

caprabo ●●●

ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA
La nevera saludable

sabor

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



BELLESA

Nova
línia belle
NATURAL

CARNES
EROSKI NATUR

Amb certificat
de benestar
animal

PER UN MÓN MILLOR

Menjar amb consciència

Sugeriments deliciosos que t'ajudaran
a treure el màxim partit de la compra
i a consumir de manera més responsable



0-000022-264879- >

N. 349
ANY XLIII
2 €

10
com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles



Tradició i qualitat des de 1894





Edició 349
Primavera 2020
Any XLIII

Dept. de Màrqueting de 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: Ana Blanca, Esther Escolán, Martina Rodríguez i Iris Osorio (traductora)

Art i disseny: Filipa Silva

Fotografia: Joan Cabacés

Estilisme: Rosa Bramona

Impressió:
Altavia Ibérica CFA, S.A.

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). Imprimeix amb paper ecològic.

editorial

Avancem en els nostres compromisos

A Caprabo treballem cada dia perquè les nostres botigues siguin un lloc on puguis aconseguir una alimentació saludable i un consum responsable. Per això, un any després de la creació dels nostres 10 compromisos, continuem treballant-hi per consolidar-los tots.

El primer trimestre del 2020 vam llançar el nostre repte #21pasosCaprabo per aconseguir una alimentació més saludable de forma econòmica. La idea gira al voltant del fet que no més calen 21 dies per aconseguir un nou hàbit. La clau és proposar-s'ho! Durant el mes de març, en el marc del nostre compromís 5, afavorir el consum responsable, vam llançar el certificat Welfair™ en tots els nostres

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MÀRQUETING



productes de carn de pollastre, porc i Ternasco de Aragón de la nostra marca EROSKI Natur. Això garanteix que els animals han estat criats en unes condicions òptimes de benestar.

Però això no és tot: durant el 2020 seguirem desenvolupant els nostres productes de marques pròpies per millorar el segell Nutri-Score..., i serà un any carregat de nous reptes i beneficis per als clients.

Sabor et porta noves idees per seguir una alimentació més equilibrada, amb receptes i solucions de productes saludables de temporada.

Bona primavera!



Caprabo al teu servei

93 261 60 60

Sabor és un altre avantatge més del **Club Caprabo**. Aconsegueix la revista amb la **Targeta Club Caprabo** 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 promocions del Club Caprabo els trobaràs a

www.caprabo.com

Consulta també les receptes de *Sabor* a

www.chefcaprabo.com



06 ÍNDEX DE RECEPTES

08 EL CONVIDAT

10 NOTÍCIES

12 SABER ESCOLLIR

82 ELS 5 SENTITS DE...
FRAN LÓPEZ

NOSALTRES: CAPRABO

75 NOTÍCIES

78 WEB CHEF CAPRABO

80 NOVETATS

●○○○ DIA A DIA

16 **El meu sabor** Conversem amb la polifacètica actriu Alicia González Laá sobre la seva vida, els seus nous projectes, un àpat...

22 **Cuinar amb nens** Si vols introduir els fills a la cultura del sushi, fixa't en les nostres idees.

26 **Alimentació equilibrada** Per seguir una dieta saludable és important omplir la nevera amb els aliments apropiats. Te'n donem les claus.

31 **Salut** T'oferim informació bàsica de la intolerància a la lactosa, els seus símptomes i què podem fer si la patim.

32 **Les nostres marques** La carn de pollastre, porc i Ternasco de Aragón EROSKI Natur té el certificat Welfair™, que garanteix una producció ètica, justa i responsable. Descobreix-la.

38 **Cuina fàcil** Les carxofes en conserva permeten crear plats saborosos i nutritius.

Totes les receptes
de Sabor a

CHEF
CAPRABO
.COM



43

●●○ DIES ESPECIALS

- 40 **De temporada** A Caprabo ens agrada ajudar-te a estalviar. Per això, et proposem comprar 2 pollastres EROSKI Natur i fer-los servir per preparar 20 racions. Acceptes el repte?
- 48 **Especial** Les cireres, les maduixes i els maduixots es troben en el millor moment. Incorpora aquestes fruites en amanides, segons...
- 56 **Recepta de proximitat** La carn de vedella de Provedella, que pots trobar a Caprabo, és la protagonista d'aquesta secció.
- 58 **Tradicional o reinventada** Dues gustoses versions del flam amb nata que t'encantaran.

- 60 **Sabor del món** A banda dels paisatges preciosos i de la història de les seves ciutats, la Toscana destaca per la seva cultura culinària.
- 66 **Gastronomia i disseny** Plats tradicionals amb un toc urbà i contemporani. Aquesta és la proposta del restaurant La Barra del Gourmet.

●●● TENDÈNCIES

- 68 **Beure** A Caprabo hi pots trobar una àmplia varietat de begudes vegetals. Les coneixes?
- 70 **Belleza** Et presentem belle Natural, la nostra gamma de cosmètica natural certificada.

10
com
pro
mi
sos

saludables
sostenibles




A Caprabo creiem que la botiga és un lloc des d'on podem impulsar una bona alimentació i un consum més responsable. Per això, hem redactat 10 compromisos per a la salut i la sostenibilitat que marquen el camí a seguir de la nostra companyia. Descobreix-los al llarg de la nostra revista *Sabor*.

1. Implicar-nos en la seguretat alimentària.
2. Promoure una alimentació equilibrada. > PÀG. 29
3. Prevenir l'obesitat infantil. > PÀG. 23
4. Atendre les necessitats nutricionals específiques dels clients.
5. Afavorir el consum responsable. > PÀGS. 33, 35, 41 I 71
6. Oferir més productes locals. > PÀG. 57
7. Facilitar menjar bé i a bon preu.
8. Actuar amb claredat i transparència.
9. Cuidar-nos com a treballadors.
10. Impulsar un estil de vida més saludable.



Tota la informació a
www.caprabo.com/ca/salud/10compromisos


ESMORZARS I BERENARS

Batut vegà de fruites	 30
Mousse de formatge amb maduixots	 30
Púding de xia amb iogurt i fruita	 55

ENTRANTS I PRIMERS

Ajoblanco amb tàrtar de gamba vermella	49
--	----

Amanida amb vegetals	 49
----------------------	--

Amanida de tomàquet, maduixots i formatge fresc	 52
---	--

Amanida primavera de pollastre	43
--------------------------------	----


Cassoletes farcides d'amanida de pollastre	45
--	----


Gaspatxo suau de maduixots	50
----------------------------	----


Hamburguesa de sushi	23
----------------------	----

Maki sushi de salmó i d'álvocat	24
---------------------------------	----

Navalles a la planxa	14
----------------------	----

Salsa de carxofes	 38
-------------------	--

Saltat d'espàrrecs, pèsols i olives negres	 30
--	--

Sopa freda de tomàquet amb maduixes i cruixent de parmesà	 50
---	--

Sopa thai de pollastre	42
------------------------	----

SEGONS I PLATS UNICS

Albergínies farcides	44
----------------------	----

Arròs verd peruà amb pollastre	46
--------------------------------	----

Bacallà amb mel	19
-----------------	----

Cacciucco	63
-----------	----



39

Carbonade flamande amb cervesa torrada	34
--	----

Costelles de Ternasco en croûte de menta	36
--	----

Daus de tinga de pollastre	33
----------------------------	----

Filet de porc amb salsa de vi i cireres	52
---	----

Fricandó de vedella	57
---------------------	----

Guisat ràpid de carxofes	39
--------------------------	----

POSTRES I BEGUDES

Clafoutis de cireres	53
----------------------	----

Còctel de vermut blanc amb menta i cireres	55
--	----

Còctel Margarita de cireres	55
-----------------------------	----

Crema d'arròs dolç i vainilla amb maduixots	53
---	----

Crumble de cireres	54
--------------------	----

Flam amb nata en gotets	59
-------------------------	----

Flam tradicional	58
------------------	----

Sopa de maduixots amb crumble i gelat	54
---------------------------------------	----

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

Per entendre les receptes

DIFICULTAT



fàcil



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.menjasa.es

 OH BO
www.ohbo.es

 natura
www.naturaselection.com

 ACME
DIVISION HOSTELERIA
ACTIVIDADES REEMANAS, S.L.

www.acmehosteleria.com

PARA LOS MOMENTOS QUE IMPORTAN

NUEVO



CON CAFÉ ARÁBICA MOLIDO 10 VECES MÁS FINO

El benestar animal com a premissa

La preocupació dels consumidors pel benestar animal és cada vegada més gran a tota la Unió Europea. Si bé fa uns quants anys hi havia una diferència substancial entre els països del nord i els del sud, a poc a poc la distància disminueix. De fet, a Espanya s'observa un interès creixent per aquesta qüestió tant a la societat com als mitjans de comunicació.

La Unió Europea ha exercit una tasca de lideratge a escala mundial en matèria de benestar animal amb la legislació més estricta. Alguns països, com el Regne Unit, han estat essencials en aquest lideratge, ja que han estat els primers de legislar sobre benestar animal. Aquest mateix país va ser el que va mostrar la importància de complementar una legislació estricta amb bons sistemes de certificació mitjançant estàndards per sobre dels mínims legals. Aquesta eina permetia als ramaders anar més enllà del que exigia la llei i als consumidors identificar i premiar aquests productes. Els resultats van ser avenços evidents en matèria de benestar animal.

De tota manera, la Unió Europea, ja l'any 2003, va veure

la necessitat d'estandaritzar la forma d'abordar aquestes certificacions i, per això, va finançar el projecte més ambiciós dut a terme fins aleshores en matèria de benestar animal. Amb un pressupost de 17 milions d'euros i la participació de més de 40 instituts d'investigació de tot Europa, inclòs l'IRTA, es van crear els protocols d'avaluació Welfare Quality. Aquests es fonamenten en conceptes com que una avaluació de benestar s'ha de centrar a valorar l'animal de la manera més completa possible. Per això s'hi inclou una avaluació del seu comportament, que, tot i que requereix més temps, és essencial per determinar l'estat de benestar de l'animal.

L'IRTA i NEIKER, com a centres de recerca de referència a la Unió Europea sobre benestar animal, van decidir posar al servei de les empreses i dels consumidors aquesta eina per mitjà del segell WelfareTM. Aquest segell aprofita el coneixement científic acumulat en els últims 20 anys en matèria de benestar animal a la Unió Europea i vol ser una eina de millora contínua sota supervisió científica. ●●●

“ El segell WelfareTM aprofita el coneixement científic acumulat en els darrers 20 anys ”

Antoni Dalmau

Investigador del Programa de Benestar Animal de l'IRTA



Dhul

CON INGREDIENTES FRESCOS Y NATURALES



www.dhul.es

agenda

17a Diada de la Maduixa de Canet de Mar

3 DE MAIG

A principis de maig, Canet de Mar acull la Diada de la Maduixa, en el marc de la campanya Temps de Maduixes, que organitza el Consell Comarcal del Maresme. La maduixa és el producte estrella de la zona i **aquest és un bon motiu per organitzar un mercat de productors locals**, tastos, activitats infantils, etc.

41è Aplec del Caragol de Lleida

DEL 22 AL 24 DE MAIG

La capital de Segre celebra des de 1980 el multitudinari Aplec del Caragol. Declarat Festa d'Interès Turístic Nacional, **és una de les celebracions ludicogastro-nòmiques més importants de Catalunya**. A l'Aplec s'hi serveixen unes 13 tones de caragols, que els autòctons i els visitants poden degustar a les zones habilitades.

26a Diada dels Fideus Rossejats de l'Ametlla de Mar

31 DE MAIG

L'Ametlla de Mar s'omple d'aromes exquisides durant la Diada dels Fideus Rossejats. **Una quarantena de cuiners aficionats mostren diferents maneres de cuinar aquest plat**. I perquè ningú no marxi sense tastar-lo, diversos cuiners preparen i serveixen els fideus en forma de degustacions.

curiositat

Galetes cuites a l'espai

En plena Estació Espacial Internacional, lluitant contra la microgravetat i posant a prova un prototip de forn desenvolupat per Zero G Kitchens, **un equip d'astronautes van coure al forn la tardor passada una massa de galetes amb llavors de xocolata**. Ho van fer en el marc del projecte Cookies in Space i, ara, de tornada a la Terra, toca comprovar la qualitat de les galetes.

estudi

El magnesi i la postmenopausa



Després de la menopausa, les dones tenen més risc de desenvolupar una malaltia cardiovascular.

Un estudi de Women's Health Initiative conclou que consumir aliments rics en magnesi (hortalisses, llegums, fruita seca...) redueix de forma notable el risc de desenvolupar-la. L'estudi afirma que **la suplementació de magnesi redueix en un 7% les opcions de patir una malaltia coronària** i en un 18% les de patir mort sobtada cardíaca.



alimentació

La dieta de nens i adolescents, a examen

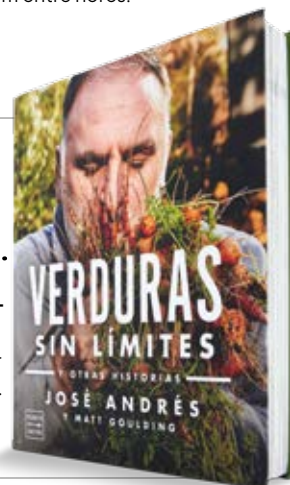
Amb l'objectiu de conscienciar de la importància d'una dieta sana, la Fundació Espanyola de l'Aparell Digestiu ha llançat un decàleg d'alimentació infantil saludable com a guia per als pares i els mestres. A part de destacar la importància d'esmorzar abans d'anar a classe, suggereix opcions saboroses per a l'esmorzar de mig matí i el berenar. També posa de manifest **la importància d'escollir productes frescos i de temporada per dinar i sopar, i de menjar tres lactis i tres peces de fruita cada dia**. També recomana beure aigua tant en els àpats com entre hores.

