguin cuites. Retira-ho i serveix-ho.



COMPRA

Rica en proteïnes d'alt valor biològic i minerals, com ferro, zinc, sodi, potassi, seleni i magnesi, aquesta carn presenta, a més, una **elevada concentració de niacina**, superior a la resta de les carns i essencial per al metabolisme energètic.

A LA CUINA

La cuixa és potser la part més preuada del xai. Es pot fer guisada, amb els talls ben grossos i coberts amb el propi greix, o rostida. **Les costelles també queden delicioses**, així com l'espalla desossada, estofada o farcida i rostida.

CURIOSITATS

Els animals joves (anyells de llet o lletons) tenen **la carn de color rosat**, mentre que la dels adults (anyell pasqual i oví major) és més vermellosa, a causa de la mioglobina, un pigment que es troba a les fibres musculars.

Font destacada de proteïnes d'alt valor biològic, essencials per a l'organisme

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

El conegut pilot de ral·lis Isidre Esteve, sempre ocupat amb els entrenaments i les competicions, ens parla dels seus projectes, de la seva fundació, de la seva vida...

Text Álvaro Martín
Fotografia Joan Cabacés i Frederico Fernandes

Isidre Esteve

el meu sabor

L'objectiu de la Fundació és ajudar les persones amb alguna mena de discapacitat física i millorar la seva qualitat de vida

Enamorat de l'esport de motor de competició, l'Isidre Esteve és un autèntic campió, amb nombrosos títols nacionals i internacionals en motos i cotxes, i amb tretze participacions al Ral·li Dakar. Ni tan sols la lesió medul·lar provocada per un accident el 2007 no li ha impedit donar el màxim en les proves més dures del món. A més, posseeix una fundació amb la qual intenta millorar la qualitat de vida de les persones amb mobilitat reduïda. Gairebé sempre està viatjant i competint, però, això sí, quan torna a casa, treu temps per cuinar i gaudir amb la família de la bona gastronomia i del menjar casolà, que reconeix que troba a faltar quan està en plena competició en destinacions exòtiques...

Pilot de motos, ara de cotxes, entrenaments, competicions, proves... Deixaràs en algun moment de sentir la força d'un motor esportiu a sota teu?

Sóc pilot, sigui quin sigui el meu estat. La competició la porto sempre a dins i forma part de la meua manera de ser i de la meua manera de viure.

Ets un expert en les proves més dures del món. Has competit en les condicions més extremes i als llocs més inhòspits del planeta. Quin és el secret per vèncer les dificultats d'aquests autèntics inferns?

En aquesta modalitat és on millor puc explotar les meves capacitats. No sóc un pilot molt ràpid ni molt tècnic, però sí que sóc constant i tinc una gran capacitat de resistència i de gestió de la cursa, de manera que a les proves més llargues i més dures és on més rendixo.

Sempre has estat un home d'equip. Què és més important, el talent o la feina de tots?



EL MEU PLAT PREFERIT

RECEPTE: BEATRIZ DE MARCOS

TRUITA DE PATATES



fàcil



1 a 3 €



40'

PER A 4-6 PERSONES

- 4 patates mitjanes
- 1 ceba
- 6 o 7 ous grans
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Pela les patates, renta-les i talla-les a daus o en rodanxes. Sala-les. Pela la ceba i talla-la.
- 2.** En una paella ampla posa-hi a escalfar abundant oli d'oliva verge i, quan estigui calent, fregeix-hi tant les patates com la ceba a foc suau durant 25 minuts aproximadament, fins que estiguin ben tendres.
- 3.** Mentre es fregeixen les patates per

tot arreu amb la ceba, bat els ous en un bol i afegeix-hi una mica de sal.

4. Retira les patates i la ceba de la paella, i deixa escórrer bé l'oli sobrant perquè la truita no quedi oliosa. Després, aboca-ho tot a dins l'ou batut. Remena-ho amb una espàtula o cullera de fusta perquè es vagin barrejant i la patata vagi absorbint una mica l'ou.

5. Posa una paella antiadherent a escalfar, greixada amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra, a foc mitjà. Quan agafi temperatura, aboca-hi l'ou barrejat amb les patates i la ceba, i deixa-ho així fins que la capa de sota es qualli, però sense que arribi a cremar-se.

6. Gira la truita amb l'ajuda d'un plat pla, fins que quedi quallada i daurada per tots dos costats. Retira-la, deixa-la temperar uns quants minuts i serveix-la.

Com més ben preparat estàs en una competició com el Dakar, més petits són el risc i el cansament, i més bé gestiones les incomoditats

» La feina de tots! Només amb el propi talent no arribes gaire lluny, i si hi arribes, no dures gaire temps. Un bon equip multiplica el teu rendiment i el consolida. Sense ells no guanyes curses!

Fer una competició com el Dakar és parlar de pols, brutícia, extenuació, risc... Val la pena competir any rere any?

També és parlar d'aventura, de superació, de repte... Com més ben preparat estàs, més petits són el risc i el cansament, i més bé gestiones les incomoditats. De tota manera, si no ens agradés això, ens hauríem dedicat a una altra disciplina, no?

El teu accident va suposar un canvi, però no una aturada en la teva metèrica carrera. Quina és la clau per no abandonar?

Acceptar la situació, malgrat que no sigui fàcil. No pots fer marxa enrere, així que quedar-te quiet i lamentar-te no solucionarà res. De seguida que vaig poder, em vaig plantejar petits reptes pels quals lluitar: ser autònom en el dia a dia, tornar a conduir, tornar a competir, ser més competitiu cada any...

Gràcies a la competició has recorregut llocs increïbles... Quins són els que més t'han marcat?

Sempre em quedarà la imatge d'Àfrica els primers anys que vaig anar al Dakar. Gràcies a aquesta cursa, podíem arribar a llocs on era impossible arribar d'una altra manera. Vaig descobrir tot un món nou, gent, paisatges, situacions, que es queden amb tu per sempre.

Com porten els teus éssers estimats els viatges continus, el risc...?

Saben que és el que m'agrada i ho entenen perfectament. La Lidia, a més de ser la meva parella, és la meva preparadora física i recuperadora, així que viatja



sempre amb mi. Ens vam conèixer a les curses i encara hi continuem.

També ets campió en solidaritat, amb la teva fundació, xerrades motivacionals, col·laboracions amb entitats sense ànim de lucre... Què vols donar a conèixer?

Amb la Fundació tenim com a objectiu ajudar les persones amb alguna mena de discapacitat física a millorar en qualitat de vida, seguint una mica la nostra pròpia experiència. Sabem que, a través de l'esport i de l'activitat física, aquesta millora i la integració són més fàcils. Fer activitat física és imprescindible per a tothom, però encara ho és més per a

les persones que tenim problemes de mobilitat.

A més, també contribueixes a la recerca per millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat i mobilitat reduïda... Parla'ns de la teva feina en un coixí intel·ligent.

El coixí intel·ligent és un altre projecte de la Fundació que també neix de l'experiència i la necessitat que jo mateix vaig patir. Està pensat per prevenir les úlceres per pressió que gairebé totes les persones amb mobilitat reduïda pateixen en algun moment de la vida. Fins i tot, com en el meu cas, poden arribar a anul·lar-te per complet, ja que per cu-



rar-les calen operacions, repòs absolut i molt de temps de recuperació. La intenció del coixí intel·ligent és actuar abans que aquestes úlceres es produeixin per evitar tot l'enrenou que comporten.

Ens has rebut al Centre d'Alt Rendiment (CAR) de Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Quina relació hi mantens?

El CAR és una institució pública que ens cedeix els seus espais perquè els usem al Centre Pont de la Fundació. Aquests centres pont són llocs d'entrenament per a persones amb alguna discapacitat física o problema de mobilitat. Un cop que acaben el període de rehabilitació, venen als nostres centres per aprendre a seguir

un programa d'activitat física que millori la seva qualitat de vida. En un futur, podran continuar entrenant a centres convencionals, com qualsevol altre usuari. En el cas de les persones a qui els agrada la competició, els ajudem a millorar el rendiment i els posem en contacte amb la federació pertinent.

Es pot seguir una dieta sana amb tanta feina i tants viatges?

Sí que es pot. És molt difícil mantenir una dieta equilibrada amb tants viatges, però avui dia es poden trobar llocs amb menús força saludables a gairebé tots els llocs del món on viatgem. I si no, ho compenses en tornar a casa.

Segur que trobes a faltar els guisats casolans quan ets fora. Quins records culinaris tens de quan eres petit?

La meua mare cuinava molt bé, així que en tinc molt bons records: els fideus amb costelles, el pollastre amb bolets... i la seva increïble truita de patates.

I a tu, t'agrada cuinar?

Sí, m'agrada, tot i que no tinc temps per fer grans guisats. Preparo la deliciosa truita de patata, sempre amb ceba, de la meua mare, i també m'agrada cuinar amb bolets. Quan podem, n'anem a buscar. Encara que jo em quedi al cotxe i doni les indicacions des d'allà, sempre en trobem algun. ●●●

Sabors únics, màxima qualitat i una presentació acurada. Aquest any confia en Eroski SELEQTIA i donaràs als teus plats un toc gourmet.

Sorprèn els convidats

Cuina Vicky Turmo **Fotografia** Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona **Maridatge** Alicia Estrada

EMOCIÓ

Orgull d'origen, el nom ret homenatge als pares viticultors del seu elaborador i recorda l'any de creació de la casa familiar. Un cava fresc, delicadament afruitat, amb matisos de pastisseria i vainilla i amb una bombolla fina, perfecta harmonia d'un menú complet.



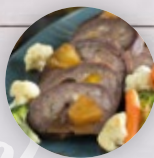
22

Trufes de foie amb caramel i pera



23

Wellington de salmó, espinacs i bou de mar



24

Rodó de vedella farcit de mel i pinya



26

Trena de nous i panses amb gelat de Xixona

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



EROSKI

SELEQTIA





Bloc de foie gras d'ànec.
D'Eroski SELEQTIA.



TRUFES DE FOIE AMB CAMEL I PERA



mitjana



1 a 3€



40'+
congelació

PER A 4 PERSONES

- 250 g de bloc de foie gras d'ànec Eroski SELEQTIA
- 1 pera
- 1 llimona
- 20 g de mantega EROSKI basic
- 5 g de sucre
- Ametlla torrada EROSKI
- Sal EROSKI basic i pebre

Per al caramel

- 100 g de sucre
- 5 cullerades soperes d'aigua

ELABORACIÓ

1. Treu el foie de la nevera perquè estigui a temperatura ambient, posa'l en un bol i esmicola'l amb una forquilla. Afegeix-hi sal, pebre i un pessic de sucre. Conserva-ho a la nevera tapat amb film transparent de cuina.

2. Renta la pera, pela-la i talla-la a daus petits. Ruixa-la amb una mica de llimona perquè no s'enfosqueixi.

3. Escalfa la mantega en una paella i afegeix-hi els trossos de pera fins que estiguin una mica daurats (han de quedar una mica durs). Deixa'ls refredar.

4. Per fer el caramel, aboca

el sucre i l'aigua en un cassó i escalfa-ho a foc mitjà i sense remenar fins que canviï de color. Estén-ho sobre un tros de paper de forn i deixa-ho refredar. Un cop fred, pica-ho en un morter perquè quedin trossets de caramel.

5. Retira el foie esmicolat de la nevera, incorpora-hi la pera tallada i els trossets de caramel, i barreja-ho. Si la massa queda més tova del compte, posa-la a la nevera alguns minuts perquè agafi consistència i es puguin formar

les trufes. Si costa donar-los la forma rodona, introdueix-les al congelador una estona perquè es refredin (sense que s'arribin a congelar) i així es podran manipular millor. Quan acabis les trufes, fica-les a la nevera ràpidament.