LLIBRES

Verduras sin límites y otras historias

368 pàgines. Planeta Gastro. 26,90 €

José Andrés s'ha proposat canviar la forma en què veiem les verdures. Ho fa en un llibre, escrit juntament amb Matt Goulding, que busca ser una carta d'amor apassionada, sorprenent i deliciosa al regne vegetal. Les fotografies de Peter Frank Edwards posen el colofó a un receptari per llepar-se'n els dits.





Tulipán

**Tulipán
hace tu comida
más sabrosa.**



saber escollir

La primavera ens porta una nova explosió de colors amb les fruites i verdures de temporada. Les cireres, els maduixots, els kiwis, els espinacs, els pèsols i l'api en són bons exemples. Deixa't seduir també pel seu sabor.

CIRERES

NUTRIENTS: Riques en hidrats de carboni, fibra i potassi. També aporten vitamines A i C, calci i magnesi.

PRODUCTORS:

Rússia, els Estats Units, Alemanya, Itàlia i França. A Espanya, les valls del Jerte i de l'Ebre, així com Andalusia.

FAMÍLIA:

Fruit del cirerer, pertany a la família de les rosàcies. Aquesta inclou 2.000 tipus de plantes, arbustos i arbres.

ORIGEN: Se situa al mar Negre i al Caspi, des d'on es van estendre a Europa i l'Àsia.

VERSÀTILS: Són ideals fresques per postres, en pastissos i sorbets, confitades o com a farciment de bombons.

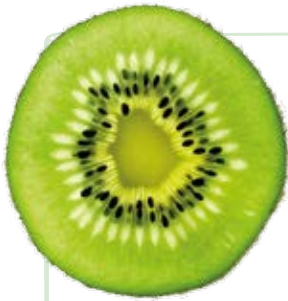
VARIETATS: N'hi ha de dolces i d'agres. La napoleó és la més famosa del primer grup i la guinda, del segon.



PRODUCTES de TEMPORADA

març • abril • maig

VERDURES Albergínia • All • Api • Bleda • Bròcoli • Carbassó • Carxofa • Ceba • Cogombre • Coliflor • Enciam • Escarola • Espàrrec verd • Espinac • Fava • Pastanaga • Pebrot • Pèsol • Porro • Rave • Tomàquet **FRUITES** Albergoc • Alvocat • Cirera • Gerd • Kiwi • Llimona • Maduixa o maduixot • Mandarina • Nectarina • Nespra • Plàtan • Pomelo • Préssec • Taronja **CARNS I PEIXOS** Cabrit de llet • Congre • Gall • Navalles • Porc • Salmó • Seitó • Verat



APORTACIÓ DE VITAMINA C

L'aigua és el principal component del kiwi, que també conté hidrats de carboni, àcid fòlic, fibra i minerals, com magnesi i potassi. Aquest fruit, originari dels vessants de l'Himàlaia, destaca pel **contingut de vitamina C, que dobla el de la taronja.**



MADUIXOTS

Hi ha més de mil varietats de maduixots. A Espanya, la producció es concentra a Huelva, la comarca del Maresme, València i Extremadura. Tots ells destaquen per l'aportació d'**hidrats de carboni, fibra, vitamina C i àcid fòlic.**

Poder antioxidant

El **color verd, brillant i uniforme, així com les fulles d'aspecte tendre i fresc**, són la millor garantia que els espinacs es troben en el punt òptim. Aquesta verdura, pertanyent a la família de les quenopodiàcies, pot tenir les fulles llises o arrissades i té un gust lleugerament àcid, però agradable. Composta majoritàriament d'aigua, els espinacs destaquen pel contingut de proteïnes, fibra, minerals i vitamines A, B, C i E, que els confereixen un gran poder antioxidant. En canvi, el seu contingut en hidrats de carboni i greixos és molt baix.



ESPINACS

Molts autors situen l'origen dels espinacs al sud-est asiàtic. Des d'allà, van ser els àrabs els qui els van introduir a Espanya durant el segle XI. El cultiu dels espinacs es va estendre per Europa en els segles XV i XVI i, més tard, a la dècada de 1920, va arribar a Amèrica, on es van popularitzar. El personatge que automàticament vinclem amb els espinacs és Popeye, amb una fortalesa i una energia que s'associaven al consum habitual d'aquest vegetal.



PÈSOLS

Pertanyents a la família de les lleguminoses, els pèsols són una **font excel·lent de proteïna vegetal i de minerals**, com calci, sodi, ferro, zinc, seleni, potassi i fòsfor, la qual cosa s'uneix a la baixa aportació calòrica i de greixos.



API

És conegut pel seu poder diürètic, així com per un sabor intens i lleugerament amarg. Consumir api, ja sigui fresc o bullit, **es recomana per a les dietes d'aprimament, pel baix aportament calòric, i per als dolors articulars, pel contingut de flavonoides.**

NAVALLES

Amb una petxina fina i allargada, les navalles són un exquisit mol·lusc bivalve que destaca per un gust de mar pronunciat. Descobreix-les!



NAVALLES A LA PLANXA

[PER A 4 PERSONES] Renta 500 g de navalles col·locant-les en posició vertical en un recipient alt amb aigua i sal grossa durant 2 hores. Canvia'n l'aigua al cap d'1 hora. Escorre-les i torna a esbandir-les amb aigua abundant.

Renta i pica unes branquetes de julivert, i pela i lamina 2 grans d'all. Daura l'all i una mica de sal grossa en una planxa amb oli d'oliva a temperatura alta i, al cap d'un minut, afegeix-hi les navalles. Quan s'obrin, tomba-les per daurar-ne la part de la carn. Torna-les a girar i afegeix-hi un rajolí de llimona per sobre. De seguida estaran a punt. Amaneix-les amb oli d'oliva verge extra i julivert picat. Serveix-les.

COMPRA

En general, les navalles es comercialitzen vives, amb les valves tancades o semiobertes. Si **les valves no estan del tot tancades, s'han de han de tancar no més de tocar-les, i el líquid de l'interior ha de ser clar i fer olor de mar**. També es poden adquirir en conserva i congelades, amb les valves o sense.

CAPTURA

Les navalles **es localitzen en fons sorrencs de poca profunditat, enterrades sota la sorra**. Són capturades al mar Mediterrani i l'oceà Atlàntic, des del Marroc fins a les costes noruegues.

A LA CUINA

Un cop netes, cal cuinar-les el mateix dia o, com a molt, l'endemà. Es poden menjar crues només amanides amb unes quantes gotes de llimona, **amb cocccions suaus —com ara al vapor— o amb cocccions fortes però curtes —com ara a la planxa, a la paella o a la brasa**. També poden posar-se a les paelles marineres, la pasta...

Riques en àcids grassos omega-3, les navalles contenen molt poques calories

MERLUZA AL PIL PIL DE TABASCO® CON PIMIENTOS Y HIERBABUENA

by Jose Fuentes



SALSA **TABASCO®**
**DA SABOR
A TU
MUNDO**

Ingredientes:

- Salsa TABASCO® Rojo
- 400 ml de aceite de oliva virgen extra
- 750 g de merluza fresca
- 1 rama de hierbabuena
- 2 pimientos rojos
- Sal al gusto
- 2 patatas

Elaboración:

Se lavan los pimientos y se cuecen. Se sacan los lomos de la merluza y se cortan en trozos de 5 cm de largo aprox. (se lo podemos pedir a nuestro pescadero de confianza). Se doran los ajos en aceite junto con las patatas cortadas en panadera. Se quitan y se escurren.

En ese mismo aceite se confita la merluza. Una vez confitada la merluza se reserva y se filtra el aceite en otro recipiente para que temple. En la gelatina que nos ha quedado ligamos el pil pil añadiendo el jugo del pimiento rojo y vamos mezclando con una varilla, añadiendo poco a poco el aceite templado para que emulsione. Una vez emulsionado el pil pil, se añade Tabasco® al gusto.

Emplatamos colocando la merluza sobre las patatas, salseamos con el pil pil y decoramos con unas hojas de hierbabuena



el meu sabor

Alicia González Laá

Es troba en plena temporada amb la seva última obra de teatre i és una de les protagonistes d'una sèrie televisiva. Així i tot, aquesta actriu tan polifacètica aconsegueix una estona per deixar-se conèixer millor.

TEXT ESTHER ESCOLÁN

FOTOGRAFIA FREDERICO FERNANDES I JOAN CABACÉS

AGRAÏMENT RESTAURANTE OHBO (BARCELONA)



Tot i la bogeria en què viu instal·lada, ha fet una parada en el camí per atendre'ns. Té un somriure dolç que no s'esborra ni un instant: se sent afortunada d'haver-se retrobat amb el teatre. L'actriu Alicia González Laá acaba d'estrenar a Barcelona *Monólogos de la vagina*, obra que compagina amb la sèrie de televisió *Com si fos ahir* (TV3). Per les seves venes hi corre sang gallega i madrilenya. Va començar fent espots publicitaris i va voler estudiar una carrera, Humanitats, abans de matricular-se a l'Institut de Teatre, "per allò de tenir un pla B". Al seu currículum hi figuren més de trenta obres teatrals, una desena de sèries de televisió (una d'elles en anglès, titulada *Viva S-Club*, per a la BBC) i diversos curtmetratges. Reconeix que el cinema és una assignatura que té pendent.

La trajectòria de *Monólogos de la vagina* es remunta 23 anys enrere. Des d'aleshores s'ha representat a 120 països. No és un entrebanc el fet que sigui una obra tan coneguda?

No ho crec. És veritat que a tothom li sona, però al nostre país fa molt que no es representa. A més, tot i que té una forma de representar-se molt marcada, és una obra versàtil: hi ha monòlegs, escenes a diferents veus, un moment en què es juga amb el públic...

És a dir, aquesta versió seguirà sorprendent...

Jo crec que sí. Al principi, vam pensar que un text tan feminista com el que va crear Eve Ensler necessitaria alguna mena d'adaptació, però no. Hi ha temes que encara són vigents al 100%. A més, fem servir la paraula *vagina* en un moment en què anomenar-la continua incomodant més del que sembla. En part, té un cert aire reivindicatiu, que busca despertar una sensibilitat i una mirada cap a una cosa de la qual, en



'Monólogos de la vagina' és tot un viatge emocional, fins i tot catàrtic, en el qual no només hi ha lloc per riure

general, no es parla. I no només parlem de la vagina en termes sexuals, que consti! És tot un viatge emocional, fins i tot catàrtic, en el qual no només hi ha lloc per riure.

Quins obstacles has hagut d'afrontar al llarg de la carrera?

Ser actriu i dona no és el mateix que ser actor i home pel que fa a la quantitat de papers que t'ofereixen, la pressió pel físic o la longevitat de la carrera laboral. És acostar-se als 40... i començar a fer papers gairebé

d'àvia! Hi ha molts estereotips que encara perduren i això fa que t'eti-quetin molt fàcilment...

Com vas arribar a aquest món?

Tenia claríssim que volia dedicar-me a la interpretació. De fet, és una de les poques coses que he tingut clares a la vida! (Rialles.) Hi ha una cosa que va marcar-me la infància: jo jugava molt amb la meua germana gran a inventar-nos històries. Ella, que amb el temps s'ha convertit en guionista, proposava la idea i jo em llançava de

EL MEU
PLAT
PREFERIT

Bacallà amb mel



fàcil



1 a 3 €



40 min

PER A 4 PERSONES

- 2 cebes grans
- 150 g de mantega
- 40 g de sucre
- 800 g de morro de bacallà
- Farina
- Cibulet

Per a la salsa de mel

- 80 g de pinyons
- 100 g de panses
- 1 dl de vinagre de poma
- 40 g de mel
- Oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Pela les cebes, talla-les a la juliana i posa-les en un cassó a sofregir amb la mantega fins que comencin a tenir un color daurat. Després, afegeix-hi el sucre i cou-ho fins que la ceba quedi caramel·litzada. Reserva-la.

2. Per fer la salsa de mel, salta els pinyons i les panses en una paella amb una mica

d'oli d'oliva. Afegeix-hi el vinagre i la mel, i porta-ho a ebullició. Quan tot estigui ben lligat, reserva-ho.

3. Enfarina el bacallà i fregeix-lo bé.

4. Posa la ceba caramel·litzada a la base del plat i afegeix-hi el bacallà amb la salsa de mel i fruita seca per sobre. Decora-ho amb una mica de cibulet picat.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 394,15 kcal
Proteïnes 29,4 g Hidrats de carboni 26,04 g; d'aquests, sucres 20 g Greixos 19,15 g; d'aquests, saturats 5,81 g
Fibra 1,73 g Sal 0,28 g

*PER RACIÓ

cap a recrear la situació. Afortunadament, de grans hem reprès la tradició i ella ha escrit guions de pel·lícules a les quals jo he actuat.

Encara t'imposa el moment d'estrenar un projecte?

I tant! I a més aquesta por, amb el temps, va a més. Suposo que també perquè ets més conscient del risc que assumeixes a cada projecte. També és cert que amb el temps disposes de

més recursos i gaudeixes més de fer el salt al buit que suposa una estrena.

Has fet televisió i teatre, papers tant còmics com dramàtics. Amb quin gènere et quedes?

M'és impossible quedar-me'n amb un. M'agrada molt transitar-ho tot i agafar-me molt seriosament la comèdia, així com que el drama sempre tingui tocs d'humor. La comèdia, a més, és art major; depèn tant dels gustos i les sensibilitats... És complicadíssima!

Ara combines la gravació de la sèrie amb l'obra. Com ho portes?

Les ulleres que porto et respondran! (Rialles.) Tinc poc marge per planificar-me perquè els dies de rodatge els sé amb molt poca antelació. Fa poc també m'he separat i soc mare, així que sumar-hi el fet de ser pluriempleada no és fàcil. L'any passat necessitava reubicar-me i només em vaig

dedicar a la sèrie, però tenia el cuquet de tornar a el teatre i... ja hi som!

Com és l'Alicia González Laá quan s'apaguen els focus?

Amb el temps m'he adonat que no cal que sigui una *superwoman*, que soc bona mare i bona professional; també sé demanar ajuda i deixar-me ajudar, cosa que no resulta fàcil. Quan tinc temps lliure, m'agrada viatjar, anar al cinema i al teatre, ballar i llegir. També m'apassiona l'astrologia.

La teva professió t'obliga a ser molt disciplinada. També ho ets amb els hàbits saludables?

No soc una gran esportista, tot i que intento practicar ioga o pilates. També intento menjar de forma saludable, tot i que de vegades piqui entre hores i, de tant en tant, cau alguna presa de xocolata a deshores. Soc humana!

I què me'n dius, de la cuina?

Cuinar no em crida gaire l'atenció, però, quan m'hi poso, me'n surto prou bé. Abans, era la meva parella qui acostumava a cuinar, però ara soc jo qui ha de cuinar, planificar, comprar, etc., encara que sigui perquè el meu fill i jo hem de sobreviure! (Rialles.)

Un dels teus plats preferits és el bacallà amb mel...

La combinació de dolç i salat m'encanta: és com la vida mateixa! A les coses que et passen hi predomina un gust (una emoció), però, si afines la percepció i hi aprofundeixes una mica, sempre s'hi pot veure un xic del contrari i de moltes altres coses més, i això pot ajudar-te a sortir de situacions difícils. També m'agrada molt la mel, massa! Potser és perquè els meus avis es feien ells la mel a la seva Galícia natal. Després, el peix m'encanta. És una recepta senzilla i que queda molt bé. Us recomano que la proveu! ●●●

La combinació d'aliments dolços i salats m'encanta: és com la vida mateixa!








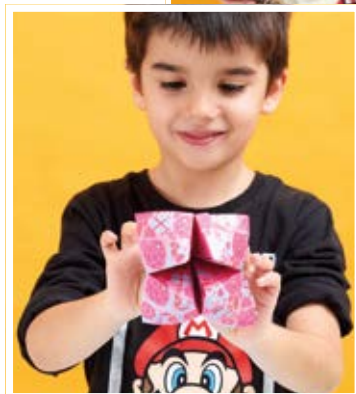
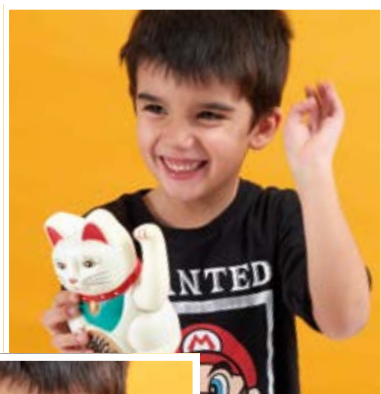
DESDE 1875

BEBÉ®

Vuelve a los orígenes



   mermeladabebe



cuinar amb nens

T'atreveixes amb el japonès?

Si vols introduir els teus fills en la cultura del sushi, deixa que t'ajudin a preparar receptes tan succulentes com aquestes. 3, 2, 1..., som-hi!

CUINA BEATRIZ DE MARCOS **FOTOGRAFIA** JOAN CABACÉS **ESTILISME** ROSA BRAMONA
NEN RAÚL (FILL DE MÓNICA NAVARRO, TREBALLADORA DE CAPRABO)

3. Prevenir l'obesitat infantil



Hamburguesa de sushi



mitjana 3 a 5 € 2h

PER A 4 UNITATS

- 200 g de tonyina fresca
- 1 cogombre
- Arròs per a sushi (segons la recepta base)

ELABORACIÓ

1. Renta el peix i eixuga'l bé. Renta també el cogombre. Talla tots dos ingredients en làmines.
2. Col·loca un cercol petit sobre un plat, farceix-lo amb 1 o 2 cullerades d'arròs i pressiona'l. Posa-hi al damunt una capa de cogombre i una altra de tonyina. Retira el cercol i reserva-ho.

3. Afegeix 2 o 3 cullerades d'arròs en un bol amb el mateix diàmetre que el cercol i pressiona'l (d'aquesta manera farem la part de dalt de les hamburgueses).
4. Dona la volta al bol sobre una taula, colpeja'l suaument per treure el bloc d'arròs sencer i col·loca'l sobre la tonyina per muntar el plat. Repeteix l'operació per a les

altres hamburgueses. Si vols, pots acompanyar-ho amb sèsam i salsa de soja.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 334,43 kcal
Proteïnes 15,35 g **Hidrats de carboni** 54,20 g; d'aquests, **sucres** 0,54 g **Greixos** 6,25 g; d'aquests, **saturats** 1,60 g
Fibra 0,24 g **Sal** 0,25 g

*PER UNITAT

RECEPTA BASE PER A L'ARRÒS DE SUSHI

Posa l'arròs japonès (250 g) en un bol i renta'l diverses vegades fins que l'aigua en surti clara. Deixa'l reposar 30 minuts dins l'aigua perquè els grans n'absorbeixin. Introdueix l'arròs en una cassola, aboca-hi la mateixa quantitat d'aigua embotellada que d'arròs, tapa-ho i posa-ho al foc. Cou l'arròs a foc moderat sense destapar el recipient. Quant l'aigua comenci a bullir, apuja el foc i cou-lo 5 minuts. Després, abaixa el foc al mínim i cou-lo 10 minuts més. Apaga el foc i destapa la cassola. Barreja 4 cullerades de vinagre d'arròs, 2 cullerades de sucre i 1/2 culleradeta de sal fins que el sucre i la sal s'hagin dissolt. Estén l'arròs en un recipient i amaneix-ho suaument amb la barreja de vinagre. Venta l'arròs fins que es refredi i tapa'l amb un drap humit fins que l'hagis de fer servir.



Maki sushi de salmó i d'alcavat



mitjana 3 a 5 € 2 h

PER A 8 ROTLLETS (4 DE CADA)

- 4 làmines d'alga nori
- 125 g de filet de salmó sense pell ni espines
- 125 g d'alcavat
- Arròs per a sushi (segons la recepta base, pàg. 23)
- 50 g de formatge en crema

ELABORACIÓ

- 1.** Talla les làmines d'alga nori per la meitat. Renta el peix, eixuga'l bé i talla'l a tires. Pela l'alcavat, espinyola'l i talla'l també a tires.
- 2.** Posa una làmina d'alga nori sobre l'extrem d'una estoreta. Agafa un grapat d'arròs i estén-lo sobre l'alga tot deixant un petit marge a l'extrem més allunyat.
- 3.** Per al maki sushi de salmó, estén primer una mica de formatge en crema i després posa-hi a sobre el salmó. Per al d'alcavat, disposa unes tires d'alcavat al centre de l'arròs.
- 4.** Amb l'ajuda de l'estoreta especial, comença a

enrotllar pressionant bé cada vegada que gires el rotlle. Aixeca l'estoreta i empeny amb suavitat perquè s'acabi d'enrotllar.

5. Repeteix l'operació amb els altres rotllos. Un cop fets els rotllos, talla'ls a rodanxes, humitejant cada vegada la fulla del ganivet perquè quedin ben tallats.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 219,1 kcal
Proteïnes 6,77 g **Hidrats de carboni** 28,51 g; d'aquests, **sucre** 1,15 g **Greixos** 8,79 g; d'aquests, **saturats** 3,43 g
Fibra 0,39 g **Sal** 0,15 g

*PER ROTLLET

Tria bo, tria sa

Projecte educatiu Caprabo per a l'alimentació saludable



Vols conèixer el nostre projecte educatiu "Tria bo, tria sa"? Descobreix-lo a

www.triobotriasa.es/ca

NOU WEB

SOLO FRUTA Y VERDURA



0%

azúcares añadidos,
colorantes,
conservantes,
concentrados,
lactosa.

VIA[®]
NATURE
Honestidad Natural

Instagram Facebook vianature.es

alimentació
equilibrada

La nevera saludable

Seguir una alimentació sana i equilibrada comença al supermercat. Aquí és on triem els aliments que ompliran la nevera. Et donem les claus per escollir amb encert.

TEXT EVA CARNERO ASSESSORS NUTRICIONALS MENJA SA

De la mateixa manera que tenir un bon fons d'armari consisteix a tenir un mínim de peces bàsiques per vestir-te de forma adequada, tenir un bon fons de nevera saludable requereix una sèrie d'aliments que t'assegurin una alimentació sana i equilibrada.

Sempre aliments frescos

Ara bé, la qüestió és quins aliments cal tenir a la nevera per poder considerar-la saludable. La resposta és clara: productes frescos. Les raons? D'una banda, perquè una alimentació sana ha de basar-se sobretot en productes mínimament processats i, de l'altra, perquè aquesta mena de productes requereixen temperatures baixes i constants per conservar-se, la qual cosa només pot garantir una nevera.

Concretant, el grup dels aliments saludables aptes per emmagatzemar-los a la nevera està integrat per fruites, verdures, peixos, carn magra (preferiblement blanca), lactis i ous.

Cada aliment al seu lloc

L'ideal és col·locar cadascun d'aquest aliments en una part determinada de la nevera, ja que hi ha unes zones que són més fredes que d'altres. Així, en funció de la temperatura que necessita per conservar-se en condicions òptimes, cada producte ha d'anar a una altura o una altra. A la zona més freda de la nevera (a 2 °C) —habitualment a la part inferior— haurien d'anar-hi les carns i els peixos, sempre dins d'un recipient tapat. A la zona central (a 4 o 5 °C) convé situar-hi els lactis, perquè no necessiten tant de fred. En aquests prestatges també hi pots deixar els aliments cuits, les sobres i els productes en què a l'etiqueta hi digui: "Un cop obert, conserveu-ho en fred". Als calaixos hi han d'anar les fruites i verdures. No les posis a les zones més fredes, ja que poden

8 GRANS ALIATS

Aquí tens una breu llista dels aliments que has de tenir a la nevera en el període primaveral per seguir una dieta sana i equilibrada. Pren-ne nota.



1 ALBERCOCS. Aquesta fruita té un alt contingut en betacarotè o provitamina A, d'acció antioxidant i que li confereix el color ataronjat característic.



2 MADUIXES. N'hi ha prou amb 100 g de maduixes per cobrir el total de vitamina C que necessitem al dia (60 mg). Conserva-les a la nevera tan escampades com puguis i es mantindran perfectes entre 4 i 5 dies.

3 CIRERES. Destaquen per l'alt contingut en antioxidants, fonamentals per contrarestar l'efecte nociu dels radicals lliures. Convé conservar-les a la nevera sense rentar-les ni tapar-les.

4 ESPÀRRECS. Estan constituïts fonamentalment per aigua. A més, el contingut de greixos i sucres és molt baix. Tan sols aporten 1,7 g d'hidrats de carboni per cada 100 g. El més adequat és consumir-los com més aviat millor.



5 SEITONS. És un peix cardiosaludable ric en àcids grassos omega-3, que ajuden a disminuir els triglicèrids. Perquè mantinguin el gust i la textura, cal cuinar-los el mateix dia que es compren. En salaó s'anomenen *anxoves*.



6 PÈSOLS. Destaquen per l'alt contingut de fibra i àcid fòlic. A l'hora de cuinar els pèsols frescos, és important controlar el temps de cocció, que ha de ser molt curt.

7 FORMATGE. És ric en proteïnes, greixos i minerals. La seva aportació calòrica depèn de la varietat. Mentre que els formatges frescos aporten només 100 calories per cada 100 g, els curats ronden les 380 calories. A la nevera, conserva'l ben tapat i a la zona menys freda.



8 OLIVES. Es tracta d'un aperitiu ric en fibra, minerals, vitamines i antioxidants. Tot i que tenen un valor nutritiu molt interessant, no convé abusar-ne perquè tenen molta quantitat de sal. Es conserven en fred, en un recipient de vidre ben tancat i cobertes pel líquid conservant.

fer-se malbé de seguida. Finalment, la porta és un bon lloc per a les begudes, les salses i la mantega.

Prepara les bases dels teus plats

A banda de deixar-hi els aliments que hem indicat, una bona idea seria preparar i emmagatzemar-hi plats cuinats, com hummus, guacamole o xucrut, o simplement plats que et serveixin com a ingredient principal per als menús diaris, com ara arròs, pasta o llegums cuits. D'aquesta manera, segur que la teva dieta millorarà molt, ja que sempre tindràs a mà plats saludables semipreparats i evitaràs llançar-te a altres opcions amb un perfil nutricional pitjor.

Com més frescos siguin els aliments, més sana serà la teva dieta

Per últim, no t'oblidis de tenir sempre a la nevera olives, daus de formatge o tomàquets cirerols per servir-los d'aperitiu el cap de setmana o si tens un dinar especial.

Al congelador

Aquest apartat de la nevera és un gran aliat, ja que pots emmagatzemar-hi molts aliments que seran els ingredients per als plats que aniràs preparant al llarg de la setmana.

Recorda que durant la congelació no es perden ni el gust ni la qualitat nutricional dels aliments i que, a canvi, hi guanyes comoditat i temps per a tu. ●●●

LES NOSTRES
RECEPTES →



MOUSSE DE
FORMATGE AMB
MADUIXOTS

RECEPTA
A LA PÀG. 30

BEATRIZ DE MARCOS (CUINA), JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA), ROSA BRAMONA (ESTILISME)

2. Promoure una alimentació equilibrada

**BATUT VEGÀ
DE FRUITES**
RECEPTA
A LA PÀG. 30

**SALTAT
D'ESPÀRRECS,
PÈSOLS
I OLIVES
NEGRES**
RECEPTA
A LA PÀG. 30

Mousse de formatge amb maduixots



PER A 4 PERSONES

- 120 g de maduixots
- 3 fulles de gelatina neutra
- 500 g de formatge batut
- 30 g de xarop d'atzavara
- 1 safata de nabius

ELABORACIÓ

1. Renta bé els maduixots, trosseja'ls i posa'ls al vas de la batidora. Tritura'ls bé fins que quedi un puré homogeni.

2. Posa en remull les fulles de gelatina en aigua freda durant 5 minuts.

3. Introdueix la meitat del formatge batut en un cassó i endolceix-lo al gust amb xarop d'atzavara. Quan arrenqui el bull, afegeix-hi les fulles de gelatina escorregudes, apaga el foc i remena-ho bé. Incorpora-hi la resta del formatge amb moviments circulars.