6. Pica l'ametlla i prepara-la en un platet.

7. Retira les trufes de la nevera i arrebossa-les amb l'ametlla picada.

8. Deixa les trufes de foie a la nevera fins tot just abans de servir-les.

WELLINGTON DE SALMÓ, ESPINACS I BOU DE MAR



mitjana



1 a 3€



1h

PER A 4 PERSONES

- ½ ceba de Figueres
- 30 g de mantega EROSKI basic
- 40 g de festucs torrats EROSKI
- 250 g d'espínacs EROSKI
- 2 bous de mar de 150 g aprox.
- 1 fulla de llorer
- 450 g de salmó
- 1 brot d'anet
- 1 làmina de pasta de full EROSKI
- 1 rovell d'ou EROSKI
- Oli d'oliva Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

1. Pica la ceba ben fina i sofregeix-la en una paella amb mantega a foc lent durant 20 minuts perquè quedi dauradeta. Pica els festucs i afegeix-los a la paella amb la ceba. Daura'ls 2 minuts i retira la paella del foc. Reserva-ho.

2. Escalda els espínacs en una cassola amb aigua bullent durant 3 minuts. Passa'ls a un bol amb glaçons i aigua perquè conservin el color verd. Cola'ls i reserva'ls.

3. Afegeix els espínacs a la barreja de ceba i festucs amb una mica més de mantega i salta-ho uns 5 minuts. Condimenta-ho amb sal i pebre. Deixa-ho refredar i torna-ho a colar.

4. Per al bou de mar, omple una olla gran amb aigua fins a una mica més de la meitat i posa-la a bullir amb una fulla de llorer i sal. Un cop bulli l'aigua, introdueix-hi un dels crustacis cap per amunt i deixa' bullir 18 minuts aproximadament. Fes la mateixa operació amb l'altre bou de mar. Després, introdueix cada bou en un bol amb aigua i glaçons per tallar-ne la cocció. Deixa'ls-hi uns 5 minuts perquè es refredin. Buida tota

la carn dels bous, inclosos els ous, i pica-ho amb un ganivet. Reserva-ho.

5. Salpebra el salmó i daura'l a la planxa uns 4 minuts. Després, esmicola'l amb una mica d'anet picat.

6. Estira la pasta de full sobre el paper de forn i talla-la en dues peces. Sobre una de les peces ves col·locant-hi capes: primer el salmó, després els

espínacs i finalment el bou. Tapa-ho amb l'altra peça de pasta de full. Retalla'n les vores i tanca'l. Aprofita les retallades de pasta de full per fer estrelles amb un motlle i col·loca-les a la part superior del paquet. Pinta'l amb una mica de rovell d'ou.

7. Introdueix-lo al forn a 200 °C durant 40 minuts fins que quedi cruixent i daurat. Serveix-ho.



Oli d'oliva verge extra DOP. D'Eroski SELEQTIA.

RODÓ DE VEDELLA FARCIT DE MEL I PINYA



mitjana 1 a 3€ 50'

PER A 4 PERSONES

- 70 g de mel EROSKI
- 25 g de sucre morè
- 1 rodó de vedella Roler
- 100 ml de vi blanc
- 100 ml de suc de pinya Eroski SELEQTIA
- 2 rodanxes de pinya al natural EROSKI
- Oli d'oliva Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Introdueix la mel i el sucre morè en un bol i barreja'ls. Reserva-ho.
- 2.** Condimenta el rodó de vedella amb sal i pebre. Posa a escalfar una cassola apta per al forn amb oli d'oliva, incorpora-hi la carn i daura-la durant 10 minuts per

totes dues bandes. Retira-la del foc.

- 3.** Pinzella el rodó amb la barreja de mel i sucre. A continuació, aboca-hi pel damunt el vi blanc i el suc de la pinya, i introdueix-lo al forn a 160 °C durant 30 minuts (la carn ha de quedar rosada). Deixa-la refredar per tallar-la a rodanxes. Reserva la salsa restant.

4. Talla les rodanxes de pinya en falques, posa-les en una paella, afegeix-hi una cullerada soper de sucre i daura-les. Barreja-les amb la salsa del rodó reservada.

- 5.** Escalfa la carn durant alguns minuts. Disposa les rodanxes en una safata i aboca-hi la salsa amb la pinya per sobre. Serveix-ho.

VERDURES AMB CÚRCUMA AL WOK



fàcil menys d'1€ 20'

PER A 4 PERSONES

Descongela **cols de Brussel·les EROSKI (100 g)** i **pastanagues baby (100 g)**. Passa alguns **branquillons de coliflor (200 g)** i **bròcoli (100 g)** sota l'aigua de l'aixeta, eixuga'ls lleugerament i trosseja'ls en branquillons més petits. Talla **½ remolatxa cuïta EROSKI** en cubets. Posa la coliflor i el bròcoli en un wok amb l'**oli d'oliva Eroski SELEQTIA** ben calent, condimenta-ho amb **sal EROSKI basic i pebre**, afegeix-hi **½ culleradeta de cafè de cúrcuma** i salta-ho durant 5 minuts perquè quedi al dente. Retira-ho del wok i reserva-ho. A continuació, incorpora-hi les pastanagues baby i les cols de Brussel·les. Afegeix-hi **una mica més de cúrcuma i d'oli**, i salta-ho 5 minuts. Disposa les verdures en una safata amb **fulles de farigola fresca** per sobre.



SAFATA-ACÍME



Suc de pinya.
D'Eroski
SELEQTIA.

TRENA DE NOUS I PANSES AMB GELAT DE XIXONA



mitjana



menys d'1€



40'

PER A 4 PERSONES

- 6 rovells d'ou EROSKI
- 350 g de nata líquida per cuinar (35 mg) EROSKI
- 500 g de llet EROSKI
- 150 g de torró de Xixona Eroski SELEQTIA
- 150 g de xocolata negra 74% EROSKI
- 1 trena de nous i panses Eroski SELEQTIA

ELABORACIÓ

1. Munta els rovells amb unes varetes elèctriques i reserva-ho.
2. Introdueix la nata, la llet i el torró trossejat en una olla porta-ho a ebullició. Retira-ho de seguida del foc. Passa-ho pel túrmix, i deixa refredar la mescla.
3. Quan la barreja sigui freda, afegeix-hi els rovells i remena-ho.
4. Torna a introduir la barreja al foc i deixa-ho coure uns 20 minuts a foc lent (a uns 85 °C), sense que arribi a bullir. Remena-ho constantment fins que quedi una crema. Retira-ho del foc i deixa-ho refredar a temperatura ambient.
5. Trosseja la xocolata amb una picadora i afegeix-la a la barreja.
6. Posa la preparació en una safata de vidre i tapa-la amb paper film de manera que quedi enganxat a la superfície del líquid. Introdueix-ho al congelador. Remena-ho cada ½ hora perquè no es cristal·litzi. Fes aquesta operació unes quatre vegades fins que la barreja quedi ferma.
7. Talla la trena de nous i panses en porcions. Disposa una porció de trena al plat, afegeix-hi una bola de gelat de torró i serveix-ho.



Trena de nous i panses. D'Eroski SELEQTIA.





EROSKI

SELEQTIA

Aquest Nadal redescobreix la nostra marca pròpia més gourmet. A més d'oferir-te una gran varietat de productes a un preu immillorable, estan avalats pels millors experts del Basque Culinary Center. Els pots trobar a les nostres prestatgeries!



Qualitat
avalada pel
**Basque
Culinary
Center**



Comparteix
el bo
i millor

Amb els millors frescos de la nostra marca EROSKI Natur, Sabor Responsable, pots crear un menú festiu que farà les delícies dels teus éssers estimats.

Un Nadal ple de gustos

Cuina Joan Gurguí **Fotografia** Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona **Maridatge** Alicia Estrada

FORÇA

El nostre vi fa honors al plat principal d'aquesta cita gastronòmica nadalenca: el pollastre farcit. Via Terra és un vi jove amb tot just 6 mesos de fusta, d'entrada amable, amb tanins dolços, molta fruita i un caràcter especiat; en definitiva, un acabament perfecte per a unes postres de xocolata.



30 Pomes al forn amb marisc



31 Amanida verda amb gules i xips d'all



32 Pollastre rostí farcit de prunes, poma, panses...



34 Bundt cake de Nadal

VIA TERRA
NEGRE
Cellers Edetària.
DO Terra Alta.
100 % garnatxa
negra







Poma royal gala.
D'EROSKI Natur.



POMES AL FORN AMB MARISC



mitjana



1 a 3 €



45'

PER A 4 PERSONES

- 4 pomes royal gala EROSKI Natur
- 1 ceba dolça EROSKI Natur
- 200 g de musclos
- 300 g de gamba pelada gran EROSKI
- 1 branqueta de julivert

- Oli d'oliva Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic i pebre

Per a la salsa

- 2 iogurts EROSKI
- Branquetes de menta i d'anet

ELABORACIÓ

1. Renta les pomes i retira'n la part superior amb un ganivet (reserva-la). Treu-ne el cor i part de la polpa de manera que es pugui farcir. Reserva la polpa i pica-la.

2. Pela la ceba, pica-la ben fina i sofregeix-la en oli d'oliva. Quan estigui daurada i melosa, afegeix-hi la polpa de poma reservada.

3. Cou els musclos al vapor, treu-ne la closca i reserva'ls. Trosseja les gambes i afegeix-les juntament amb els musclos a la barreja de poma i ceba. Afegeix-hi el julivert picat, salpebra-ho i remena-ho fins que quedi homogeni.

4. Farceix les pomes amb la preparació de marisc i tapa-les amb la part superior. Disposa-les en una safata de forn i cou-les a 180 °C durant uns 15 o 20 minuts.

5. Per a la salsa, aboca el iogurt en un bol, afegeix-hi l'anet fresc i la menta, i barreja-ho bé.

6. Posa les pomes en una plata de servei amb algunes branquetes de romaní i afegeix-hi la salsa d'anet i menta per sobre.

AMANIDA VERDA AMB GULES I XIPS D'ALL



fàcil



1 a 3 €



20'

PER A 4 PERSONES

- 4 grans d'all morat EROSKI Natur
- 200 g de gules EROSKI basic
- 12 grans de raïm
- 60 g de pinyons

- 300 g de cor d'escarola EROSKI
- 100 g de ruca EROSKI
- 2 paquets de formatge mozzarella fresc EROSKI
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela els alls, talla'ls a làmines fines de forma longitudinal i fregeix-los en oli d'oliva a poc a poc fins que agafin una mica de color i quedin cruixents. Reserva'ls sobre paper absor-

bent perquè deixin anar tot l'oli.

2. Escalfa les gules en una paella. Reserva-les.

3. Obre els grans de raïm per la meitat i retira'n les llavors.

4. Salta els pinyons en una paella perquè intensifiquin el sabor. Han de quedar lleugerament torrats.

5. Disposa l'escarola i la ruca al plat i afegeix-hi la resta d'ingredients, posant-hi la mozzarella i les gules al centre. Serveix-ho.



Alls morats.
D'EROSKI Natur.

POLLASTRE ROSTIT FARCIT DE PRUNES, POMA, PANSES I ORELLANES



mitjana 1 a 3 € 1 h 20'

PER A 4 PERSONES

Per al farciment

- 1 poma EROSKI Natur
- 300 g de carn picada
- 80 g de prunes seques
- 40 g de panses
- 30 g de pinyons
- 80 g d'orellanes
- 1 ou EROSKI
- 1 gra d'all EROSKI Natur
- 1 branqueta de julivert

Per al pollastre

- 1 pollastre sencer EROSKI Natur
- 10 talls de bacó sense crosta EROSKI
- 50 g de mantega EROSKI basic
- 1 got de brandi
- 300 ml de brou de pollastre EROSKI basic
- 4 patates per guisar EROSKI Natur
- Oli d'oliva verge EROSKI
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

1. Per al farciment, pela la poma, talla-la a daus grans

i disposa'ls en un bol. Afegeix-hi la carn picada i la meitat de les prunes, de les panses, dels pinyons i de les orellanes. Afegeix-hi també l'ou, el gra d'all i el julivert picats. Condimenta-ho amb sal i pebre, i barreja-ho bé fins que quedi una massa homogènia.