4. Reparteix el puré de maduixots als gots de servei i col·loca-hi la mousse de



formatge per sobre amb molt de compte.

5. Deixa reposar els gotets a la nevera unes quantes hores. Abans de portar-los a la taula, afegeix-hi nabius pel damunt.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 135,09 kcal
 Proteïnes 21,71 g Hidrats de carboni 11,49 g; d'aquests, sucres 11,09 g Greixos 0,38 g; d'aquests, saturats 0,12 g
 Fibra 1,60 g Sal 0,01 g

*PER RACIÓ

Batut vegà de fruites



PER A 4 PERSONES

- 300 ml de llet de coco
- 250 g de maduixes
- 250 g d'albercocs
- 100 ml de llet d'arròs i coco
- 2 cullerades de xarop d'atzavara
- 1 safata de nabius

ELABORACIÓ

1. Aboca la llet de coco en un recipient i deixa-la-hi unes quantes hores. Retira'n la part que s'hagi solidificat amb una cullereta i munta-la fent servir unes varetes elèctriques. Reserva la nata de coco resultant i la llet per separat.

2. Renta les fruites, trosseja-les (reservant alguns trossos d'albercoc per al topping) i col·loca-les al vas de la batidora juntament amb la llet de coco reservada, la d'arròs amb coco i el xarop d'atzavara. Bat-ho fins a aconseguir un compost fi i uniforme.

3. Reparteix el batut en gots, col·loca-hi a sobre la nata de coco i decora-ho amb els nabius i l'albercoc laminat. Serveix-ho.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 219,925 kcal
 Proteïnes 2,52 g Hidrats de carboni 15,29 g; d'aquests, sucres 12,64 g Greixos 16,7 g; d'aquests, saturats 14 g
 Fibra 3,52 g Sal 0,55 g

*PER RACIÓ

Les fruites i les verdures han d'anar als calaixos de la nevera. Si les col·loques a les zones més fredes, poden fer-se malbé de seguida

Saltat d'espàrrecs, pèsols i olives negres



PER A 4 PERSONES

- 4 cebes tendres o minicalçots
- 2 tomàquets de penjar
- 1 manat d'espàrrecs verds
- 1 fulla de llorer
- 300 g de pèsols frescos sense beina
- 100 g d'olives negres de l'Aragó o similars
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Neteja bé les cebes tendres o els calçots, pela'ls i talla'ls a la juliana. Renta els tomàquets i ratlla'n la

polpa. Renta els espàrrecs i trosseja'ls amb les mans, descartant-ne les parts més dures. Renta també la fulla de llorer.

2. En una paella àmplia antiadherent greixada amb una mica d'oli d'oliva, sofregeix-hi primer els calçots o les cebes tendres a foc molt suau durant uns quants minuts. Després, afegeix-hi el tomàquet ratllat i la fulla de llorer.

3. Salpebra-ho, remena-ho amb una espàtula i cou-ho uns 10 minuts més, fins que s'hagi absorbit l'excés de líquid del tomàquet.

4. Apuja el foc i incorpora-hi els espàrrecs, els

pèsols i les olives negres. Continua coent-ho sense deixar de remenar-ho amb cura, perquè no s'hi enganxi, uns 5 minuts més. Serveix-ho.

SUGGERIMENT

Abans d'incorporar les olives negres a la paella, és recomanable retirar-ne el pinyol.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 202,63 kcal
 Proteïnes 7,17 g Hidrats de carboni 14,81 g; d'aquests, sucres 5,03 g Greixos 12,8 g; d'aquests, saturats 2,02 g
 Fibra 6,37 g Sal 0,051 g

*PER RACIÓ

salut

Una dieta sense lactosa

T'ofereim algunes idees bàsiques sobre la intolerància a la lactosa, els símptomes que presenta i què podem fer si en patim.

TEXT EVA CARNERO ASSESSORAMENT MENJASA

S'estima que més de la meitat de la població mundial és intolerant a la lactosa. En el cas d'Espanya, el percentatge se situa entre el 19 % i el 28 %. Segons adverteixen els experts, aquestes xifres no paren d'augmentar en els últims anys.

Què és la lactosa?

És el sucre present a la llet, tot i que també pot trobar-se en algunes substàncies emprades en la indústria alimentària, com els conservants.

Què és la lactasa?

És un enzim produït per l'intestí prim que facilita la descomposició de la lactosa en sucres més simples, glucosa i galactosa. Si els nivells de lactasa són baixos, la persona presenta dificultats per digerir la lactosa.

Quins en són els símptomes?

Les molèsties més habituals són diarrees, inflor o dolor abdominal. Això es deu al fet que no hi ha prou lactasa a

l'intestí prim per trencar tota la lactosa consumida. D'aquesta manera, no s'absorbeix i passa a l'intestí gros.

Té cura?

Actualment no hi ha cap manera d'augmentar la producció de lactasa del cos. El que sí que podem fer és evitar les molèsties digestives fent alguns canvis a la dieta.

És el mateix la intolerància a la lactosa que l'al·lèrgia a la proteïna de la llet?

La intolerància a la lactosa i l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca (APLV), tot i que totes dues tenen l'origen en la llet, són diferents. La APLV és l'al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca i suposa una reacció del sistema immunitari, mentre que la intolerància a la lactosa es produeix quan el cos no és capaç d'absorbir correctament la lactosa.

Si tens dubtes, abans de deixar de consumir lactis, visita el metge. ●●●

TINGUES EN COMPTE QUE...

La intolerància a la lactosa té graus, és a dir, que pot ser que no puguis prendre un got de llet sencera, però sí picar formatge o prendre un iogurt, o pot ser que no puguis ni tan sols consumir aquests últims. El fet que puguis consumir una cosa o l'altra depèn del nivell de tolerància, el qual ha d'esbrinar un facultatiu.

• **Aliments amb lactosa:** llet de vaca, de cabra, d'ovella, d'euga (de mamífers), així com iogurt, nata, mantega, salsa beixamel, formatge, crema, arròs amb llet...

• **Aliments sospitosos:** embotits, sopes, plats precuinats, maionesa, galetes i pastisseria industrial, cereals enriquits, batuts i sorbets.

• **Alternatives:** begudes vegetals (com la llet d'ametlles o d'arròs), formatge de llet d'ametlles i iogurts de soja.

Abans de consumir algun producte sospitós de contenir lactosa, és important llegir l'etiqueta dels ingredients o, fins i tot, preguntar directament al fabricant.

les nostres marques

Responsabilitat és seleccionar de manera més sostenible i apostar pel sabor



Caprabo: pel benestar animal

A Caprabo estem convençuts que el benestar animal és un dret. Per això ens assegurem que tota la carn de pollastre, porc i Ternasco de Aragó EROSKI Natur que oferim prové d'animals criats en condicions de benestar animal i té el certificat Welfair™.



Acosta't a les nostres carnisseries i

**trobaràs un producte fresc, d'alta qualitat i...
respectuós amb els animals.**

NACHO ARRREGUI (CUINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTILISME)

**5. Afavorir
el consum
responsable**



**Daus de tinga
de pollastre**



fàcil 1 a 3 € 40 min

PER A 4 PERSONES

- 12 tortilles de blat de moro

Per a la tinga de pollastre

- 180 g de ceba
- 100 g de xipotle
- 300 g de salsa de tomàquet
- 600 g de pit de pollastre
- EROSKI Natur
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Per al cremós d'alvocat

- 1 alvocat
- Coriandre
- Llima
- Sal i pebre

Per al pico de gallo

- 20 g de ceba
- 50 g de tomàquet pera
- 5 g de suc de llima
- 5 g de coriandre
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Per al tinga de pollastre, escalfa 3 cullerades d'oli en una paella i afegeix-hi la ceba a la juliana. Quan comenci a estar sofregida, afegeix-hi el xipotle i ofega-ho un parell de minuts més. Arribat aquest punt, incorpora-hi la salsa de tomàquet, salpebra-ho al

gust i deixa-ho coure uns quants minuts més.

2. En una cassola amb aigua i sal, cou els pits de pollastre. Un cop cuits, desfila'ls i afegeix-los al sofregit de tomàquet. Ofega'ls bé i reserva-ho.

3. Per al cremós, tritura l'alvocat amb sal, pebre, coriandre i llima al gust fins que quedi ben homogeni.

4. Per al pico de gallo, pica la ceba i el tomàquet pera. Barreja tots dos ingredients i amaneix-los amb el suc de la llima. Afegeix-hi el coriandre picat, la sal i el pebre.

5. Escalfa les tortilles en una paella i posa-les al plat. Aboca el farciment de pollastre sobre les tortilles, posa-hi un punt de cremós d'alvocat a sobre i amaneix-ho amb el pico de gallo. Serveix-ho.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 536,25 kcal
Proteïnes 40,39 g **Hidrats de carboni** 45,58 g; d'aquests, **sucres** 4,78 g **Greixos** 22,1g; d'aquests, **saturats** 5,89 g
Fibra 4,39 g **Sal** 0,82 g

*PER RACIÓ

Carbonade flamande amb cervesa torrada



facil



1 a 3 €



50 min

PER A 4 PERSONES

- 1/2 ceba trossejada
- 1 kg de llom de porc duroc EROSKI Natur
- 1/2 l de cervesa torrada
- Llorer al gust
- Farigola al gust
- 1 cullerada de mostassa
- 1/2 cullerada sopera de maizena

- Cibulet
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Sofregeix la ceba en una cassola amb oli d'oliva durant 3 o 4 minuts.

Afegeix-hi la carn i cou-la lentament a foc mitjà.

Cobreix la carn amb la cervesa i afegeix-hi el

llorer, la farigola, sal i pebre. Cou-ho a foc mitjà fins que torni a bullir.

Després afegeix-hi la cullerada de mostassa.

2. Cou-ho tot a foc lent durant mitja hora,

remenant-ho amb certa freqüència. Afegeix-hi la maizena perquè espesseixi la salsa. Continua amb la cocció a foc lent fins que la carn quedi tendra. Serveix-ho.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 312,59 kcal
Proteïnes 50,84 g **Hidrats de carboni** 5,15 g; d'aquests, **sucres** 3,92 g **Greixos** 6,91 g; d'aquests, **saturats** 2,29 g
Fibra 0,26 g **Sal** 1,06 g

*PER RACIÓ

L'estrès tèrmic, l'angoixa i la falta d'espai empitjoren la qualitat de vida dels animals de granja.

El benestar animal és un dret.

D'ells i nostre. Per això tota la carn de pollastre, porc i Ternasco de Aragón **EROSKI Natur** prové d'animals criats en condicions de benestar animal avalat pel certificat **Welfair™**, que garanteix una producció ètica, justa i responsable.

10 com promissos

saludables
sostenibles

5. Afavorir el consum responsable



animalwelfare.com





Costelles de Ternasco en croûte de menta



fàcil



3 a 5 €



20 min

PER A 4 PERSONES

Per a les costelles

- 8 costelles de Ternasco de Aragón EROSKI Natur
- Farina
- 2 ous batuts
- Mantega
- Sal i pebre
- Oli d'oliva

Per al croûte de menta

- 200 g d'ametlles
- 8 grans d'all
- 1 manat de menta fresca

ELABORACIÓ

1. Per a l'arrebossat de menta, disposa les ametlles al vas de la batidora, afegeix-hi el manat de menta i els alls, i tritura-ho bé (procura que la barreja quedi solta i no com una pasta). Reserva-ho.

2. Sala les costelles de ternasco, posa-les en una paella amb oli i segella-les bé per totes les cares. Després, passa-les per farina, ou batut i l'arrebossat de menta i ametlles reservat anteriorment. Pressiona l'arrebossat amb les mans perquè quedi ben adherit a la carn.

3. Daura les costelles per totes dues bandes amb una mica d'oli d'oliva.

4. Disposo les costelles amb el croûte de menta als plats i, si vols, acompanya-les amb una mica de cuscús.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 733,17 kcal
 Proteïnes 32,99 g Hidrats de carboni 13,36 g; d'aquests, sucres 1,31 g Greixos 60,77 g; d'aquests, saturats 13,02 g
 Fibra 7,65 g Sal 0,27 g

*PER RACIÓ

Tasta la Mia Grande

Dr. Oetker

la MIA GRANDE

4 Formaggi

NUOVA

6-8 MIN

thin CRUST

NOMÉS en 6-8 minuts

La pizza de pizzeria

La Mia Grande és més gran, més artesanal i més ràpida, i està llesta en només 6 minuts. Gaudeix de la seva deliciosa combinació de formatges —mozzarella, edamer, provolone i pecorino— i de la seva massa extrafina amb la vora supercruixent. Igual que si mengessis en una pizzeria!

Dr. Oetker

La qualitat és la millor recepta.

www.oetker.es

cuina fàcil

Les millors aliades al rebost

Les carxofes en conserva et permeten improvisar un munt de plats saborosos i molt nutritius.