2. Preescalfa el forn a 160 °C. Farceix el pollastre amb la preparació anterior i tanca'l bé amb fil de cuina. Cobreix-ne la part superior amb els talls de bacó i posa-ho en una safata amb una mica d'oli, la mantega, el brandi i el brou. Talla les patates a quarts i introdueix-les a la safata. Afegeix-hi també la fruita restant.

3. Introdueix el pollastre al forn i cou-lo 45 minuts. Ves abocant-hi el líquid per sobre. Passat el temps, apuja el forn a 200 °C i cou-lo 5 minuts més, fins que quedi daurat. Serveix-lo.

SALTAT D'ESPÀRRECS, XAMPINYONS I SÀLVIA



fàcil menys d'1 € 10'

PER A 4 PERSONES

Neteja **2 manats d'espàrrecs** amb cura, retirant-ne les parts llenyoses amb l'ajuda d'un pelador, i talla'n les puntes. Neteja **xampinyons (200 g)** amb un drap humit i talla'ls per la meitat. Salta els xampinyons i els espàrrecs durant 5 minuts en una paella amb **mantega EROSKI basic (100 g)** i **12 fulles de sàlvia** picades. Salpebra-ho i serveix-ho.





Pollastre
groc.
D'EROSKI
Natur.





Taronges.
D'EROSKI Natur.



BUNDT CAKE DE NADAL



fàcil



1 a 3€



1h

PER A 8 PERSONES

- 360 g de xocolata blanca
- 150 g de mantega EROSKI basic
- 6 ous EROSKI basic
- 200 g de sucre
- 1 iogurt natural EROSKI
- 16 g de llevat en pols EROSKI
- 300 g de farina EROSKI basic

- 1 cullerada d'oli de gira-sol EROSKI
- Fulletes de menta
- 2 taronges EROSKI Natur

Per al coulis de taronja

- 1 got de suc de taronja Eroski SELEQTIA
- 1 cullerada plena de sucre
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1 culleradeta de fècula de blat de moro
- 50 ml d'aigua embotellada EROSKI basic

ELABORACIÓ

- 1.** Preescalfa el forn a 180 °C. Fon 180 g de xocolata blanca amb la mantega i deixa-la temperar. Bat els ous amb el sucre i incorpora'ls a la xocolata. Remena-ho i afegeix-hi el iogurt. Torna a batre-ho i afegeix-hi el llevat i la farina tamisats. Barreja-ho bé.
- 2.** Aboca la barreja en un motlle untat amb mantega i empolvorat amb farina, i enfora-ho 45 minuts.
- 3.** Mentrestant, prepara el coulis. Incorpora el suc de

- taronja i el de llimona en una cassola i afegeix-hi la resta d'ingredients. Barreja-ho bé i cou-ho al foc, remenant fins que quedi amb textura de salsa. Reserva-la.
- 4.** Deixa reposar el pastís 10 minuts i treu-lo del motlle fins que es refredi.
 - 5.** Fon la resta de xocolata amb l'oli i deixa-la temperar.
 - 6.** Aboca la xocolata per sobre del pa de pessic. Decora-ho amb fils de coulis de taronja i guarneix-ho finalment amb menta i grills de taronja.



Vita
Calcio



VITALIDAD HASTA LOS HUESOS

Ninguna otra contiene
más calcio



BROWNIE-REN DE XOCOLATA I PLÀTAN



fàcil



1 a 3 €



30'

PER A 6 PERSONES

Disposa **xocolata negra (200 g)** en un bol, afegeix-hi **mantega EROSKI basic (180 g)** i escalfa-ho al bany maria sense deixar de remenar fins que quedi fos. Afegeix-hi **nous EROSKI picades (100 g)**, **2 plàtans EROSKI Natur** madurs picats i **3 ous EROSKI** batuts. Incorpora-hi **sucres (250 g)**, una cullerada de **café de llevat EROSKI** i un **pessic de sal EROSKI basic**. Barreja-ho bé. Aboca la barreja en un motlle i cou-la al forn a 180 °C durant 25 o 30 minuts. Deixa refredar el brownie, talla'l en rectangles i decora'l amb dragees de xocolata de colors i pretzels de manera que sembli un ren.

Plàtan.
D'EROSKI Natur.





ARBRE DE NADAL DE PASTA DE FULL



fàcil



menys d'1€



30'

PERA 6 PERSONES

Preescalfa el forn a 180 °C.

Estén **una làmina de pasta de full EROSKI** i cobreix-la amb **crema de xocolata i avellanes (200 g)**. Tapa-ho amb **una altra làmina de pasta de full**.

Talla les làmines en forma d'arbre de Nadal: fes-hi un tronc a la part inferior i una part triangular a la part superior.

Fes uns talls als laterals del triangle per obtenir les branques de l'arbre. Gira cada branca fent-hi tirabuixons. Si vols, també pots fer un estel amb la pasta de full. Pinzella-ho amb **ou EROSKI** batut i enfora-ho uns 15 minuts. Escampa-hi **succe llustre**. Decora-ho amb dragees de xocolata com si fossin boles de Nadal.



Si t'agrada cuidar-te tu i cuidar els teus,
pensa en la nostra marca EROSKI Sannia: productes
nutricionalment equilibrats i amb tot el sabor.

Suggeriments per quedar molt bé

Cuina Beatriz de Marcos **Fotografia** Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona **Maridatge** Alicia Estrada

HONESTEDAT

Prototip dels millors verdejos, marida a la perfecció amb la cuina més lleugera. Elaborat amb vinya vella, procedent de terrenys pobres i pedregosos, ofereix un nas complex, evocació de flors blanques i fonoll, i presenta una boca fresca i untuosa, amb una fina amargor.



40
Meló, magrana
i litxis picants



42
Terrina amb
salmó fumat
i enciam



44
Filets de
llenguado farcits
d'arròs integral



40
Mousse
de mores



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

EROSKI

Sannia





MELÓ, MAGRANA I LITXIS PICANTS



fàcil 3 a 5 € 25'

PER A 4 PERSONES

- 1 magrana
- ½ meló cantalup
- ½ meló gàlia
- 300 g de litxis
- 1 llauna de blat de moro EROSKI Sannia
- 50 g de pipes de carbassa
- Sal en escates i pebre rosa

Per a la vinagreta

- Branques de menta fresca
- Oli picant
- Vinagre de poma EROSKI

ELABORACIÓ

1. Renta les fulles de menta, pica-les i col·loca-les en un pot juntament amb l'oli (50 ml) i dues cullerades de vinagre de poma. Remena-ho bé fins que s'integrin tots els ingredients.

2. Pela la magrana i desgrana-la. Pela els melons i talla'ls a làmines fines. Pela els litxis, talla'ls per la meitat i extreu-ne el pinyol.

3. Reparteix les fruites i el blat de moro escorregut als plats de servei. Escampa les pipes de carbassa sobre les fruites i amaneix-ho amb una mica de sal en escates i pebre rosa. Finalment, aboca-hi la vinagreta de menta per sobre.

Blat de moro dolç sense sal ni sucres afegits. D'EROSKI Sannia.



DESCUBRE LO
NUEVO DE...

HORNIMANS

DESDE 1826

VEGGIE

TÉ + FRUTAS + VERDURAS

¡CON SUPERALIMENTOS!*



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

TERRINA AMB SALMÓ FUMAT I ENCIAM



mitjana



3 a 5 €



40' +
repòs

PER A 4-6 PERSONES

- 30 ml d'aigua EROSKI basic
- 15 ml de gelatina en pols
- 180 g de iogurt natural EROSKI basic
- 460 g de formatge fresc batut EROSKI Sannia
- 1 alvocat
- 1 ceba tendra
- 2 cullerades de suc de llimona
- 2 cors d'enciam EROSKI Natur
- 200 g de salmó fumat EROSKI Sannia
- ½ manat de raves picats
- Una capseta de germinats
- Sal EROSKI basic i pebre EROSKI

Per a la ceba en vinagre

- 125 ml de vinagre de vi blanc EROSKI basic
- ½ culleradeta de llavors de comí
- 1 culleradeta de sucre EROSKI
- 1 ceba vermella

ELABORACIÓ

- 1.** Per a la terrina, cobreix un motlle rectangular de 22 cm x 8 cm amb film transparent de cuina, de manera que sobresurti uns 5 cm.
- 2.** Aboca l'aigua freda en una tassa, afegeix-hi la gelatina, remena-ho i deixa-ho reposar 5 minuts. Col·loca la tassa amb la gelatina en un recipient poc profund ple d'aigua tèbia i remena-ho fins que la gelatina s'hagi fos i quedi transparent.
- 3.** Escalfa el iogurt en un cassó petit a foc mitjà fins que estigui calent, però no bullint. Afegeix el iogurt a la gelatina i bat-ho.
- 4.** Posa al vas de la trituradora el formatge batut a tempera-

tura ambient, l'alvocat, la ceba tendra picada i el suc de llimona. Incorpora-hi també el iogurt tebi amb gelatina. Condimenta-ho amb ¼ culleradeta de sal i pebre. Tritura-ho fins a aconseguir una textura fina.

- 5.** Desfulla els cors d'enciam. Aboca la barreja de formatge al motlle i estén-la de manera que quedi una capa uniforme. Col·loca-hi les fulles d'enciam al damunt. Després, afegeix-hi una altra capa de formatge,

una altra d'enciam i una altra de formatge. Disposa el salmó fumat tallat a tires i afegeix-hi una capa final de formatge. Posa l'enciam restant sobre el formatge i tanca-ho bé amb film transparent. Deixa-ho a la nevera durant 6 hores com a mínim o durant tota la nit.

- 6.** Posa el vinagre de vi blanc en un cassó, afegeix-hi les llavors de comí i el sucre. Escalfa-ho i cou-ho a foc

lent 2 minuts. Aboca el líquid sobre la ceba vermella tallada a làmines i deixa-ho refredar.

- 7.** Desemmotlla la terrina i retira'n amb cura el film transparent. D'altra banda, retira les làmines de ceba del vinagre i deixa-les escórrer. Disposa la terrina en una safata i serveix-la amb les cebes, els raves tallats i les fulles de germinats.



Salmó fumat.
D'EROSKI Sannia.





Ruavieja

Estas Navidades
**Tenemos
que vernos
más**

Disfruta de un consumo responsable. 17°

FILETS DE LLENGUADO FARCITS D'ARRÒS INTEGRAL I FRUITA SECA



mitjana més de 7 € 1 h 15'

PER A 4 PERSONES

- 100 g d'arròs integral
EROSKI Sannia
- ½ pastanaga EROSKI Natur
- ½ ceba tendra
- ½ carbassó
- Una cullerada de tàperes
EROSKI
- 50 g de fruita seca
EROSKI Sannia
- 12 filets de llenguado
- 100 ml de vi blanc de taula
EROSKI basic
- Herbes aromàtiques
- Oli d'oliva verge extra
Eroski SELEQTIA
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Posa l'arròs integral en una olla amb abundant aigua salada i bull-lo durant uns 45 minuts. Deixa'l refredar en un escorredor.
- 2.** Renta les hortalisses, pela la pastanaga i la ceba tendra. Pica-les totes per separat.
- 3.** En una paella àmplia, greixada amb 3 cullerades d'oli

d'oliva verge extra, sofregeix la ceba tendra i la pastanaga durant 5 minuts a foc suau.

Afegeix-hi el carbassó, sala-ho i cou-ho durant 2 minuts més.

4. Posa l'arròs bullit en un bol i barreja'l amb les verdures, les tàperes i la fruita seca picada.

5. Renta el peix, eixuga'l bé amb paper de cuina, salpebra'l i prepara'l en una superfície de treball.

6. Reparteix l'arròs sobre els lloms de llenguado, enrotlla'ls i subjecta'ls amb un escudradents perquè no perdin la forma durant la cocció.

7. Preescalfa el forn a 200 °C. Col·loca els rotllets de llenguado i arròs en una safata refractària, i ruixals amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra, el vi blanc i les herbes aromàtiques. Cou-los al forn durant 15 minuts aproximadament. Retira'ls del forn i serveix-los.