Qualitat i varietat

1. Cors de carxofa (175 g). **D'Eroski.**
2. Cors de carxofa extra (165 g). **De Bamboleo.**
3. Cors de carxofa (175 g). **De Ría.**
4. Cors de carxofa baby. Amb menys sal (115 g). **De Cynara.**
5. Cors de carxofa al natural (240 g). **D'Eurovega.**
6. Cors de carxofa mini baby. Recepta tradicional (175 g). **De Cynara.**



Salsa de carxofes



fàcil

1 a 3 €

30 min

PER A 4 PERSONES

- 1 ceba tendra · 150 g
- d'espínacs baby · 1 gra d'all
- 8 carxofes en conserva ·
- 2 cullerades de mostassa de Dijon · 2 cullerades de tahina
- 2 cullerades de crema àcida
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge · Sal

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba tendra, pica-la i disposa-la en una cassola greixada amb oli. Sofregeix-la a foc suau durant un parell de minuts. Afegeix-hi els espínacs, l'all i les carxofes tallades ben fines. Cou-ho fins que s'hagi absorbit l'excés de líquid. Retira-ho del foc i deixa-ho temperar.
2. Afegeix-hi la mostassa, la tahina i la crema àcida. Remena-ho fins que estiguin tots els ingredients integrats. Reserva-ho a la nevera i serveix-ho amb bastonets.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 129,75 kcal
Proteïnes 3,29 g Hidrats de carboni 6,54 g; d'aquests, sucres 5 g Greixos 10,25 g; d'aquests, saturats 1,62 g Fibra 3,52 g Sal 1,14 g

*PER RACIÓ



1



2



3



4



5



6

Guisat ràpid de carxofes



fàcil



1 a 3 €



30 min

PER A 4 PERSONES

· 1 sípia gran · 2 cebes tendres

· 2 tomàquets madurs ·

100 g de tirabecs · 1 fulla de

llorer · 12 cors de carxofes en

conserva · Oli d'oliva · 200 ml

de brou de verdures · Fulles de

julivert · Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta la sípia i talla-la a dauets. Pela la ceba tendra i talla-la a rodanxes. Ratlla el tomàquet. Renta els tirabecs.

2. En una cassola ampla, amb un rajoli d'oli, sofregeix la ceba tendra 5 minuts a foc suau. Afegeix-hi el tomàquet i el llorer, i cou-ho fins que s'hagi absorbit l'aigua. Incorpora-hi la sípia, els tirabecs i les carxofes. Salpebra-ho, aboca-hi el brou i el julivert picat, i cou-ho 10 minuts més. Serveix-ho calent.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 213,96 kcal

Proteïnes 21,90 g Hidrats de

carboni 15,71 g; d'aquests,

sucres 9,8 g Greixos 6,95 g;

d'aquests, saturats 1,67 g

Fibra 3,47 g Sal 4,82 g

*PERRACIÓ



de temporada

Treu partit de la compra

A Caprabo ens agrada ajudar-te a estalviar. Per això et proposem una cosa especial: preparar plats deliciosos per pocs diners. Com? Comprant dos pollastres EROSKI Natur i traient el màxim partit de les cuixes, els pits, les ales i les carcanades. Acceptes el repte de preparar fins a 20 racions amb dos pollastres?

CUINA BEATRIZ DE MARCOS
FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS
ESTILISME ROSA BRAMONA

**5. Afavorir
el consum
responsable**

Sopa thai de pollastre



mitjana 1 a 3 € 3 h

PER A 4 PERSONES

Per al brou de pollastre

· 2 carcanades i 4 ales de pollastre
 · 1 safata d'herbes per al caldo ·
 1 patata · 1 tros de carbassa · Cigrons
 remullats · 5 litres d'aigua · Brins de
 safra · Sal

Per a la sopa thai

· 700 ml de brou de pollastre ·
 400 ml de llet de coco · 2 grans d'all
 · 1 xili vermell · 1 trosset de gíngebre
 fresc · 1 pit de pollastre · 1 ceba tendra
 · 1 culleradeta de sal · 1 culleradeta
 de sucre · 100 g de fideus d'arròs ·

2 culleradetes de suc de llima ·
 1 manat de coriandre

ELABORACIÓ

1. Per preparar el brou de pollastre, renta totes les verdures i pela-les. Posa-les en una olla amb l'aigua; afegeix-hi la carn i la resta d'ingredients. Bull-ho a foc lent durant 2 hores. Deixa-ho refredar i cola-ho.

2. Posa a escalfar el brou de pollastre i la llet de coco, remena-ho i, quan comenci a bullir, afegeix-hi els alls i el xili picats, així com el gíngebre tallat a rodanxes. Deixa-ho coure 2 minuts i afegeix-hi el pit de pollastre trossejat, la ceba tendra picada (reserva'n la

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 527,22 kcal Proteïnes 24,67 g
 Hidrats de carboni 46,5 g; d'aquests,
 sucres 4,92 g Greixos 26,98 g; d'aquests,
 saturats 19,58 g Fibra 5,9 g Sal 0,93 g

*PER RACIÓ

part verda), la sal i el sucre. Remena-ho bé i cou-ho 10 minuts a foc molt suau.

3. Incorpora els fideus d'arròs a la sopa. Amaneix-la amb el suc de llima i cou-los un quants minuts (segons el temps indicat pel fabricant).

4. Serveix la sopa amb algunes fulles de coriandre i la part verda de la ceba tendra picada que havies reservat.





Amanida primavera de pollastre



fàcil 1 a 3€ 20 min

PER A 4 PERSONES

- 200 g de maduixots
- 1 remolatxa
- 1 bulb de fonoll
- 1 pit de pollastre rostit
- Fulles de menta fresca
- Fulles de julivert fresc
- 100 g de brots d'enciam
- 80 g d'ametlles laminades torrades
- Flors comestibles (opcional)

Per a la vinagreta

- 1/2 llimona
- 50 ml d'oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Renta les fruites i les hortalisses.

Trosseja els maduixots, pela la remolatxa i elimina les fulles externes del bulb de fonoll. Talla amb una mandolina el fonoll i la remolatxa a làmines molt fines. Renta les herbes aromàtiques i pica-les ben fines. Renta la pell de la llimona i ratlla-la. Esprem la meitat de la llimona. Talla el pit de pollastre a rodanxes.

2. Per a la vinagreta, aboca la ratlladura

de llimona en un bol; afegeix-hi el suc, un pessic de sal i de pebre, i l'oli d'oliva. Emulsiona-ho bé i reserva-ho.

3. Reparteix els brots d'enciam en un plat de servei i afegeix-hi la resta d'ingredients de l'amanida. Amaneix-la amb la vinagreta i serveix-la.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 360,05 kcal Proteïnes 13,95 g
Hidrats de carboni 7,86 g; d'aquests, sucres 7,57 g Greixos 30,31 g; d'aquests, saturats 4,5 g Fibra 5,33 g Sal 1,4 g

*PERRACIÓ

Albergínies farcides



fàcil

1 a 3€

1h

PER A 4 PERSONES

- 4 albergínies petites
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 2 pits de pollastre
- 200 g de tomàquets cirerols
- 200 g de tomàquet triturat
- 2 mozzarelles de búfala
- 60 g de parmesà ratllat
- 100 g de pa ratllat
- Fulles d'alfàbrega fresca
- Oli d'oliva
- Sal

ELABORACIÓ

- 1.** Preescalfa el forn a 180 °C. Renta les albergínies, elimina'n la tija i parteix-les per la meitat. Després, buida'n una mica la carn i posa-les en una safata de forn folrada amb paper per al forn. Reserva la carn de les albergínies. Ruixa les albergínies amb oli d'oliva i cou-les al forn a 180 °C uns 20 minuts (fins que quedin toves).
- 2.** Pela la ceba i els grans d'all i pica'ls. Renta els pits de pollastre, eixuga'ls bé i talla'ls a dauets. Renta els tomàquets cirerols i parteix-los per la meitat.
- 3.** En una cassola àmplia greixada amb 3 cullerades d'oli d'oliva, sofregeix la ceba amb l'all a foc molt suau fins que quedi transparent. Afegeix-hi el pit de pollastre i la carn de les albergínies picada. Cou-ho sense deixar de remenar fins que l'albergínia estigui toveta. Sala-ho i incorpora-hi el tomàquet

triturat, els cirerols i alguna fulla d'alfàbrega. Cou-ho fins que el sofregit quedi lligat.

- 4.** Farceix les albergínies amb el sofregit. Posa-hi al damunt les mozzarelles trossejades i el formatge parmesà ratllat. Escampa-hi el pa ratllat barrejat amb una mica d'oli. Cou-ho al forn a 180 °C uns 20 minuts. Reparteix les fulles d'alfàbrega restants per sobre i serveix el plat.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 482,85 kcal **Proteïnes** 38,95 g
Hidrats de carboni 26,89 g; d'aquests, **sucres** 11,8 g **Greixos** 24,4 g; d'aquests, **saturats** 9,87 g **Fibra** 4,15 g **Sal** 2,24 g

*PER RACIÓ

Cassoletes farcides d'amanida de pollastre



fàcil 1 a 3 € 30 min

PER A 12 CASSOLETES

- 1/2 ceba vermella
- 2 tomàquets
- 1 pastanaga
- 1 alvocat
- Suc de llima
- 1 pit de pollastre cuït

- Fulles d'enciam
- 1 culleradeta d'orenga
- Fulles de menta fresca picades
- 100 g de crema àcida
- 8 o 12 cassoletes
- Brots tendres
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

ELABORACIÓ

1. Renta les verdures, pica la ceba i els tomàquets, ratlla la pastanaga i talla l'alvocat a dauets. Col·loca-ho tot en un bol ampli i amaneix-ho amb un

pessic de sal, el suc de llima i l'oli d'oliva. Remena-ho. Afegeix-hi el pollastre esmicolat o tallat a daus i les fulles d'enciam tallades.

2. Barreja les herbes aromàtiques amb la crema àcida i salsa l'amanida, remenant-la bé perquè quedi tot ben integrat.

3. Farceix les cassoletes amb l'amanida. Col·loca-hi per sobre els brots tendres i serveix-les.



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 163,83 kcal Proteïnes 4,79 g
Hidrats de carboni 10,39 g; d'aquests, sucres 2,37 g Greixos 11,5 g; d'aquests, saturats 4,9 g Fibra 1,3 g Sal 0,21 g

*PERRACIÓ



Arròs verd peruà amb pollastre



fàcil 1 a 3 € 40 min

PER A 4 PERSONES

- 4 cuixes senceres de pollastre
- 1 pebrot verd tallat
- 1 pebrot vermell picat
- 1 pastanaga pelada i tallada a rodanxes
- 700 ml de brou de pollastre
- 180 g d'arròs llarg
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

Per a la salsa de coriandre

- 1 manat de coriandre sense tiges
- 1 all picat
- 1 culleradeta de comí
- 200 ml d'aigua

ELABORACIÓ

- 1.** Renta les cuixes i contracuixes de pollastre i eixuga-les bé amb paper de cuina.
- 2.** Per a la salsa de coriandre, posa les fulles de coriandre al vas de la batedora juntament amb l'all, el comí i l'aigua. Tritura-ho fins a aconseguir una salsa uniforme. Reserva-la.
- 3.** En una cassola àmplia, amb un bon raig d'oli, sofregeix la carn per totes les bandes fins que estigui daurada i retira-la.
- 4.** A la mateixa cassola, a foc molt suau, cou-hi les verdures durant uns

5 minuts. Afegeix-hi el pollastre i remena-ho. Aboca-hi el brou, l'arròs i la salsa de coriandre. Deixa-ho coure durant 15 minuts aproximadament, fins que l'arròs sigui cuit. Rectifica'n el punt de sal si és necessari. Serveix-lo.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 292,55 kcal Proteïnes 15,17 g
Hidrats de carboni 44,61 g; d'aquests, sucres 4,54 g Greixos 5,98 g; d'aquests, saturats 1,55 g Fibra 1,56 g Sal 2,34 g

*PER RACIÓ

Pan de molde con cereales sin gluten

TIERNO Y ESPONJOSO

CON MASA MADRE



¡Más de 25 productos en nuestras tiendas!



Best in Gluten Free

especial

Delicioses i versàtils

A la primavera, les cireres, les maduixes i els maduixots es troben en el millor moment. Aprofita aquests dies per incorporar aquestes fruites tan vistoses en amanides i sopes refrescants, als segons, a les postres i, fins i tot, als còctels.

Ajoblanco amb tàrtar de gamba vermella



fàcil 3 a 5 € 25 min

PERA 2 PERSONES

· 1 gra d'all · 60 g de pa blanc · 75 g d'ametlles crues repelades · 500 ml de brou de peix blanc · 210 ml d'oli d'oliva verge extra · 300 g de gambes vermelles · 1 escalunya · 1 polsim de curri · 1 pessic de cúrcuma · 1 pessic de cibulet picat · 1 pessic d'alfàbrega picada · 1 culleradeta de vinagre de Mòdena · 5-6 maduixes · Sal i pebre blanc

ELABORACIÓ

1. Pela els grans d'all i submergeix-los 3 vegades en

aigua bullent i en aigua amb glaçons per blanquejar-los.
2. Introdueix el pa, les ametlles i l'all al brou, i deixa'ls en remull durant 15 minuts. Després, tritura la preparació. Afegeix-hi una mica de sal i pebre blanc, i continua triturant-ho mentre hi afegeixes 200 ml d'oli fins que emulsiioni. Reserva-ho a la nevera.
3. Pela les cues de gamba, reserva'n els caps i pica les cues amb el ganivet. Barreja-les amb l'escalunya picada, el curri, la cúrcuma, el cibulet, l'alfàbrega, 3 maduixes picades, una culleradeta de vinagre i una cullerada d'oli i sal. Aixafa els caps i passa'ls per un colador fi. Reserva-ho.



REVISTA SABOR

4. Talla la resta de maduixes a làmines i disposa-les a la base de dos plats fondos. Col·loca-hi un motlle cilíndric i omple'l amb el tàrtar de gambes. Després, aboca-hi

l'ajoblanco al voltant i decora-ho amb fulles d'alfàbrega, unes quantes gotes d'oli d'oliva i del suc dels caps de les gambes, cibulet i sal en escates.

Amanida amb vegetals



fàcil 3 a 5 € 40 min

PERA 4 PERSONES

· 100 g de mongetes tendres rodones · 50 g de brots d'espínacs · 8 espàrrecs · 8 raves · 50 g de mesclum d'enciam · 200 g de pèsols frescos · 8 maduixots · 2 pomes · Oli d'oliva verge extra

Per a la vinagreta

· 100 g de nous pelades · 100 ml d'oli d'oliva verge extra · 30 ml de vinagre de poma · Sal

ELABORACIÓ

1. Renta les hortalisses i el mesclum. Elimina els

filaments exteriors de les mongetes. Descarta la part dura dels espàrrecs i talla'ls a trossets. Cou els pèsols, les mongetes i els espàrrecs per separat en abundant aigua salada durant uns quants minuts perquè quedin al dente. Escorre'ls i submergeix-los en aigua amb glaçons per aturar-ne la cocció.
2. Talla els raves a rodanxes molt fines i els maduixots a quarts, i reserva-ho. Pela les pomes, talla-les a mitges llunes i cou-les a foc suau en una paella amb un fil d'oli fins que estiguin tendres i lleugerament daurades. Reserva-les.
3. Per fer la vinagreta, barreja les nous, l'oli, el vinagre de



REVISTA SABOR

poma i un pessic de sal. Tritura-ho i reserva-ho.
4. Reparteix el mesclum als plats juntament amb els espi-

nacs i col·loca-hi al damunt i ben repartits la resta d'ingredients. Amaneix-ho amb la vinagreta i serveix-ho.

Gaspatxo suau de maduixots



fàcil



1 a 3 €



20 min
+ repòs

PER A 4 PERSONES

- 600 ml de gaspatxo suau
- 300 g de maduixots ·

12 ml de vinagre de xerès o de fruites vermelles · 90 ml d'oli verge extra d'arbecuina · 20 g d'ametlles en granet · 130 g de formatge d'untar light · 4 g d'all en pols · 1 pessic d'orenga seca · 20 g de ceba fregida · Branquetes de cibulet · 12 llagostins cuits · 2 llesques de pa de motlle integral · Brots d'amanida

ELABORACIÓ

1. Aboca el gaspatxo al vas de la batidora, afegeix-hi els maduixots rentats

(reserva'n uns quants per a la decoració final) i tritura'ls. Afegeix-hi un pessic de sal i un rajolí de vinagre, i emulsiona-ho amb una mica d'oli d'oliva. Cola-ho i reserva-ho a la nevera.

2. Posa l'ametlla en una paella i torra-la.

3. Posa el formatge d'untar en un bol i incorpora-hi l'all en pols, l'orenga i l'ametlla torrada. Afegeix-hi la ceba fregida i remena els ingredients. Després, afegeix-hi una mica de cibulet picat, torna a remenar-ho i posa-ho tot en una mànega de pastisseria.

4. Pela els llagostins sense separar-ne els caps. Reserva'ls. Talla el pa de motlle a daus i torra'l al forn.



REVISTA SABOR

5. Posa un motlle al centre d'un plat fondo i resseguix-ne l'interior amb els maduixots tallats a làmines molt fines (es recomana emprar una mandolina). Introdueix-hi la barreja de

formatge. Decora-ho amb els llagostins cuits, els brots d'amanida i els dauets de pa de motlle torrat. Desemmotlla-ho amb cura i, just en el moment de servir-ho, afegeix el gaspatxo al fons del plat.

Sopa freda de tomàquet amb maduixes i cruixent de pomesà



fàcil



3 a 5 €



30 min
+ remull
+ nevera

PER A 4 PERSONES

- 1 ceba tendra petita · Vinagre · 2 cullerades d'ametlles crues · 200 g de maduixes · 1 kg de tomàquets Montera molt madurs · 8 fulles d'alfàbrega · 1/2 culleradeta de comí en pols · Oli d'oliva verge extra · Sal i pebre rosa

Per al cruixent de pomesà

- 100 g de formatge curat · 2 culleradetes de pa ratllat

ELABORACIÓ

1. Talla la ceba tendra a la juliana i posa-la en un recipient amb vinagre i prou aigua per cobrir-la. Deixa-la en remull durant una hora i mitja.

2. Posa aigua al foc i, quan arribi a ebullició, afegeix-hi les ametlles i deixa-les coure un parell de minuts. Passa-les per aigua freda i treu-ne la pell amb cura.

3. Reserva 12 maduixes i pica la resta.

4. Pela els tomàquets, pica'ls i tritura'ls amb les maduixes, les ametlles, la meitat de l'alfàbrega, el comí, la ceba tendra, oli d'oliva verge extra (100 ml), pebre i sal.

5. Passa la barreja triturada



REVISTA SABOR

per un colador fi i deixa-ho refredar a la nevera.

6. Per fer el cruixent de pomesà, ratlla el formatge i barreja'l amb les dues cullerades de pa ratllat. Estén en paper parafinat una capa fina de la barreja i posa-la

al forn durant 5 minuts a 180 °C.

7. Aboca la sopa de tomàquet en un plat o bol i afegeix-hi, al damunt, les maduixes reservades, un rajolí d'oli d'oliva, el cruixent de pomesà i l'alfàbrega picada.

AHORA A UN
**PRECIO
ESPECIAL**

LECHE
LIGERA Y DE
PRODUCCIÓN
SOSTENIBLE



Amanida de tomàquet, maduixots i formatge fresc



fàcil



1 a 3 €



20 min

PER A 4 PERSONES

- 300 g de fulles d'enciams variats - 1 pastanaga - 1 carbassó - 20 tomàquets cirerols - 100 g de maduixots tendres - 150 g de mató - Brots tendres

Per a la vinagreta

- 100 ml d'oli d'oliva - 25 ml de vinagre - Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Neteja les fulles d'enciam i escorre-les bé. Reserva-les.
2. Ratlla la pastanaga i talla-la a la juliana. Renta el carbassó, treu-li les puntes i talla'l a làmines fines. Reserva'l.
3. Introdueix els tomàquets cirerols en un cassó i escaldà'ls. Retira'ls de l'aigua i reserva'ls. Renta els maduixots i talla'ls a trossos.
4. Prepara tots els ingredients de la vinagreta en un recipient i barreja'ls bé.



REVISTA SABOR

5. Posa les fulles d'enciam al plat i, a sobre, la resta dels ingredients jugant amb els colors. Afegeix-hi

el mató esmicolat i els brots germinats. Amaneix-ho amb la vinagreta i serveix-ho.



REVISTA SABOR

Filet de porc amb salsa de vi i cireres



mitjana



3 a 5 €



45 min + marinada

PER A 4 PERSONES

- 1 ceba - 3 grans d'all - 500 ml de vi negre - 1 culleradeta de sucre - 2 fulles de llorer - Fulles de romaní i farigola - 2 filets de porc - 250 g de cireres - Oli d'oliva verge - 1 cullerada de mantega - Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Pela la ceba i els grans d'all, i talla'ls a daus. Disposa el vi negre en un recipient gran, afegeix-hi una culleradeta de sucre, els alls, la ceba, el llorer, el romaní i la farigola.
2. Introdueix el filet de porc al líquid i deixa'l marinar un parell d'hores com a mínim.

3. Espinyola les cireres i talla-les per la meitat. Reserva-les.
4. Treu el filet de la marinada i daura'l en una paella fonda. Reserva'l.
5. A la mateixa paella, sofregir-hi la ceba i l'all de la marinada a foc mitjà fins que estiguin tendres. Afegeix-hi el vi negre i les fulles de llorer, i cou-ho fins que es redueixi a la meitat. Després, afegeix-hi el filet de porc i cou-ho uns 15 o 20 minuts.
6. En l'últim moment, incorpora-hi la mantega i les cireres, i cou-ho durant 2 minuts més.
7. Talla el filet a medallons i serveix-lo amb la salsa de vi i cireres i la guarnició que vulguis.



REVISTA SABOR

Clafoutis de cireres



fàcil



1 a 3 €



1 h 10 min
+ repòs

PER A 6 PERSONES

• 500 g de cireres · 100 g de sucre · 1 cullerada de mantega · 125 g de farina · 3 ous · 300 ml de llet · 1 cullerada de sucre llustre · 1 pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Renta les cireres i retirà'n les tiges i els pinyols amb cura. Escampa-hi 50 g de sucre i deixa-les reposar en un recipient durant 10 minuts.

2. Unta amb mantega un motlle per a pastissos d'uns 26 cm de diàmetre. Eixuga les cireres i reparteix-les al fons del motlle.

3. Tamisa la farina en un bol gran per evitar que s'hi formin grumolls. Afegeix-hi un pessic de sal i barreja-ho. Incorpora-hi el sucre restant.

4. Trenca els ous en un bol i bat-los amb una forquilla. Afegeix-ho a la barreja anterior i mescla-ho. Aboca-hi la llet freda i continua remenant-ho fins a aconseguir un barreja fluida i homogènia. Preescalfa el forn a 180 °C.

5. Aboca la barreja al motlle directament sobre les cireres. Cou el pastís al forn a 180 °C durant 40 minuts i deixa'l refredar. En el moment de servir-lo, escampa-hi una mica de sucre llustre per sobre. Es pot servir tebi o fred.

Crema d'arròs dolç i vainilla amb maduixots



fàcil



1 a 3 €



1 h 10 min
+ repòs

PER A 4 PERSONES

• 300 g de maduixots · 1 beina de vainilla · Fulles de menta fresca · 4 cullerades de sucre · 1 l de llet d'arròs · 120 g d'arròs · 1 rovell d'ou

ELABORACIÓ

1. Renta els maduixots i talla'ls a quarts. Obre la beina de vainilla amb un ganivet i ratlla'n l'interior per extreure'n la polpa. Renta quatre fulles de menta, eixuga-les i pica-les molt fines. Posa els maduixots en un bol i afegeix-hi la polpa de vaini-

lla, dues cullerades de sucre i la menta picada. Deixa-ho macerar a la nevera.

2. Porta a ebullició la llet amb la beina de vainilla i dues cullerades de sucre. Afegeix-hi l'arròs i bull-lo a foc mínim durant 50 minuts, remenant-ho sovint perquè no s'enganxi al fons.

3. Retira la beina de vainilla, tritura l'arròs i passa'l per un colador de malla fina. Després, afegeix-hi el rovell d'ou i torna a posar-ho al foc com a mínim durant 5 minuts sense deixar de remenar-ho. Retira-ho del foc, deixa-ho refredar i reserva-ho a la nevera.



REVISTA SABOR

4. Aboca la crema d'arròs als bols de servei i reparteix els maduixots amb el suc de

maceració per sobre. Si vols, decora-ho amb fulles de menta fresca.

Sopa de maduixots amb crumble i gelat



fàcil



1 a 3 €



35 min

PER A 4 PERSONES

Per a la sopa

- 400 g de maduixots · 60 g de sucre

Per al crumble

- 100 g de farina · 100 g de mantega · 100 g de sucre

Per a l'acompanyament

- 200 g de gelat de vainilla bourbon · 1 taronja · Fulles de menta

ELABORACIÓ

1. Renta els maduixots, trosseja'ls i introdueix-los al vas de la batedora amb el sucre. Tritura-ho a màxima velocitat fins que la sopa hagi quedat ben emulsionada i homogènia.

2. Per fer el crumble, prepara tots els ingredients en un bol i barreja'ls fins que quedi una massa similar a les migas. Després, estira-la amb un corró fins que quedi amb 0,5 cm de gruix. Posa-la al forn a 180 °C durant uns 12 minuts.

3. Neteja la taronja, pela-la bé i talla-la a grills.

4. Introdueix la taronja ben neta en un plat soper. Afegeix-hi el crumble trossejat i una bola de gelat de vainilla al damunt. Aboca-hi la sopa de maduixots reservada i decora-ho amb fulles de menta.

SUGGERIMENT

Si vols, pots posar la sopa de maduixots en una gerreta i abocar-la al plat en el moment de servir-la a taula.



REVISTA SABOR



REVISTA SABOR

Crumble de cireres



fàcil



1 a 3 €



30 min

PER A 4 PERSONES

- 300 g de cireres · 60 g + 1 cullerada de sucre · 90 g de farina · 30 g d'ametlles en pols · 30 g de nous trossejades · 60 g de mantega freda · 1 pessic de sal

ELABORACIÓ

1. Preescalfa el forn a 200 °C. Renta les cireres, espinyola-les i talla-les a quarts. Posa-les en un bol i empolsa-hi una cullerada de sucre. Reserva-les.

2. Aboca la farina en un bol i afegeix-hi el sucre, la sal, l'ametlla en pols i les nous trossejades. Talla la mantega a dauets, afegeix-la a la barreja anterior i ves esmicolant el conjunt com si fessis unes migas. Reserva-ho.

3. Reparteix les cireres sense pinyol en quatre safates individuals per a forn, cobreix-les amb les migas i enforna-ho durant uns 15 minuts.

4. Serveix el crumble de cireres fred, temperat o calent.



REVISTA SABOR

Púding de xia amb iogurt i fruita



fàcil



1 a 3 €



25 min + repòs

PERA 4 PERSONES

• 300 ml de iogurt natural ·
 2 cullerades de mel · 150 ml de llet · 4 cullerades ben plenes de llavors de xia ·
 1/2 beina de vainilla · 1 mango ·
 • 200 g de maduixots

ELABORACIÓ

1. Aboca el iogurt en un recipient i afegeix-hi la mel, la

llet, les llavors de xia i la polpa de la mitja beina de vainilla. Remena-ho bé i deixa-ho reposar a la nevera almenys durant 6 hores.

2. Pela el mango, trosseja'l i tritura'l al vas de la batedora fins a aconseguir un puré.

Talla els maduixots a quarts o làmines i reserva'ls.

3. Posa el puré de mango a la base d'un gotet, al damunt el púding de xia i a sobre els maduixots tallats. Serveix-ho.

Còctel de vermut blanc amb menta i cireres



fàcil



1 a 3 €



5 min

PERA 1 PERSONA

• 6 cireres (1 per a la decoració) · 100 ml de vermut blanc · 20 ml de vodka · 2 glaçons · Fulles de menta

ELABORACIÓ

1. Espinyola i tritura les cireres.

2. Introdueix el vermut i el vodka en una coctelera amb el suc resultant de triturar les cireres. Afegeix-hi els glaçons i agita-ho. Cola-ho.