GUISAT DE PÈSOLS



fàcil 1 a 3 € 25'

PER A 4 PERSONES

Pela **1 ceba EROSKI Natur** i pica-la. Greixa una cassola amb **3 cullerades d'oli d'oliva verge extra Eroski SELEQTIA**, aboca-hi la ceba i sofregeix-la a foc suau durant 5 minuts. Afegeix-hi els **pèsols (400 g)** i assaona-ho amb **sal EROSKI basic i pebre**. Cobreix-ho amb **vi blanc de taula EROSKI basic (100 ml)** i **200 ml d'aigua EROSKI basic**. Incorpora-hi **algunes branquetes de menta fresca i una fulla de llorer**. Cou-ho a foc suau durant 15 minuts. Serveix-ho.





Arròs
integral.
D'EROSKI
Sannia.



MOUSSE DE MORES



fàcil



3 a 5 €



30'+
repòs

PER A 4 GOTETS

Per a la massa

- 100 g de galetes maria fibra
EROSKI Sannia
- 40 g de mantega
EROSKI basic

Per a la mousse

- 200 g de mores + algunes per a la decoració
- 300 g de formatge fresc batut
EROSKI Sannia
- 1 sobre de quallada
- 5 g d'estèvia en pols
EROSKI Sannia

ELABORACIÓ

1. Esmicola les galetes, aboca-les en un bol i barreja-les amb la mantega fosa. Distribueix-ho a la base dels gots i deixa-ho reposar.
2. Renta les mores, tritura-les

i passa-les per un colador.

3. Posa a escalfar la meitat del formatge juntament amb el sobre de quallada, remena-ho bé i, quan comenci a bullir, retira-ho. Incorpora-hi la resta de formatge, l'estèvia i el suc de les mores, i remena-ho fins que quedi una textura uniforme.

4. Reparteix la mousse als gotets i deixa-ho reposar a la nevera unes quantes hores. En el moment de servir-ho, decora-ho amb la resta de mores.



Formatge fresc batut.
D'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 sempre busques productes amb la millor relació qualitat-preu, descobreix tot el que la marca EROSKI t'ofereix per a aquestes festes i el dia a dia.

Gaudir amb la millor companyia

Cuina Beatriz de Marcos **Fotografia** Joan Cabacés
Estilisme Rosa Bramona **Maridatge** Alicia Estrada

FIDELITAT

La versatilitat del cava acompanya a la perfecció menús molt variats. Portar a la taula un brut nature sempre és una bona idea, especialment un reserva, com aquest Llopart clàssic amb més de dos anys de criança. És suau, sec i amb matisos seductors de criança.



50
Taulas de formatges i embotits



52
Crema de moniato i bolets amb llamàntol



56
Filet de porc amb glacejat de nabius



56
Safata de torrons variats

LLOPART BRUT NATURE RESERVA

Caves Llopart.
DO Cava.

30 % macabeu, 40 % xarel·lo, 20 % parellada i 10 % chardonnay





Menja'm!

Riques en matisos i color, les taules de formatges i embotits suposen una opció perfecta per als entrants. Treu-ne el màxim partit!

EMBOTITS: BEN TALLATS I DIFERENCIATS

Els embotits ibèrics són menges típiques de la nostra gastronomia. Pernil, llom, llonganissa, fuet, xoriço... De cada producte n'hi ha tanta varietat que és preferible deixar-se guiar per la qualitat i triar segons el gust personal tenint en compte els sabors diferenciats. No cal comprar peces senceres, ja que a les nostres botigues hi pots adquirir els embotits a granel i ben tallats en rodanxes perquè gaudeixis de totes les seves propietats organolèptiques.

Sense barrejar

A l'hora de muntar la taula, els embotits han d'estar a temperatura ambient, així que els que siguin a granel els has de treure de la nevera 10 minuts abans i els envasats amb una hora d'antelació. Disposa en un cercle els talls els uns sobre els altres separats per producte per tal d'evitar la barreja de sabors, olors i, especialment, el greix del pernil i el xoriço. Com a acompanyament, opta per olives, ametlles, fruita seca, bastonets de pa...

FORMATGE: EL BON GUST ÉS EN L'ORDRE

Una taula de formatges dona molt de joc a taula. El nombre de varietats per satisfer tots els paladars oscil·la entre 5 i 8. Per apreciar la veritable aroma i textura dels formatges, cal treure'ls de la nevera una hora abans de preparar la taula, i els talls just abans de degustar-los, perquè no suïn ni s'assequin. Si són de pasta tova, talla'ls en rodanxes o falques; si són durs o semidurs, talla'ls en triangles; si la textura exterior és molt dura, trenca'ls en trossos irregulars; i, amb els formatges blaus, talla'n un tros triangular perquè cadascú se'n serveixi per untar.

En plat rodó

Pots ordenar els formatges en un plat rodó segons diversos criteris: procedència geogràfica, tipus d'animal, temps de maduració... Però l'important és que segueixis el sentit de les agulles del rellotge, de manera que el primer formatge a degustar sigui el més suau i que el de sabor més fort o especiat quedi per al final. Resulta ideal combinar-los amb pa torrat o cruixent de tipus cracker; fruites com raïm, poma, fruites vermelles, codony o figues; melmelades amb un toc àcid (de tomàquet, maduixa, pruna...); orellanes d'albercoc, i fruita seca.



TAULA DE FORMATGES:
semicurat de cabra Eroski SELEQTIA, gouda Old Amsterdam, camembert EROSKI, vell d'ovella Flor de Esgueva, rocafort Societé, vell barreja Cerrato, Rambol cremós amb fines herbes i brie francès EROSKI.



TAULA D'EMBOTITS:
centre d'espàtlla
o de pernil ibèric
Hozador, llom
ibèric Hozador,
llonganissa de pagès
Obach, xoriço cular
de gla Encinares i
llonganissa cular de
gla Encinares.



Camembert.
D'EROSKI.

CREMA DE MONIATO I BOLETS AMB LLAMÀNTOL



fàcil més de 7€ 20'

PER A 4 PERSONES

- 2 moniatos mitjans
- 1 porro
- 2 paquets d'assortiment de bolets EROSKI
- 800 ml de brou casolà d'hortalisses EROSKI
- 2 llamàntols
- Oli d'oliva verge extra EROSKI
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

- 1.** Pela els moniatos i trosseja'ls. Elimina les arrels, la tija i la primera capa del porro, renta'l i talla'l a làmines. En una cassola àmplia greixada amb 3 cullerades d'oli d'oliva verge extra, sofregeix el porro a foc suau durant 5 minuts, afegeix-hi els moniatos i un dels paquets de bolets, i cou-ho durant un parell de minuts remenant.
- 2.** Aboca-hi el brou d'hortalisses i cou-ho durant uns 20 minuts, fins que el moniato estigui tendre. Rectifica'n el punt de sal si convé

i amaneix-ho amb pebre molt. Després, tritura-ho fins a aconseguir una textura molt fina.

3. En una cassola àmplia greixada amb dues cullerades d'oli d'oliva verge extra, salta el paquet de bolets restant a foc viu durant uns quants minuts. Sala-ho.

4. Talla els dos llamàntols a trossos, condimenta'ls amb sal i pebre, i passa'ls per una planxa molt calenta, dos minuts per cada banda.

5. Serveix la crema de moniato amb els trossos de llamàntol i els bolets saltats.



Barreja de bolets congelats. D'EROSKI.





¡Feliz Navidad!



FILET DE PORC AMB GLACEJAT DE NABIUS



fàcil 5 a 7 € 30'

PER A 4 PERSONES

- 1 ceba vermella
- 200 ml de porto
- 1 pot de mermelada de nabius EROSKI
- 1 filet de porc de 800 g
- 1 safata de nabius
- Oli d'oliva verge extra EROSKI
- Sal EROSKI basic i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba, pica-la i sofregeix-la a foc lent en una paella amb oli d'oliva verge extra. Quan sigui ben cuita, ruixa-la amb el porto, afegeix-hi 3 cullerades de la mermelada de nabius, bar-

reja-ho bé i deixa-ho coure fins que es redueixi. Un cop obtinguda la densitat desitjada, cola-ho perquè quedi més fi. Reserva-ho.

2. Talla el filet de porc a rodanxes gruixudes, salpebra'l i cou-lo en una paella amb oli a foc fort perquè es dauri per fora i l'interior quedi sucós. Ves donant-li la volta perquè quedi daurat per tot arreu.

3. Salta els nabius amb algunes gotes d'oli.

4. Disposo les rodanxes de filet en una safata amb el glacejat i els nabius sencers per sobre.

PARMENTIER AMB ALL I ROMANÍ



fàcil 1 a 3 € 35'

PER A 4 PERSONES

Renta **4 patates de malla EROSKI Natur**, col·loca-les en una cassola amb aigua abundant i cou-les durant 20 minuts. Quan les patates siguin cuites, retira-les, deixa-les refredar, pela-les i afegeix-hi una branqueta de romaní picat. Aixafa les patates amb una forquilla i escampa-hi **una culleradeta de sal d'all i sal EROSKI basic** al gust. Afegeix-hi **un rajolí d'oli aromatitzat amb all** i barreja-ho bé. Després, afegeix-hi **nata per cuinar EROSKI (100 ml)** i barreja-ho fins que quedi una textura fina; rectifica'n el punt de sal si convé. Posa-ho en una safata per a forn, escampa-hi **parmèsà ratllat (50 g)** per la superfície i gratina-ho al forn preescalfat a 200 °C durant 10 minuts, fins que quedi lleugerament daurat. Retira-ho i serveix-ho.

SUGGERIMENT

Fer un oli aromatitzat amb all és molt fàcil. Introdueix **4 grans d'all EROSKI Natur** en un recipient de vidre alt, afegeix-hi **200 ml d'oli d'oliva verge extra EROSKI** i algunes branquetes d'**herbes aromàtiques senceres (romaní, farigola...)** o **fulles de llorer** i un **bitxo**. Deixa-ho macerar 2 setmanes com a mínim.



CAMÍ DE TAULA - NATURA CASA



Melmelada de nabius.
D'EROSKI.

DOLÇA TRADICIÓ

I, com a punt final de la festa, una safata plena de torrons deliciosos. A Caprabo n'hi trobaràs una gran varietat de les nostres marques: Eroski SELEQTIA, d'una qualitat excepcional; EROSKI, també excel·lents i a un preu inigualable, i EROSKI Sannia, sense sucres afegits, però amb tot el gust de la tradició.

A la foto, des de la part superior: torró d'Alacant Eroski SELEQTIA; de rovell torrat i de Xixona EROSKI Sannia, i de xocolata cruixent, de xocolata amb ametlla, de nata nou, de rom amb panses i de iogurt maduixa EROSKI.



Torró de rovell torrat.
D'EROSKI.



MARGARITA AMB MANGO I PINYA



fàcil



1 a 3 €



10'

PERA 1 PERSONA

- ½ mango no gaire gran
- 100 ml de suc de pinya EROSKI
- 50 ml de tequila
- Uns quants glaçons
- Unes quantes groselles

ELABORACIÓ

1. Pela el mango, talla'l a dauets, reserva'n una cullerada per a la decoració final i

aboca'n la resta en un vas de batidora. Afegeix-hi el suc de pinya, el tequila i 3 o 4 glaçons. Bat-ho fins que quedi un compost de textura uniforme i escumosa.

2. Renta les groselles. Col·loca els daus de mango reservats i les groselles a la base de la copa i aboca-hi el còctel. Serveix-lo ben fred.



Suc de pinya i raïm.
D'EROSKI.



'RAMEN-YA'
TERE
RECEPTA PÀG. 60



Delícies vegetarianes

Sorprenents i molt visuals, els plats vegetarians que ens proposa la xef Teresa Carles són un autèntic plaer per al paladar.