3. Serveix-ho en una copa de tipus Martini amb un glaçó picat i decora-ho amb la cirera sense pinyol i fulles de menta.



REVISTA SABOR

Còctel Margarita de cireres



fàcil



1 a 3 €



20 min

PERA 1 PERSONA

• 13 cireres · 1 cullerada de xarop d'atzavara · 1 got d'aigua mineral · El suc de 1/2 llima · Gel · 15 ml de tequila · Rodanxes de llima

ELABORACIÓ

1. Renta les cireres, espinyola-les i posa-les al vas de la batedora amb el xarop, l'aigua mineral i el suc de llima (reserva

1 cirera per a la decoració). Tritura-ho. Si vols, pots afegir-hi una mica de gel.

2. Passa tota la barreja per un colador de malla i reserva-la a la nevera.

3. Aboca el suc de cireres fresquet en una gerra, afegeix-hi els glaçons i el tequila. Remena-ho bé. Presenta-ho en un got ample i guarneix-ho amb rodanxes de llima i una broqueta de cireres. Consumeix el còctel ràpidament.



REVISTA SABOR



Chelo Tonijuan

PRESIDENTA DE COMPANYIA GENERAL CÀRNIA

CREACIÓ DE VALOR COMPARTIT

La vedella Provedella, certificada i produïda a Catalunya, s'alimenta amb cereal, seguint els controls més estrictes i amb un tipus de cria que garanteix la sostenibilitat de la zona de producció. Tot això redunda en més qualitat, més seguretat i més proximitat de la carn, la qual cosa es nota a la boca. Caprabo ven vedella Provedella a les seves botigues des de l'any 2009.

Quines característiques té aquesta carn a l'hora de degustar-la? Es tracta d'una carn jove i criada amb cereal, fet que es tradueix en una carn rosada, tendra i molt saborosa.

Per què és clau donar suport als productors locals? Sobretot perquè la sostenibilitat social, demogràfica i econòmica del medi rural estan en joc.

Per què vàreu decidir ser presents als supermercats? Perquè són sinònim de proximitat, de gammes bàsiques i de qualitat, tots ells principis fonamentals. La relació amb el consumidor, escoltar-lo i aportar solucions és una vocació irrenunciable.

Quins valors compartiu amb la marca EROSKI Natur? Sempre ens ha unit l'ambició de produir carn de qualitat garantida.



proximitat

Directe al paladar

Qualsevol excusa és bona per degustar un fricandó de vedella Provedella com el que et proposem a continuació. Per llepar-se'n els dits!

TEXT ESTHER ESCOLÁN

CUINA NACHO ARREGUI

FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS

ESTILISME ROSA BRAMONA

UN MOS EXQUISIT

Les persones a qui els agradi gaudir d'una carn de vedella saborosa i melosa celebraran que Caprabo compti amb la marca Provedella als seus establiments. Els animals es crien en granges certificades on es prima el benestar animal, i això es nota en la qualitat i en el sabor. Descobreix-la a la nostra secció de carnisseria.

Fricandó de vedella



mitjana 1 a 3 € 2h

PER A 4 PERSONES

- 800 g de fricandó de vedella Provedella
- Farina
- 1 ceba gran
- 1/2 porro
- 1/4 de pastanaga
- 2 tomàquets madurs
- 1 got de vi ranci
- 1,5 l de brou de carn
- 200 g de bolets variats
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

Per a la picada

- 2 alls
- 10 g d'ametlles torrades
- 10 g d'avellanes torrades
- 1 llesca de pa fregit
- Julivert

ELABORACIÓ

1. Salpebra els trossos de fricandó, enfarina'ls, posa'ls en una cassola amb oli i daura'ls. Quan estiguin ben daurats, retira la carn i l'excés d'oli, i afegeixi la ceba, el porro i la pastanaga tallats a la brunesa. Un cop que tot estigui ben daurat, afegeix-hi el tomàquet ratllat. Sofregeix-ho bé i, quan el tomàquet sigui

cuit, aboca-hi el vi ranci. Deixa-ho reduir i afegeix-hi la carn; cobreix-la amb el brou i deixa-ho coure a foc suau 45 minuts.

2. Passat aquest temps, talla els bolets a trossos, posa'ls en una paella amb oli i salta'ls. Condimenta'ls i afegeix-los a la cassola.

3. Per a la picada, introdueix l'all, les ametlles, les avellanes, el pa fregit i el julivert al morter i pica-ho bé. Després, afegeix-hi una mica de brou per ajudar a dissoldre-ho i afegeix-ho al guisat. Remena-ho bé i deixa-ho coure 10 minuts més. Després, apaga el foc, deixa-ho reposar 10 minuts i serveix-ho.

10 com
pro
mi
sos
saludables
sostenibles

6. Oferir més productes locals



VALOR NUTRICIONAL*

Energia 495,47 kcal
Proteïnes 47,54 g Hidrats de carboni 23,15 g; d'aquests, sucres 8,07 g Greixos 21,75 g; d'aquests, saturats 6,07 g
Fibra 3,93 g Sal 5,4 g

*PER RACIÓ

tradicional o reinventada

Unes postres que triomfen

Si a casa sou fans del flam amb nata, no us en podeu perdre la nostra versió actualitzada. Totes dues propostes us entusiasmaran.

CUINA JORDI ANGLÍ **FOTOGRAFIA** JOAN CABACÉS **ESTILISME** ROSA BRAMONA



Flam tradicional



fàcil 3 a 5 € 1 h 30 min

PER A 12 UNITATS

- 320 g de sucre
- 1 l de llet
- 1/2 branca de canyella
- 1 brot de vainilla
- Pell de taronja i de llimona
- 8 ous
- Gerds

Per a la nata muntada

- 300 ml de nata líquida
- 30 g de sucre

ELABORACIÓ

- 1.** Posa 120 g de sucre en un cassó. Fes-ne un caramel en sec i col·loca'l a la base de les flameres. Deixa'l refredar.
- 2.** Aboca la llet en una olla, afegeix-hi la meitat del sucre (100 g), la canyella, la vainilla

i les pells de taronja i de llimona. Deixa infundir-ho uns 15 minuts. Cola la llet.

3. Barreja els ous amb el sucre restant, afegeix-hi la llet infundida i remena-ho bé sense que hi surti escuma. Farceix les flameres i cou-hos a 150 °C al bany maria al forn. Deixa-ho refredar.

4. Munta la nata i incorpora-hi el sucre. Reserva-ho.

5. En el moment de servir els flams, desemmotlla'ls en plats. Acompanya'ls amb la nata muntada i gerds.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 279,79 kcal
 Proteïnes 8,18 g Hidrats de carboni 34,42 g; d'aquests, sucres 34,42 g Greixos 12,2 g; d'aquests, saturats 6,01 g
 Fibra 0,55 g Sal 0,27 g

*PER PORCIÓ

Flam amb nata en gotets



fàcil



3 a 5 €



1h
+ repòs

PER A 12 UNITATS

- 600 ml de crema de llet
- 400 ml de llet
- 1 branca de vainilla
- 1/2 branca de canyella
- 1/2 pell de llimona
- 8 rovells d'ou
- 150 g de sucre
- Gerds

Per a la nata líquida

- 300 ml de nata líquida
- 50 g de sucre

ELABORACIÓ

1. Aboca la crema de llet en un recipient i deixa-la infusonar amb la llet, les espècies i la pell de llimona. Cola-la i reserva-la.
2. Barreja els rovells amb el sucre. Afegeix-hi els

líquids i barreja-ho bé.

Deixa-ho reposar a la nevera 2 hores.

3. Aboca la barreja en gots de vidre per a compota fins a un quart i posa'ls a coure al forn al bany maria a 90 °C durant uns 45 minuts (el temps dependrà del forn). Deixa-ho refredar.
4. Munta la nata i afegeix-hi el sucre.
5. Acaba d'omplir els recipients amb la nata muntada i decora'ls amb gerds.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 369,74 kcal
Proteïnes 7,56 g **Hidrats de carboni** 20,87 g; d'aquests, **sucre**s 19,53 g **Greixos** 28,9 g; d'aquests, **saturats** 16,53 g
Fibra 0,55 g **Sal** 0,25 g

*PER PORCIÓ

sabor del món

toscana

La Toscana convida a perdre's per no deixar-se trobar. A més dels paisatges tan bonics i de l'elegància i la història de les seves ciutats, aquesta regió italiana destaca per una gastronomia d'allò més gustosa. Està per menjar-se-la sencera.

TEXT MIRIAM GONZÁLEZ



Situada al centre d'Itàlia, la Toscana representa la part més autèntica del país transalpí. Tot es queda petit per descriure el patrimoni cultural i artístic d'aquesta regió, que és un museu a l'aire lliure i es considera el bressol del Renaixement. Ocupa gairebé 23.000 quilòmetres quadrats, distribuïts en deu províncies entre la serralada dels Apenins i el mar de Ligúria, que banya els 633 quilòmetres d'una costa que també suma algunes illes, com ara la d'Elba.

Florència és la capital de la regió i de l'elegància a escala mundial. El centre històric d'aquesta ciutat —plena de palaus, museus, monuments i esglésies— forma part del Patrimoni de la Humanitat de la Unesco. La universitària Siena, Pisa amb la seva famosa torre, Arezzo —escenari de *La vida és bella*— i Sant Gimignano són només algunes de les parades imprescindibles de qualsevol ruta per la Toscana. Pel camí, hi trobem suaus turons esquitxats d'oliveres i xiprers, així com de camps de vinyes, per donar vida a un dels vins més reconeguts del món: el chianti.

Hi ha molts motius pels quals la Toscana pot presumir i la gastronomia n'és un. La cuina és una de les millors targetes de presentació d'Itàlia i una de les més conegudes. Tant és així que forma part de la seva cultura i manera d'entendre la vida. Els sabors de la Toscana són, com tot a la regió, sublims, amb una taula plena de matèries primeres de qualitat del camp i de la costa. Com a tota bona dieta mediterrània, l'oli d'oliva és el rei, juntament amb el tomàquet, el bon vi i les tòfones. Tot un pòquer d'asos per triomfar a la taula sense caure en la famosíssima pizza.

Pa sense sal, essència toscana

Les peculiaritats toscanes comencen en el pa, que, per tradició, no porta sal. Diu la llegenda que al

Portada: una imatge típica de la Toscana, amb turons suaus i verds, i camins amb xiprers i roselles. En aquesta pàgina: a l'esquerra, el Ponte Vecchio de Florència sobre el riu Arno; a la dreta, les termes de Saturnia amb piscines naturals esglaonades amb petites cascades.

Una ruta per la Toscana et portarà per turons esquitxats d'oliveres i xiprers



© GETTY IMAGES



© SHUTTERSTOCK

NACHO ARREGUI (CUINA); JOAN CABACÉS (FOTOGRAFIA); ROSA BRAMONA (ESTIL·LISME)



Cacciucco



mitjana 5 a 7 € 1h

PER A 4 PERSONES

- 800 g de rap
- 1 pota de pop cuïta
- 1 calamar mitjà
- 8 llagostins
- 2 grans d'all
- 1 ceba

- 2 bitxos vermells
- 1/2 litre de vi blanc sec
- 300 g de tomàquets
- 200 g de musclos
- Cibulet
- 8 llesques de pa
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Talla el rap, el pop i el calamar a trossos. Pela els llagostins i pica l'all i la ceba.

2. En una olla o cassola amb oli, ofega un all i la ceba. Transcorreguts uns quants minuts, afegeix-hi el bitxo, la sal i el pebre, i cou-ho durant 10 minuts. Aboca-hi el vi i deixa'l evaporar. Afegeix-hi els tomàquets ratllats i cou-ho a foc lent fins que tot estigui ben sofregit. Incorpora-hi el peix i els llagostins.

3. Aboca-hi una mica d'aigua calenta i cou-ho a foc alt durant 5 minuts. Afegeix-hi els musclos i porta-ho a ebullició. Deixa que es lligui tot bé i acaba-ho amb cibulet picat.

4. Serveix-ho amb el pa torrat fregat amb un gra d'all.

VALOR NUTRICIONAL*

Energia 519,34 kcal
Proteïnes 45 g Hidrats de carboni 40,26 g; d'aquests, sucres 6,59 g Greixos 7,66 g; d'aquests, saturats 1,41 g
Fibra 2,72 g Sal 2,40 g

*PER RACIÓ

PLAT PER
DESCOBRIR

A les costes de Livorno el peix és el protagonista amb plats com el *cacciucco*

segle XI, per la rivalitat entre Pisa i Florència, la sal va començar a quedar-se encallada al port. Amb els preus pels núvols, els florentins van començar a elaborar el pa sense sal. La tradicional *bruschetta* —emprada freqüentment com a *antipasto* o entrant— es prepara amb pa toscà fregat amb all, un fil d'oli d'oliva i sal. Una altra varietat d'entrants són els *crostini toscani*: talls de pa untats amb paté, tomàquet i oli amb fetge de pollastre o una altra especialitat. El pa toscà també és la base per a la *pappa al pomodoro*, una sopa feta a base de pa dur, tomàquet, alfàbrega i oli; la versió en amanida és la *panzanella*. Una altra sopa molt típica als camps de la Toscana és la *ribollita*, amb mongetes blanques, col i tomàquet. A les costes de Livorno el peix assumeix el protagonisme de la sopa en el *cacciucco*, un dels brous més famosos d'Itàlia, elaborat amb fins a tretze tipus de peixos.

Pasta, oi tant!

Plat estrella, símbol... La cuina italiana no s'entén sense la pasta i totes i cadascuna de les seves varietats. La Toscana té fins i tot la seva pròpia especialitat, els *pici*, una mena d'espaguetis més gruixuts que, si es combinen amb una salsa de tòfona blanca o negra, són com per salivar simplement amb el record.