Cuina Teresa Carles **Fotografia** Joan Cabacés **Estilisme** Rosa Bramona

Dos plats que destaquen
per la creativitat
i l'exquisit sabor

www.vege.com



←
CANELÓ DE CÉLERI,
ALBERGÍNIES
MARINADES, XIITAKE
I SAISA DE KALE
RECEPTA PÀG. 60

'RAMEN-YA' TERE



mitjana 3 a 5€ 2h

PER A 4 PERSONES

Per al brou

- 2 cebes
- 25 g de gingebre fresc
- 12 claus
- 1 branca de canyella
- 1 pessic de safrà
- 1 porro
- 250 g de pastanagues
- 1 col verda petita
- 1 brot d'api
- 3 l d'aigua amb 6 daus de brou vegetal bio
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Sal

Per a la pilota catalana

- 100 g de ceba
- 50 g de pastanagues
- 80 g de ceps
- 60 g de soja texturitzada
- 200 ml de brou vegetal de la mateixa sopa

- 30 ml de beguda vegetal de soja
- 1 gra d'all
- Julivert picat al gust
- 50 g de pa ratllat
- Farina per arrebossar
- 45 ml d'oli d'oliva
- Sal i pebre

Per al ramen

- 300 g de moniato
- 2 girgoles de card
- Oli d'oliva
- 150 g de fideus d'arròs
- 250 g de cigrons cuits
- 2 cebes tendres xineses
- Farigola fresca
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Per al brou, pela la ceba i trosseja-la. Pela també el gingebre i talla'l a rodanxes. Posa la ceba i el gingebre en una olla amb oli d'oliva, els claus, la canyella i el safrà, i salta-ho fins que comenci a agafar un color daurat fosc. Pela el porro

i les pastanagues, trosseja'ls i afegeix-los a l'olla. Remena-ho durant un parell de minuts més.

2. Talla la col verda en 8 trossos al llarg, de manera que mantingui l'estructura i no es desfulli, i afegeix-la a l'olla. Introdueix-hi també la branca d'api i l'aigua amb els daus de brou. Bull-ho uns 30 minuts. Transcorregut aquest temps, cola-ho i reserva el brou i la col.

3. Per a la pilota, pela la ceba, pica-la i sofregeix-la en un cassó amb l'oli d'oliva. Afegeix-hi la pastanaga i els ceps també picats i remena-ho durant un parell de minuts més, fins que es daurin.

4. Afegeix-hi la soja texturitzada —prèviament hidratada amb el brou calent— i deixa-ho uns quants minuts més perquè es barregin bé tots els sabors. Rectifica-ho de sal i pebre. Retira-ho del foc.

5. Afegeix-hi la beguda de soja, una picada amb l'all i el julivert, i el pa ratllat. Remena-ho fins a aconseguir una barreja integrada i deixa-ho refredar.

6. Forma 4 pilotes pressionant fortament amb les mans. Arrebossa-les amb farina i fregeix-les en abundant oli d'oliva. Escorre-les sobre paper de cuina absorbent i reserva-les.

7. Per al ramen, pela els moniatos i dona'ls forma d'espaguetis amb l'ajuda d'un tallador en espiral. Talla les girgoles de card i salta-les amb oli, sal i pebre.

8. Bull 2 minuts els espaguetis de moniato, els fideus i els cigrons amb el brou reservat.

9. Serveix-ho en bols individuals juntament amb les girgoles de card, els cigrons, la col i les pilotes tallades. Decora-ho amb ceba tendra xinesa i farigola.



CANELÓ DE CÉLERI, ALBERGÍNIES MARINADES, XIITAKE I SALSA DE KALE



mitjana 1 a 3€ 1h 45'

PER A 4 PERSONES

Per al farciment

- 1 kg d'albergínies (3 unitats)
- 8 bolets xiitake
- 2 grans d'all
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Per a la salsa miso

- 20 g de mirin
- 20 g de miso
- 5 g de sucre integral de canya
- 5 g d'all negres
- 2 cullerades d'aigua

Per a la salsa de kale

- 250 g de kale
- Oli d'oliva

- 25 g d'all
- 150 ml de llet de coco
- Sal i pebre

Per al muntatge

- 1 céleri (api-rave)
- 60 g de fulles d'espínacs
- Boletes de mango i remolatxa
- 4 espàrrecs verds
- Brots de pèsols i flors

ELABORACIÓ

1. Per al farciment, renta les albergínies, pela-les, talla-les a daus i posa-les en una safata de forn untades amb oli d'oliva i sal. Cou-les durant 15 minuts a 180 °C. Deixa-les refredar.

2. Mentrestant, barreja tots els ingredients de la salsa miso en un bol i reserva-la.

3. Quan les albergínies estiguin fredes, aboca-les al bol amb la salsa miso i deixa-les-hi 1 hora com a mínim. Després, enfornar-les de nou a 250 °C durant 5 o 10 minuts.

4. Pica els xiitake i salta'ls amb oli, sal i pebre. Afegeix-los a les albergínies, barreja-ho amb una forquilla i reserva-ho.

5. Per a la salsa, escalda les fulles de kale, escorre-les i salta-les amb l'oli d'oliva i els grans d'all picats. Salpebra-ho. Afegeix-hi la llet de coco i redueix-ho uns quants minuts. Tritura-ho.

6. Pela el céleri i talla'l a 24 rodanxes fines amb l'ajuda

d'una mandolina. Escalda'l mig minut amb aigua i sal juntament amb les fulles d'espínacs. Refresca-ho tot amb aigua i glaçons.

7. Munta 6 rodanxes de céleri sobreposant-les les unes al costat de les altres, cobreix-ho amb les fulles d'espínacs i farceix-ho amb les albergínies i els xiitakes. Forma els canelons.

8. Passa els espàrrecs per la planxa.

9. En un plat, posa-hi la salsa de kale i, al damunt, els canelons. Decora-ho amb les boletes de mango i remolatxa, els espàrrecs, els brots i les flors.



Freixenet

¡Celebra a tu ritmo!



WINEinMODERATION.com

Art de Vivre

EL VINO SÓLO SE DISFRUTA CON MODERACIÓN

sabor del món

uzbekistan



Amb un somriure i les mans al cor, els uzbeks ens donen la benvinguda amb la seva gastronomia mil·lenària, a base d'arròs, verdures, fruites, vins i pa. Descobreix-la.

Text Montse Barrachina i Jaume Mestres

Fotografia Dinara Dultaeva (director creatiu), Ernest Kurtveliev, Andrew Arakelyan i Mukhiddin A. Lee ©Fool 365

Sorteig!

T'AGRADA VIATJAR?
DONCS ESTÀS DE SORT!

Participa en el sorteig*
d'un viatge a Samarcanda
(a l'Uzbekistan) per
la ruta de la Seda.

SEGUEIX AQUESTS PASSOS:

1. Realitza una compra mínima de 30 € amb la targeta El Meu Club Caprabo del 10 de desembre de 2018 al 13 de gener de 2019. Conserva'n el tiquet.
2. Segueix-nos a Instagram a @ChefCaprabo_oficial o a Facebook al compte oficial de Caprabo.
3. Per a més informació, entra a <https://promociones.caprabo.com> i emplena el formulari.

*Promoció vàlida per a botigues Caprabo ubicades a Espanya.



VIATGE PATROCINAT PER



holos
shamanic expeditions

Més informació sobre el viatge:
HOLOSTRAVEL.COM
INFO@HOLOSTRAVEL.COM
+34 667 366 866

Afanya't!
Com més
compres pugis,
més oportunitats
tindràs de guanyar.

Conquerit per Alexandre el Gran i Genghis Khan, l'Uzbekistan es troba al cor de la ruta de la Seda, que els camells travessaven carregats de teles, paper, vidre, pólvora, canyella, mel..., i per on viatjaven idees, coneixements i creences espirituals. El seu territori es troba entre dos grans rius de l'Àsia central, el Syr Darya i l'Amu Darya, i està cobert pel mantell de sorra vermella del desert de Kizylkum. Els elegants minarets i les grandioses madrasses i mesquites de ciutats com Samarcanda romanen a la memòria del viatger per molt de temps, però la gastronomia hi deixa un record indeleble.

Diferents tradicions

La cuina de l'Uzbekistan comparteix les tradicions culinàries dels pobles turcs i les receptes més originals dels mercaders d'altres països. El plat tradicional és el *palov* (*plov*, *osh* o *pilaf*), amb arròs, pastanaga, ceba, all i xai, i que es cuina a foc obert. Es serveix els dijous i en ocasions especials, sempre juntament amb

El pa ('non' o 'patyr'), considerat com un aliment sagrat, és molt present a la taula



una amanida *achichuk*, de tomàquet, ceba vermella i cogombre.

Altres especialitats del país asiàtic són el *shashlik*, una broqueta de xai, vedella i pollastre, marinada i lleugerament especiada, que s'acompanya d'arròs blanc, o la *shurpa*, una sopa amb trossos grossos de carn grassa i verdures fresques. Entre les sopes de fideus no podem deixar de tastar el *norin* ni el *lagman*.

'Sumalak'

Una recepta que ocupa un lloc especial a la cuina uzbeka és el *sumalak*. L'origen d'aquest plat es remunta al zoroastrisme, religió molt antiga en què es venera el foc com a símbol de la divinitat. El zoroastris-

me defensa la bona vida, sense hàbits ni normes dietètiques restrictives, i té tres manaments bàsics: bons pensaments, bones paraules, bones accions. El *sumalak* es cuinava com a plat ritual abans de l'inici dels treballs de cultiu de primavera. Actualment es prepara durant el Navrouz per celebrar l'any nou i el renaixement de la natura. S'elabora a partir de grans de blat germinats, que es molen i es bullen en un calder amb oli de llavor de cotó i farina durant 10 o 12 hores mentre es canta al voltant del foc. Es considera que aquest plat dona a les persones poder físic i espiritual.

Pel que fa a les postres, hi destaca el *chak chak*, unes boletes fregides fetes de farina, mel i fruita seca, que fins i tot es





Portada: cúpula Madrasa Tilla Kori (Samarcanda).
En aquesta doble pàgina: a l'esquerra, torró de festucs i ametlles; a la dreta, muntanyes de Zaamin Reserva Natural (regió de Jizzakh).
A sota: a l'esquerra, venedores de pa; a la dreta, Caravanserai a la plaça de Lyabi Hauz (Bukhara).

preparen com a pastís nupcial. Per a altres ocasions festives, es consumeix fruita, una compota de fruita fresca o seca, nous i sempre te verd calent, la beguda nacional. Els uzbeks el prenen sense llet ni sucre i l'ofereixen com a mostra d'hospitalitat.

Per acompanyar les postres, els vins dolços de l'Uzbekistan també resulten excel·lents. Elaborats a partir de varietats locals de raïm, han rebut premis internacionals i s'exporten a Rússia i a diversos països asiàtics.

Aliment sagrat

El pa (*non* o *patyr*), considerat pels uzbeks com un aliment sagrat, és molt present a les taules del país. Crida l'atenció per la forma de pa rodó amb un solc al centre i la vora més gruixuda; a l'hora de dinar, s'esquinça en trossos. Tot i que la varietat bàsica és l'*obi non*, que es cou en un forn d'argila (*tandir*), n'hi ha de diferents tipus: el *shirma non* de Samarcanda, petit i gruixut; l'*obi non* de Bukhara, empolvorat amb sèsam o pebreta; l'*obi non* de noces, amb crema i mantega; el *tashkent lochira*, amb llet, mantega i sucre. Són deliciosos en aroma i sabor. ●●●

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

PLAT PER DESCOBRIR



ARRÒS 'PALOV'



mitjana 5 a 7€ 1 h 15'

PER A 4-6 PERSONES

• 300 g de cuixa de xai sense os • 300 g de vedella per a estofat a daus • 1 ceba gran
• 5 pastanagues grans (1 kg) • 1 cullerada de grans de pebre negre sencers •
2 cullerades de llavors de comí • 50 g de panses d'Alexandria • 500 g d'arròs per a risotto • 1 l i ¼ de caldo de verdures
• 2 cabeces d'all's petites • 300 g de cigrons cuits • 150 ml d'oli de gira-sol • Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla la cuixa de xai a daus d'uns 5 centímetres. Escalfa l'oli de gira-sol en una paella a foc alt. Incorpora-hi els trossos de xai i de vedella i ves girant-los fins que quedin daurats (uns 10 minuts). Retira-ho i reserva-ho.
2. Pela la ceba, parteix-la per la meitat i talla-la a rodanxes fines. Després, posa-la a la paella i sofregeix-la fins que quedi suau i daurada.

3. Afegeix-hi el xai i la vedella reservats, així com les pastanagues laminades, i barreja-ho bé.

4. Incorpora-hi la barreja d'espècies i les panses. Amb el foc a intensitat mitjana, cou-ho durant 15 minuts perquè les pastanagues quedin una mica toves, però no cuites del tot.

5. Afegeix-hi l'arròs. Seguidament, aboca-hi el caldo de verdures lentament i sense remenar-ho, fins que quedi cobert amb dos dits de líquid.

6. Quan el caldo bulli, assaona-ho, afegeix-hi les cabeces d'all's sencers (sense la part de les arrels) i abaixa el foc fins que l'arròs absorbeixi el líquid. Fes-hi forats amb el mànec de l'espàtula per facilitar l'evaporació del líquid que hi quedi.

7. Sense barrejar els ingredients, compacta l'arròs separant-lo de les parets de l'olla i afegeix-hi els cigrons al damunt. Cobreix la paella amb la tapa i deixa-ho reposar uns 30 minuts aproximadament. Treu la tapa, barreja-ho tot i serveix-ho.

EL MEU CLUB CAPRABO,
EL CLUB DE L'ESTALVI



"L'ESTALVI A LA TEVA BUTXACA"

Tota la informació al teu mòbil, en qualsevol moment del dia.

Des de principi d'any, els nostres clients usuaris de l'app de Caprabo s'han beneficiat de prop de 40.000 € en descomptes.



La Yolanda fa 20 anys que és clienta de Caprabo i 4 anys que és usuària de la nostra app.

"Amb l'app de Caprabo puc veure en tot moment l'estalvi que tinc acumulat, les ofertes exclusives que hi ha per a mi, el fulletó vigent a la meva botiga i un munt de coses més. És supercompleta aquesta app."

"M'encanta l'app de Caprabo. **Tots els dilluns, quan m'arriba la notificació dels nous cupons de la setmana, entro per activar-los i informar-me de les ofertes que tinc disponibles.**"



"Sense cap dubte recomano l'app de Caprabo. **Això de poder activar els cupons abans d'entrar a comprar està molt bé.**"

Vols començar a utilitzar l'app de Caprabo?

Descarrega-te-la a **Play Store** o **App Store** i registra-t'hi.

Així podràs beneficiar-te d'avantatges enormes:

- Podràs **consultar** les teves dades personals (compres, estalvi i molt més!).
- Tindràs la possibilitat de **gestionar** la teva llista de la compra perquè no t'oblidis de res.
- Obtindràs **informació dels descomptes** de la teva botiga i rebràs **cupons EXCLUSIUS setmanalment**. Recorda activar-los!
- Sabràs quina botiga Caprabo és la més propera gràcies al **geolocalitzador!**



Si vols rebre les nostres comunicacions per e-mail entra a www.caprabo.com/atencioalclient o truca al **93 261 60 60**.



Per conèixer tots els avantatges d'El Meu Club Caprabo només has d'entrar a www.miclubcaprabo.com.

La targeta és **gratuïta** i pot fer-se també online.



Avi estalvio i demà també.

beber

És temps de cava

Si hi ha una cosa que mai no ha de faltar en una taula de festa o en una reunió de Nadal són els moments per brindar, per desitjar-nos alegria i prosperitat...
Bones festes!

Text Alicia Estrada

Fotografia Joan Cabacés

Estilisme Rosa Bramona

D'esquerra a dreta: Brut Nature Reserva Família Oliveda, Brut Nature Gran Reserva Torelló, Rosé Brut Reserva Llopart, Brut Nature Reserva Imperial Rovellats, Brut Nature Reserva Mas Tinell, Blanes Brut Nature Mont Ferrant, Cuvée Brut Nature Ecològic Privat i 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

COMENÇA LA FESTA



Des de l'entrada senzilla fins al còctel de fusió o la tapa gastronòmica, l'aperitiu desperta la fantasia dels convidats i marca el to del convit. És un moment d'alegria, de salutacions, de trobades..., de manera que convé triar un cava que no resulti excessivament complex, però que obri la festa amb caràcter. Mas Tinell ofereix aromes florals i de fruita blanca i un pas per boca elegant i harmoniós.

MAS TINELL BRUT REAL RESERVA
Varietats: xarel·lo, parellada i macabeu

SABORS MARINS



Els mesos d'hivern dibuixen els millors calendaris de l'any per al consum de peixos com el besuc, el llenguado o l'orada. Per als peixos de textura delicada i sabor molt fi, convé la companyia d'un brut nature que no presenti gaires notes de reserva, ja que podrien imposar-se davant el sabor del peix. Blanes, amb els seus records cítrics i d'herbes seques, destacarà la delicadesa del peix i li aportarà frescor.

MONT FERRANT BLANES BRUT NATURE
Varietats: macabeu 29 %, xarel·lo 40 %, parellada 26 % i chardonnay 5 %

JAMÓN, JAMÓN



Si hi ha un producte que no pot faltar a cap celebració de Nadal és el pernil, símbol d'abundància i prosperitat. Un brut nature desgreixa la boca i la prepara per continuar amb el plaer de gaudir del greix infiltrat d'un bon ibèric. Les notes lleugeres de criaça que aquest cava ha guanyat després de 18 mesos d'envelliment es complementen i harmonitzen a la perfecció amb les aromes de criaça del pernil.

FAMÍLIA OLIVADA BRUT NATURE RESERVA
Varietats: macabeu i xarel·lo

DELICADES HARMONIES



El nom del cava ret homenatge a l'any de fundació de la masia familiar de Martí Escofet, el seu creador. Elaborat amb varietats clàssiques del cava, juntament amb varietats franceses característiques del xampany, ofereix un perfil fruiter amb notes de llevat, fruit de 18 mesos de criaça. Tan versàtil com és, resultarà un bon company de les carns més lleugeres i delicades, i farà un bon paper al llarg de tot el menú.

ESCOFET ROSELL 1731 BRUT NATURE RESERVA
Varietats: macabeu, chardonnay, xarel·lo, parellada i pinot noir

BOMBOLLES DE MAR



El cava reforça el sabor i la intensitat aromàtica del marisc, especialment en elaboracions amb un punt de sal, com unes gambes o uns llagostins a la planxa. Aquest cava, amb 24 mesos de criaça en rima, aromes de poma i notes fruiteres, aportarà un punt de vivesa i frescor molt estimulant, així com una nota de dolçor imperceptible, que encaixarà molt bé amb aquestes joies de la mar i n'equilibrarà la salinitat.

ROVELLATS BRUT IMPERIAL RESERVA
Varietats: macabeu 60 %, xarel·lo 15 % i parellada 25 %

EL REI DE LA TAULA



La cuina dels rostits i els grans guisats marca els fogons de Nadal. Davant d'aquesta gastronomia contundent, el cava suma valor desgreixant i de refresc. Per afrontar amb èxit aquests maridatges, cal un brut nature que es defensi amb caràcter, com aquest Torelló amb més de tres anys de maduració. Al nas s'hi noten les aromes de criaça. A la boca es presenta fruiter i potent, molt sec i amb gran vivesa.

TORELLÓ BRUT NATURE GRAN RESERVA
Varietats: macabeu, xarel·lo i parellada

BONES AMISTATS



Alta Alella elabora vins ecològics en una finca veïna de la Mediterrània, ubicació privilegiada que transmet gran frescor al cava. Aquest brut nature destaca pel caràcter fruiter; juntament amb les notes de llevat, hi destaquen els perfums de la fruita blanca. Per a qui no li agradin els vins amb un toc dolç, el caràcter desgreixant d'aquest cava es fusiona perfectament amb aperitius d'ànec, com micuits o mousses.

PRIVAT SELECTED CUVÉE BRUT NATURE ECOLÒGIC
Varietats: xarel·lo, macabeu, parellada, chardonnay i pinot noir

IDEAL PER A LES POSTRES



Per a la rematada llaminera de tantes festes de Nadal, convé portar a taula escumosos que aportin un punt mesurat d'acidesa. Les postres resulten el moment estel·lar dels caves brut. D'aroma molt afruitada, aquest rosat ofereix una sensació dominant de fruites vermelles, encaixa perfecte per combinar amb postres de xocolata, torrons i pastisseria tradicional. A la boca manté una gran frescor i molt bona potència.

LLOPART ROSÉ BRUT RESERVA
Varietats: monastrell 60 %, garnatxa 20 % i pinot noir 20 %

Aquest **Nadal**
no carreguis amb les bosses

capraboacasa.com

DESPESES D'ENVIAMENT

GRATIS

Per a compres
superiors a
100€

caprabo



capraboacasa.com

Per Nadal, a qui no li fa il·lusió rebre un lot o una cistella especial? A les nostres botigues hi trobaràs una gran varietat de propostes que s'adapten a tots els pressupostos. Descobreix-les!

★ Un regal per degustar



VARIAT

Lot 6: 24,95 €

1 ampolla de cava brut **Castellblanc** 75 cl · 1 ampolla de vi negre criança **Guía Real** 75 cl (DOQ Rioja) · 1 ampolla de vi blanc **Marqués de Ardoza** 75 cl · 1 rajola de torró dur **Monerri Planelles** 150 g (qualitat suprema) · 1 rajola de torró de xocolata cruixent **El Almendro** 200 g (qualitat suprema) · 1 rajola de xocolata amb llet extrafina farcida de taronja **Dulcinea** 100 g · 1 estoig de pastes Creidas de sabor llimona **El Mesías** d'Estepa 100 g · 1 estoig de tòfones de cacau **Lacasa** 100 g · 1 estoig de rotllets de cacau **La Repostera Artesana** 75 g · 1 estoig Gran Surtido de Navidad **Fuentes** 120 g (qualitat suprema, IGP Estepa) · 1 bossa de mini butter cookies **Danesita** 50 g · 1 estoig de paté ibèric amb encenalls de pernil **Iberitis** 70 g (sense gluten) · 1 estoig de paté de cirera **Indalitos** 70 g · Es presenta en una caixa de cartró decorada, amb precinte de garantia i nansa per facilitar-ne el transport.



ASSEQUIBLE

Lot 1: 9,95 €

1 ampolla de cava brut nature **Jaume Serra** 75 cl · 1 ampolla de vi negre **Entre Ríos** 75 cl · 1 ampolla de **Turrón 25** d'Alacant 75 g (qualitat extra) · 1 estoig Gran Surtido de Navidad **Fuentes** 120 g (qualitat suprema, IGP Estepa) · 1 bossa de cacau a la tassa de sabor tradicional **Lacasa** 200 g (sense gluten) · 1 terrina de codonyat **El Quijote** 125 g · 1 estoig de paté amb Pedro Ximénez i panses **Indalitos** 70 g · Es presenta en una caixa de cartró decorada, amb precinte de garantia i nansa per facilitar-ne el transport.



Shopping

La millor selecció de lots i cistelles per regalar en aquestes festes



SENSACIONAL

Lot 17: 149,95 €

1 peça d'espalla ibèrica **Julián del Águila** (Guijuelo) Salamanca de 4 a 4,5 kg aprox.
- 1 ampolla de cava brut reserva **Peralada** (en estoig) 75 cl - 1 ampolla de vi negre criança **Faustino Rivero** 75 cl (DOQ Rioja)
- 1 ampolla de vi blanc chardonnay **Opera Prima** (DO La Mancha) - 1 ampolla de vi rosat **Viña Peña** 75 cl - 1 rajola de torró d'Alacant **Picó** 150 g (qualitat suprema) - 1 rajola de xocolata cruixent **Delaviuda** 150 g (qualitat suprema)
- 1 estoig de rosques de vi **El Mesías** d'Estepa 120 g (qualitat suprema) - 1 estoig de bombons conert negre **Lindt** 75 g - 1 estoig Gran Surtido de Navidad **Fuentes** 120 g (qualitat suprema, IGP Estepa) - 1 estoig de biscuits de taronja **E. Moreno** d'Estepa 100 g - 1 estoig de tòfones de cacau **Delaviuda** 100 g - 1 estoig de superneules artesanes **La Senia** 50 g - 1 estoig de biscuits de llimona **La Repostera Artesana** 80 g - 1 estoig de teules d'ametlla **Casa Eceiza** de Tolosa 70 g - 1 llaua de filets de verat en oli **Grandes Hoteles** - 1 llaua de musclos en escabetch **Grandes Hoteles** - 1 estoig de paté amb Pedro Ximénez i panses **Indalitos** 70 g - Es presenta en una cistella esmaltada.

ESPLÈNDID

Lot 14: 74,95 €

1 ampolla de whisky escocès **Ballantine's** 50 cl - 1 ampolla de rom **Bermúdez** 35 cl - 1 ampolla de cava brut reserva **Segura Viudas** 75 cl - 1 ampolla de vi negre criança **Faustino Rivero** 75 cl (DOQ Rioja) - 1 ampolla de vi blanc 100% verdejo **Solar de la Vega** 75 cl (DO Rueda) - 1 rajola de torró d'Alacant **Picó** 150 g (qualitat suprema) - 1 rajola de torró de Xixona **Picó** 150 g (qualitat suprema) - 1 rajola de torró de xocolata cruixent **El Almendro** 200 g (qualitat suprema) - 1 estoig Gran Surtido de Navidad **Fuentes** 120 g (qualitat suprema, IGP Estepa) - 1 estoig de tòfones de cacau **Delaviuda** 100 g - 1 estoig de biscuits de canyella **La Confitera** d'Estepa 100 g - 1 estoig de superneules artesanes **La Senia** 50 g - 1 estoig de bombons farcits de coco **La Fama** 160 g - 1 estoig de cacau **La Repostera Artesana** 75 g - 1 estoig de 2 rajoles de xocolata de sabors (negra amb toffe i blanca amb maduixa) **Coock** 70 g/unitat - 1 ampolla d'oli d'oliva verge extra **Esencia del Sur** 250 ml - 1 llaua de musclos fregits en escabetch de les ries gallegues **Paco Lafuente** 115 g - 1 estoig de paté ibèric amb encenalls de pernil **Iberitos** 70 g (sense gluten) - Es presenta en una cistella de color natural vintage guarnida amb motius nadalencs i en una caixa de cartó d'emballatge.

POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIUS D'ESPALI.

Pensant *en tu

Si aquest any et ve de gust regalar una cistella de bellesa ben bonica, no et perdis els suggeriments que et mostrem. És una opció molt pràctica, i segur que qui la rebí n'estarà encantat.



UNA GRAN TROBALLA

Cistella belle rosa: 13,50 €

Molt efectius i d'alta qualitat, així són els productes de la nostra marca pròpia **belle**.
 Descobreix-los en aquesta cistella: crema de mans concentrada 50 ml - tovalloletes micel·lars 20 unitats - mantega corporal passió 200 ml - xampú aranja rosa 400 ml - condicionador aranja rosa 300 ml - gel Brasil passió 500 ml.

CURA COMPLETA

Cistella exclusiva NIVEA: 18 €

La marca **Nivea** té per a tu una cistella amb els millors productes per tenir cura de la pell de la cara i del cos: crema 75 ml - crema facial hidratant seca/sensible 50 ml - desodorant roll-on Protege & Cuida 50 ml - gel de dutxa Creme Care 750 ml - body milk nutritiu 250 ml - crema hidratant Soft 100 ml - La cistella conté una bossa, un imant per a la nevera i mostres de regal.



AMB PERSONALITAT

Cistella exclusiva AXE: 22 €

Per als homes a qui els agrada l'aroma misteriosa i seductora d'**AXE Dark Temptation**, 1 set amb tot l'indispensable: desodorant Dark Temptation esprai 150 ml - gel 400 ml - colònia - Inclou un necesser i desodorant mini AXE original de regal.



Shopping

Una selecció de les nostres cistelles de bellesa exclusives

notícies

●●● Caprabo, a la Setmana contra el Malbaratament Alimentari

La companyia va animar els consumidors a implicar-se en la lluita contra aquest problema socioambiental amb diverses activitats.

Des de 2010, Caprabo contribueix amb el seu Programa Integral de Microdonacions a l'aprofitament de petites quantitats d'aliments que es retiren de les botigues, però que encara són aptes per al consum. Per aquesta raó, la companyia no va dubtar a l'hora de sumar-se a la 1a Setmana contra el Malbaratament Alimentari, una iniciativa coordinada per l'AECOC (Associació d'Empreses de Gran Consum) que va tenir lloc del 24 al 30 de setembre.

Concurs d'idees

Caprabo va llançar diverses accions per conscienciar els consumidors sobre com poden reduir la quantitat de menjar que llencen a les escombraries. Així, a través del seu web va convocar el concurs "Les teves idees contra el malbaratament tenen premi". Per dinamitzar aquesta activitat, a les xarxes socials de Caprabo es va poder seguir els vídeos en què la instagramer i escriptora Rosa Pich (@Comoserfelizconunodostreshijos) ofería consells sobre l'aprofitament de

menjar en el dia a dia. Els premis van consistir en un sopar al restaurant Semproniana de Barcelona, un taller de cuina a l'espai Chef Caprabo i una cistella de productes de proximitat. També es va realitzar el taller "Junts alimentem solucions", impartit per la xef Ada Parellada.

El Programa Integral de Microdonacions de Caprabo implica la gestió responsable dels aliments a petita escala. Segons



La xef Ada Parellada amb Xavier Ramon, director de Màrqueting de Caprabo, a l'espai gastronòmic Chef Caprabo.

Xavier Ramon, director de Màrqueting de la companyia, "la sintonia entre els bancs d'aliments, la xarxa d'entitats benèfiques i Caprabo ha estat clau per oferir una segona oportunitat als aliments". El 2017 es va destinar un volum equivalent a l'aliment necessari per a 1.179 llars durant un any.

PLANIFICAR-SE A LA CUINA

La xef Ada Parellada és una fidel defensora de la cuina responsable i de l'aprofitament alimentari. Assegura: "Cada un de nosaltres podem implicar-nos en la causa amb una cosa tan senzilla com organitzar la cuina. El primer pas consisteix

a planificar menús setmanals, i després fer una llista de la compra i cenyir-nos-hi. També ens hi ajudarà tenir un fons de nevera amb aliments cuinats". El resultat seran plats equilibrats, ràpids de preparar i sostenibles.

●●● NOVA IMATGE DE LA CISTELLA



Des de fa 26 anys Caprabo regala a les famílies una cistella plena de productes bàsics per a la mare i el nadó. Ara, el disseny de la cistella s'ha renovat i representa una maleta de viatge, en tons blaus i amb il·lustracions que recorden París. A l'interior inclou un talonari de descomptes per a diverses activitats. D'altra banda, a través del programa Benvingut Nadó, Caprabo va participar aquesta tardor en les fires TodoPapás Loves i Exponadó.

●●● MENCIÓ ESPECIAL DE WIN-WIN



Caprabo ha estat distingida amb una menció especial, dins de la categoria d'innovació social, als IV Reconeixements Win-Win pel seu projecte "L'economia circular: motor de projectes socials", que facilita el suport econòmic als horts socials. Ana González, responsable de Responsabilitat Social Corporativa i Medi Ambient de Caprabo, va recollir el guardó durant l'acte celebrat el passat 24 d'octubre a Barcelona. Promouen aquests premis l'empresa d'economia social Apunts i la Universitat Abat Oliba CEU.

●●● Caprabo celebra una setmana de la fruita i la verdura solidària

Del 19 al 27 d'octubre, els supermercats Caprabo van vendre una capseta amb una peça de fruita i amb l'eslògan creat per nens i nenes.



En el marc del programa educatiu "Tria bo, tria sa", Caprabo va celebrar el Dia Mundial de la Fruita i la Verdura amb una setmana solidària, del 19 al 27 d'octubre, per promoció d'una alimentació saludable per a tothom. Ho va fer en col·laboració amb l'associació "5 al Dia" i l'empresa MM Iberia Fresh & Natural Food.

Amb el compromís de fomentar la importància de consumir fruita entre els més petits, el programa "Tria bo, tria sa", que en aquest curs escolar arriba al desè aniversari, va organitzar un concurs per crear un eslògan saludable i responsable. El guanyador va ser l'escola Scala Dei

Providència del Corazón de Jesús de Barcelona, amb l'eslògan "Si vols viure molts anys, menja'ns cada dia". La iniciativa tenia un fi solidari, i els nens i nenes guanyadors van escollir com a entitat beneficiària Càritas Catalunya.

Per un euro

Durant la setmana solidària, els supermercats Caprabo van vendre al preu d'un euro una capseta solidària amb l'eslògan guanyador i a l'interior una peça de fruita de temporada. A més, la capseta es convertia en una divertida màscara de fruites perquè els petits juguessin.

●●● Les fires de proximitat, una iniciativa amb cada cop més acollida

El Programa de Proximitat per Comarques de Caprabo ha donat entrada a les seves botigues 2.600 productes de més de 300 petits productors.

Caprabo és un referent indiscutible en la promoció dels productes locals a través del seu Programa de Proximitat per Comarques. Al setembre es va celebrar a Altafulla la quarta edició de la Fira Caprabo de Productes de Proximitat de l'Alt Camp, que va reunir 18 petits productors. Més tard van arribar la fira de l'Anoia, a Igualada, que va arribar a la cinquena temporada, amb 20 petits productors; la cinquena edició de la fira del Maresme, al Masnou, on es van poder degustar productes de 16 cooperatives i productors locals, i la fira

del Vallès, a Caldes de Montbui, que en la cinquena edició va acollir 15 productors de la comarca.

D'altra banda, l'espai Chef Caprabo de l'Illa Diagonal (Barcelona) va ser l'escenari de presentació de la V Jornada Gastronòmica del Calçot de Valls.

Fernando Tercero, responsable de Proximitat de Caprabo, explica: "Les Fires Caprabo de Proximitat són una acció estratègica amb una acollida molt positiva per part dels productors, els clients i els treballadors dels nostres supermercats".



●●● Nova plataforma logística a la ZAL Port

Caprabo guanyarà competitivitat i eficiència amb la nova plataforma de distribució, que rebrà una inversió de 20 milions d'euros. Entrarà en funcionament el 2020, acollirà la seu central i gestionarà Capraboacasa.

Caprabo i CILSA, societat participada pel Port de Barcelona i MERLIN Properties, gestora de la ZAL Port, han signat un acord per a la construcció de la nova plataforma de distribució de Caprabo al Prat de Llobregat (Barcelona). Amb una superfície propera als 24.000 m² i una inversió estimada de 20 milions d'euros, el projecte engega el seu camí el 2018 i estarà en ple rendiment l'any 2020.

La nova plataforma de Caprabo acollirà la totalitat del producte fresc que la companyia distribueix cada dia als seus 330 supermercats. També gestionarà el negoci de venda en línia de Capraboacasa i es constituirà com la nova seu central de la companyia.

Reorganització logística

Amb aquest projecte, Caprabo avança en el seu pla integral de competitivitat, que conté dos plans en ple desenvolupament. D'una banda, hi ha la transformació de les botigues a una nova generació de supermercats, més ben preparats per afrontar les noves demandes del consumidor. I, de l'altra, hi ha la reorganització logística, fet que suposa optimitzar les operacions, millorar l'eficiència en els costos i donar més bon servei a les botigues. A tots dos plans, Caprabo posa el focus en el tractament del producte fresc i en la sostenibilitat mediambiental.



D'esquerra a dreta: 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, i Luis Lázaro, director de la Divisió Logística de MERLIN Properties.

La nau situada a la ZAL Port disposarà de 43 molls de càrrega i servirà per gestionar de manera integral el producte fresc que es ven a les botigues.

La companyia ja disposa d'una plataforma de distribució a Abrera, de 22.000 m², que gestionarà fins a 6.000 referències. Els productes de baixa rotació que es venen els supermercats de Caprabo

se serviran des del centre de distribució del Grup Eroski a Ciempozuelos (Madrid).

Més productes

Caprabo gestiona més de 10.000 referències. L'estructura logística permetrà ampliar el nombre de productes que enviem als establiments. Així donem resposta al creixement de les botigues de nova generació.

MEDIAMBIENTALMENT POSITIU

La construcció, per part de CILSA, de la nova plataforma de Caprabo està dissenyada amb els estàndards de qualitat mediambiental que recull la certificació LEED Gold. Introdueix mesures d'eficièn-

cia energètica, com ara sistemes avançats de fred i il·luminació, d'acord amb uns objectius clars de sostenibilitat i conservació del medi ambient. La nova plataforma tindrà retorn per al residu orgànic.

VIDA SALUDABLE



Entra a l'apartat "NUTRICIÓ", dins de la secció "ESCOLA DE CUINA", i t'explicarem quins aliments et poden ajudar a sentir-te millor, per dins i per fora, i a seguir una vida més saludable. Segur que en tens alguns al rebost sense saber els beneficis que ofereixen per a la salut. [Descobreix-los!](#)

IDEES PER COMPARTIR



Una de les seccions del nostre web que et resultarà més profitosa aquest Nadal és la titulada "COMPARTIR I CELEBRAR", a la secció "ESCOLA DE CUINA". Hi trobaràs tota la informació sobre els productes tradicionals d'aquestes festes, així com petits consells que et permetran gaudir de moments irrepetibles al voltant d'una taula familiar o en companyia de grans amics.

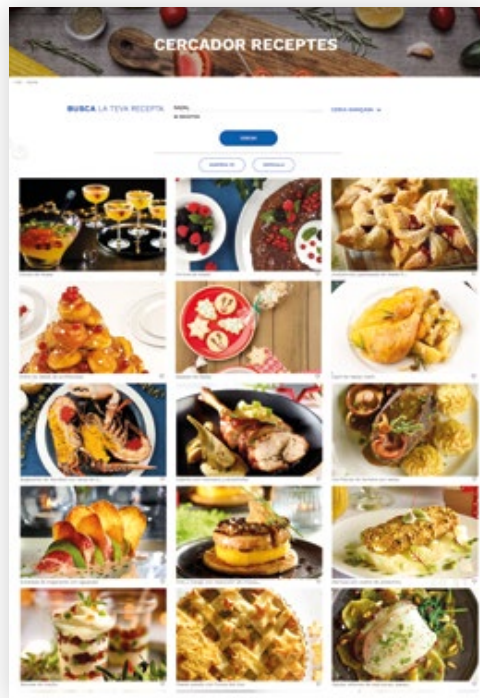
Busca les millors propostes culinàries per al Nadal

El web Chef Caprabo t'espera amb un munt de receptes per deixar anar tot el teu art a la cuina. Aquestes festes, serà el teu millor aliat.

S'acosta l'hora de planificar els menús que et toca preparar els dies de Nadal. T'agradaria fer alguna cosa diferent, amb un toc personal i que fos molt especial. Potser un entrant sofisticat per deixar els convidats bocabadats o unes postres originals com a colofó d'una vetllada inoblidable... Doncs estàs de sort, perquè al nostre web Chef Caprabo t'hi oferim un munt de propostes per llepar-se'n els dits. Només has d'accedir a l'apartat "RECEPTES", fer clic a "ESPECIALS" i escriure la paraula "Nadal" per accedir a totes les propostes que hem publicat a la revista Sabor durant els darrers 7 anys per a aquestes celebracions tan grates.

Plats per encertar-la

Les opcions són múltiples, de manera que et recomanem que et deixis portar pels gustos i l'experiència. Així segur que no t'equivoques i la cuina adquirirà tot el protagonisme que es mereix a casa teva aquest Nadal. Per exemple, pots cuinar primers plats calents, tan agraitos els dies freds, com ara la sopa de pastanaga i gingebre o les gambes amb llet de coco i espècies. També l'encertaràs amb el pollastre de pagès rostit amb aroma de taronja o amb



el llamàntol a la planxa amb salsa de safrà. Per postres, trasllada els comensals al país del Pare Noel amb el *joulutortut*, uns pastissos deliciosos de pasta de full, o ofereix-los uns cupcakes de xocolata. Als petits els encantaràn unes galetes casolanes decorades amb motius nadalencs.

Les receptes que més agraden

La crema de carxofes amb oli d'olives ha estat la recepta més llegida al setembre i l'octubre.

Cada vegada hi ha més foodies i apassionats de la cuina que visiten el web Chef Caprabo per prendre nota de les nostres idees i enriquir el seu bagatge culinari. I no és estrany, perquè gairebé 700 receptes fan les delícies dels nostres internautes.

Durant els mesos de setembre i octubre, la crema de carxofes amb oli d'olives

va ser el plat més sol·licitat al nostre cercador i del qual més impressions es van realitzar. El van seguir l'orada al forn amb patates i llimona, les albergínies farcides i gratinades amb formatge i el conill al forn amb herbes aromàtiques. Pel que fa a les begudes, van triomfar el còctel Margarita i la sangria de cava amb fruites vermelles. I a tu, quina recepta et ve de gust buscar?



novetats

Estoigs de regal i productes capil·lars



PACK GORJUSS PER REGALAR

Per a les més coquetes, un estoig amb la fragància Gorjuss Time To Fly que els encantarà. Aquesta eau de toilette, de 50 ml, destaca per les aromes cítriques, que després deixen pas a les notes més dolces. El pack es completa amb un moneder molt útil.

MAQUILLATGE PER SOMIAR

Amb l'agenda maquillatge de Frozen, les reines de la casa passaran una estona divertidíssima. L'estoig consta de tres brillants de llavis, un raspall aplicador, dos esmalts d'ungles, un brillant de llavis amb aplicador i un mirall ben pràctic.



ACABAT PROFESSIONAL

Desenvolupada amb l'ajuda de professionals, la marca capil·lar Syoss garanteix resultats òptims com els de la perruqueria, però sense sortir de casa. La gran varietat de productes de cura capil·lar, fixació i coloració permet que cada consumidor aconseguixi l'acabat que desitja.



ELEGANT I AFRUITAT

Elaborat amb les varietats sirà i sumoll, Masia Freyé, de Domènec Vidal, és un vi llaminer, carnós i potent. Hi despunten les aromes afruitades i de pètals de rosa. És ideal per prendre'l amb un arròs de peix o marisc, peix al forn, pasta, carns blanques i amanida.



BOMBOLLES SEDUCTORES

D'un color groc pàl·lid molt bonic, el cava Vallformosa Brut Nature Col·lecció destaca per les aromes de flors blanques i fruites carneses de primavera, amb una lleugera mineralitat. Harmonitza amb el sushi i amb plats de peix i marisc.



FRESC

El cava Privat Selected Cuvée, d'Alta Alella, està elaborat a partir de raïms seleccionats, procedents de cultius ecològics i treballats manualment. Amb aromes de fruita blanca, cítrics i ametlles verdes.



FÀCIL DE BEURE

Amb garnatxa blanca i macabeu, Castell dels Freres, de Vinum Nostrum, destaca per les aromes de fruites cítriques i blanques. A la boca és fresc i saborós.

SUCÓS I VIBRANT

Ple de matisos fruiters i amb lleugeres notes florals i làcties, Glàrima, de Bodega Sommos, és un vi jove, sucós, amb un taní rodó i molt fàcil de beure.



AMB BONA ACIDESA

De color vermell picota, amb reflexos porpra, el vi Intramurs, de Vins Abadia de Poblet, ofereix al nas aromes fruiteres, de fruita vermella madura, i notes especiades. A la boca és agradable, equilibrat i amb bona acidesa. Marida bé amb arrossos, pastes, carns lleugeres, llegums i formatges.



POT SER QUE ALGUNS PRODUCTES NO ESTIGUIN DISPONIBLES A TOTES LES BOTIGUES PER MOTIU D'ESPAL.



DOLÇA TRADICIÓ



El panettone és un dolç clàssic de Nadal que no pot faltar a taula. A les nostres botigues hi trobaràs un gran varietat de panettones sota la nostra marca EROSKI. Destaquem especialment aquest, presentat en una caixa de llautó molt bonica i amb la millor relació qualitat-preu.

MOMENT ÚNIC

Gordon's Premium Pink Gin és una ginebra deliciosa elaborada a partir d'autèntics gerds i groselles. Serveix-la amb refresc de llima o tònica i molt de gel.



GINEBRA DE TARONJA

Tanqueray Flor de Sevilla té el gust únic i sucós de les taronges de Sevilla i la complexitat de Tanqueray London Dry. Serveix-la en una copa baló amb molt de gel, tònica i un grill de taronja.

novetats

Vins, caves i les propostes gastronòmiques més saboroses



SABORS EXQUISITS*

La marca Royal té dos productes perfectes per preparar uns aperitius o entrants de Nadal deliciosos. El carpaccio de bacallà fumat està marinat amb oli d'oliva, tomàquet i alfàbrega. El salmó fumat Wild Lands Origins d'Escòcia roman 24 hores en una marinada a base de whisky escocès i mel.

*NOMÉS A BOTIGUES DE CATALUNYA.



BEGUDA REFRESCANT AMB CAFÈ

Els amants de la Coca-Cola i del cafè estan de sort. A partir d'ara podran trobar al mercat la seva beguda de cola favorita, sense sucre, amb un toc de cafè i un extra de cafeïna. Plus Coffee està feta amb autèntics grans de cafè.

els 5 sentits de... Javier de las Muelas*



procedeix del camp, de la rosada, de l'adob de la terra...

OÏDA Quins sons t'estimulen darrere la barra? M'encanta el so dels glaçons en un got mesclador o en una coctelera, el d'una cullereta remenant el sucre del café i la música de les paraules en conversar.

TACTE El tacte és el més desconegut de tots els sentits? No, perquè t'ajuda a saber si el còctel està ben balancejat i fred. El tacte és molt present en la cultura del bar i és una manifestació de comunicació: et permet observar quan dues persones s'agafen de la mà, es fan un petó o es col·loquen bé els cabells.

VISTA Algunes begudes queden unides per sempre al cinema... El gran ambaixador del dry martini és James Bond amb el lema de si "batut o remenat". També hi ha còctels vinculats a una època del cinema americà, com el mary pickford, el brooklyn, el manhattan...

Quina és la millor presentació per a un dry martini? No saltres el servim amb molta delicadesa en una safata de plata amb un drap de fil. Per a mi, la coctelaria té molt de litúrgia, i crec que a la vida el que compten són els petits grans detalls. ●●●

GUST En un combinat, quin ingredient et sedueix més pel sabor? M'encanten els sabors molt especiats, com el curri i els pebres de l'Índia, i els molt *picantosos* mexicans. Però em refereixo a un picant intel·ligent.

Dels teus maridatges, quin és el teu preferit? N'hi ha un de molt singular per la seva senzillesa: un dry martini frappé congelat a -25 °C que combinem amb un Lola Flores, un canapè de pa integral torrat, cobert amb un dàtil, una anxova i un rajolí de bon oli.

OLFACTE La teva passió per l'ofici va germinar als antics cellers de Barcelona... Recordo el còctel d'aromes d'un celler del meu barri, Sant Andreu del Palomar, on venien vi a granel i gel per a les neveres. A vegades l'olor es barrejava amb l'aroma del café i de les serradures per absorbir el vi vessat.

Es pot sorprendre amb l'olfacte tant com amb el gust? Sí, perquè l'olfacte evoca moltes vegades l'espai. En aquest moment de la meua vida, l'olor que més m'omple

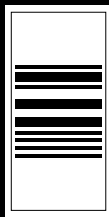
* Va estudiar Medicina, però el seu esperit inquiet el va portar a treballar com a promotor musical i a vendre còmics. El 1979, **Javier de las Muelas** va obrir el seu propi bar, el mític Gimlet, i van seguir el mateix camí altres locals que es convertirien en llocs de culte. Creador de tendències a tot el món, és avui un dels grans de la cultura del còctel. 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

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

02

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

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.

03