Els *pappardelle* —que aquí solen considerar tallarines grans— se solen acompanyar de ragú, fongs o llebre. També pots tastar-los acom-



©SHUTTERSTOCK



©SHUTTERSTOCK

A dalt, una imatge panoràmica del Duomo de Florència amb la seva cúpula espectacular. A sota, vista aèria de la famosa plaça del Campo al centre històric de Siena, que té forma de petxina.

panyats amb carn de senglar. Seria imperdonable perdre-se'ls.

En aquesta regió hi ha més vida a banda de la pasta, ja que les carns també són una oportunitat per donar-se un gran homenatge gastronòmic: senglar acompanyat d'una salsa agredolça, bistec a la florentina, faisà acompanyat de tòfona o pollastre a la *diavola*, fet amb una raça autòctona toscana.

Pel que fa als formatges, el *pecorino* se n'emporta la palma. Des de fa cinc-cents anys, els toscans l'elaboren amb llet d'ovella i,

de vegades, hi barregen llet de vaca i l'aromatitzen amb tòfona. El resultat és senzillament espectacular.

El millor final és el dolç

Els toscans saben acabar bé un bon dinar i, per això, les postres hi tenen un lloc destacat. El *castagnaccio* o *pattona* és una coca feta a base de farina de castanyes, i la que més bona fama té és la de Garfagnana. Altres postres toscanes són el pa dolç de Lucca, els *biscottinis* de Prato i les galetes dures d'ametlla (*cantucci*) per sucar en el vi dolç. *Buon appetito!* ●●●



Florette

PLATOS FRESCOS PARA COMER CALIENTE



**5 minutos
al micro y...
¡A disfrutar!**

gastronomia i disseny

Reinterpretar la tradició

La carta de La Barra del Gourmet, ubicat a Barcelona, conté més de 30 propostes tradicionals amb un toc urbà i contemporani.

TEXT ESTHER ESCOLÁN



LA BARRA DEL GOURMET

Diputació, 164. Barcelona

Tel.: 931 895 645

Tipus de cuina: gourmet

Horari: de dimarts a
dissabte, de 13:00 a 1:30 h
(cuina fins a les 23:30 h)



l'equip de La Barra del Gourmet treballa cada dia amb un sol propòsit: aconseguir que el client s'hi senti com a casa. "Farem tot el que estigui a les nostres mans per ser uns amfitrions perfectes", assenyala el xef i propietari, Marc Grañó, col·laborador de la revista *Sabor* des de fa anys. A aquest bon ambient hi contribueixen tant el disseny del local com una proposta culinària en la qual el xef recull tot el que ha après i encara aprèn cada dia. Marc afirma: "La carta és una forma d'expressar qui soc, com soc i com em sento en cada moment".

Cuina vista

Aquest espai, situat en ple Eixample barceloní, va ser reinaugurat al novembre. En arribar-hi, una barra majestuosa i lluminosa dona la benvinguda. Es tracta de la zona de bar, on el client pot degustar alguns *plattillos* o un vermut mentre veu com es fan i passen els plats de brasa preparats a la cuina vista, situada al final de la barra. Un cop al menjador, l'ambient és completament diferent, més íntim

Marc Grañó busca que el client visqui tota una experiència sensorial al seu local



© LA BARRA DEL GOURMET

i relaxat, envoltat d'una àmplia gamma de vins i caves.

Experiència sensorial

Marc Grañó i el seu equip elaboren els plats de la carta amb la màxima

cura. Amb més de 30 propostes gourmet, reinterpreta la cuina tradicional donant-hi un toc urbà i contemporani. En paraules del xef, "la presentació acurada dels plats i tota la gamma de colors, olors i textures faran viure tota una experiència sensorial des del primer moment". I hi afegeix: "Apostem pel producte local i uns proveïdors de proximitat compromesos amb el medi ambient". Per això, la carta canvia cada estació adaptant-la als productes de temporada.

Entre els plats estrella del restaurant hi destaquen el caneló de cua de vaca, beixamel de foie i cruixent de parmesà; els arrossos secs, "ja sigui el de mar i muntanya o el de peus de porc i sepionets"; el bistec tàrtar de vedella amb cruixent d'arròs i or alimentari; les croquetes de pollastre de pota blava, pernil o bacallà, i el pop a la brasa. Grañó també esmenta la ruleta brava, "unes patates braves amb un toc molt original, a l'estil de la ruleta russa, en què totes les patates piquen, però una especialment fa riabir". ●●

beure

Vegetal al cent per cent

De soja, coco, avellana, civada...

A Caprabo hi trobaràs una àmplia gamma de begudes vegetals. Pren-ne nota!

FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS ESTILISME ROSA BRAMONA

AGRADABLE

Beguda vegetal amb aigua de parc natural i un 15 % de civada. Font de proteïnes, és baixa en greixos saturats i molt baixa en sal.

BEGUDA DE CIVADA YOSOY
(1 litre)

AMB COS

Amb un 15 % d'arròs i aigua de parc natural, conté un toc d'oli de gira-sol i sal marina.

Sense additius ni sucres afegits, es pot prendre freda o a temperatura ambient.

BEGUDA D'ARRÒS YOSOY
(1 litre)



IRRESISTIBLE

Ideal per als més llaminers, la beguda d'avellanes és perfecta per prendre-la a qualsevol hora, sola o acompanyada. També és un ingredient ideal en pastisseria.

AVELLANES ORIGINAL
ALPRO (1 litre)

DELICIOSA

Amb un alt contingut en proteïnes vegetals, conté soja certificada com a no transgènica. Està enriquida amb calci i vitamines A i D, i no conté conservants.

BEGUDA DE SOJA
CLÀSSICA VIVESOY
(1 litre)

HIDRATANT

Elaborada amb aigua del Montseny i ametlles dolces de primera qualitat, aquesta beguda té un sabor inconfusible. És rica en greixos insaturats (àcid oleic i linoleic) i vitamina B2, i pobre en sodi.

BEGUDA D'AMETLLES
ORIGINAL ALMENDROLA
(1 litre)

TROPICAL

Refrescant i deliciosa, aquesta beguda combina el gust exòtic del coco amb un toc d'arròs. Naturalment, sense lactosa, sense gluten i sense sucres afegits. És baixa en greixos i conté calci i vitamines B12 i D.

COCO ORIGINAL
ALPRO (1 litre)

ORIGINAL

La canyella aporta a la llet d'ametlles un punt aromàtic que et despertarà els sentits. Està elaborada amb ingredients seleccionats d'inspiració mediterrània.

AMETLLA AMB CANYELLA
SANTAL (1 litre)



bellesa

Natural i sostenible

Descobreix belle NATURAL, la nostra gamma de cosmètica natural certificada. Són productes que combinen funcionalitat i plaer, i que alhora respecten la salut de la teva pell i del medi ambient.

TEXT ESTHER ESCOLÁN FOTOGRAFIA JOAN CABACÉS
ESTILISME ROSA BRAMONA

5. Afavorir el consum responsable



Amb almenys el 98 % de components naturals i envasos respectuosos amb el medi ambient, els productes de la gamma d'higiene i bellesa belle NATURAL estan certificats per Ecocert seguint l'estàndard COSMOS Natural.

1. Gel netejador facial.
2. Llet netejadora facial.
3. Contorn d'ulls antiedat.
4. Desmaquillador d'ulls.
5. Sèrum facial antiedat.
6. Crema de dia antiedat.
7. Condicionador per a tot tipus de cabells.
8. Crema facial per a pell normal o mixta.
9. Loció corporal hidratant.
10. Gel de dutxa revitalitzant.
11. Xampú detox.

CARA CUIDADA



Amb un 99,6% d'ingredients naturals, el **sèrum facial antiedat belle NATURAL** conté extracte d'algues, que combina una acció protectora contra l'envelliment prematur amb propietats nutritives i hidratants, que milloren l'elasticitat de la pell per evitar-ne la flacciditat. A més, està formulat amb àcid hialurònic, un aliat excel·lent per hidratar la pell, protegir-la dels radicals lliures i afavorir la producció de col·lagen per reduir l'aparició d'arrugues. També conté esqualà i vitamina E—amb propietats antioxidants—i arrel de konjac—que condiona i regenera la pell. Està testat dermatològicament.

La gamma de cura facial es completa amb **dues cremes hidratants, l'una per a pells normals i seques, i l'altra per a pells de normals a mixtes, així com dues cremes de tractament, una de dia antiedat i una de nit reafirmant**. Igual que la resta de la gamma, totes estan fetes sense perfums o colorants sintètics, parabens, silicones, fenoxietanol, isotiazolinonas ni olis minerals, entre d'altres. A més a més, aquestes cremes són aptes per a vegans.



RITUAL DE NETEJA



Per mantenir una pell sense impureses, la gamma **belle NATURAL** ofereix la **llit netejadora facial**, per aplicar-la amb cotó fluix, i el **gel netejador facial**, per esbandir-lo amb aigua, tots dos amb extractes de cogombre i guaiaba, que tenen propietats refrescants, suavitzants i descongestives. Per finalitzar el ritual, no podem oblidar el **tònic facial**, que ens refrescarà la pell i ajudarà a tancar els porus, gràcies als extractes d'àloe vera, cogombre i guaiaba. Tots contenen almenys en un 99,5% d'ingredients naturals i les seves fórmules són aptes per a vegans.

MIRADA RADIANT



Combat els signes del cansament i de l'edat amb els **contorns d'ulls antifatiga o antiedat belle NATURAL**, que contenen, respectivament, extracte d'algues i esqualà, i àcid hialurònic i extracte de magrana. Tots dos estan oftalmològicament testats, igual que el **desmaquillador d'ulls** de la gamma, fet amb àloe vera i extracte d'eufràsia. Les fórmules són aptes per a vegans.

NODREIX-TE LA PELL

Cuida't la pell i fes que el bany sigui un moment de plaer amb el **gel de dutxa revitalitzant** de belle NATURAL, que conté extractes de flor de gessamí i llimona per ajudar a tonificar i refrescar la pell, o amb el **gel de dutxa nutritiu**, amb extractes d'argània, guaiaba i àloe vera, que tenen propietats condicionadores i nutritives. Per aportar un extra de nutrició a la pell, utilitza la **loció corporal hidratant**, que combina l'acció dels extractes de menta, el bambú i l'arrel de konjac. Tots tres contenen el 99,5% d'ingredients naturals certificats i les seves fórmules són aptes per a vegans.



CABELLS SUAUS

Llueix uns cabells forts, brillants i hidratats des de l'arrel fins a les puntes amb la **gamma de xampús belle NATURAL**. Pots triar entre un de suau i nutritiu, a base d'ilang-ilang i mel, i un de detox, amb proteïnes de blat, extracte d'àloe vera i mariailuisa. Si vols potenciar-ne l'efecte reparador, completa la rutina capil·lar amb el **condicionador** formulat amb oli de cacauet inca i d'ametlles dolces, apte per a tot tipus de cabells. El xampú detox i el condicionador són aptes per a vegans.



OMPLE'T DE **BENESTAR** NATURAL

**AMB L'EQUILIBRI MINERAL
DE MÉS DE 3600 ANYS
DE FILTRAT NATURAL**

Quan beus Solán de Cabras, una pluja es crea en el teu interior. El teu cos s'omple de minerals naturals i tu t'omples de benestar natural. I així, gota a gota, l'aigua et cuida i el teu cos ho nota.



UNA AIGUA AIXÍ NOMÉS LA CREA LA NATURALESA

#ReciclaLaTevaAmpolla

Porto sempre
els meus cupons
i la meva targeta
digital. Amb
l'app, m'oblido
del paper.

**Soc del Club.
Jo estalvio.**

Activa els teus cupons
personalitzats en línia
i estalvia quan vulguis.
Així de fàcil.



Descarrega't
la nova
App de
Caprabo

www.caprabo.com/clubcaprabo



●●● SOSTENIBILITAT

Ser solidari té premi

El nostre Programa de Microdonacions, que ajuda els col·lectius més desfavorits des de fa una dècada, va rebre el Premi Mercabarna Paco Muñoz.

Al novembre de 2019, Caprabo va rebre el Premi Mercabarna Paco Muñoz, que porta el nom de l'activista en contra del malbaratament alimentari, ja difunt, pel seu pioner Programa de Microdonacions, que desenvolupa en col·laboració amb el Banc dels Aliments des de fa una dècada. El guardó s'emmarcava en la categoria de millor iniciativa d'empresa detallista.

Gràcies a aquest programa, més de 250 entitats socials registrades al Banc dels Aliments recullen els productes no comercialitzables (per trencament o perquè s'apropa la data de caducitat, tot i que són aptes per al consum) als establiments de Caprabo. Cal assenyalar que el 2018 la companyia va

ajudar a recuperar 1.532.191 quilos d'aliments, que es tradueixen en l'alimentació per a 904 llars necessitades durant un any.

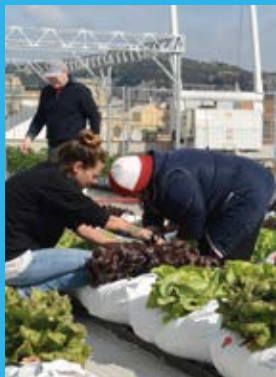
Implicació de tots

El jurat va valorar molt especialment l'èxit del Programa de Microdonacions, que implica tots els establiments de Caprabo i suposa una tasca complexa de coordinació entre el Banc dels Aliments, les entitats benèfiques i les botigues Caprabo. La companyia destinarà la dotació del premi, 5.000 euros, a continuar lluitant contra el malbaratament d'aliments.



ESTRETA COOPERACIÓ

Caprabo i el Banc dels Aliments també col·laboren en l'organització del Gran Recapte, iniciativa solidària en la qual la companyia participa des de la primera edició. En l'edició de 2019, celebrada també al novembre, tots dos van impulsar un nou model de recollida d'aliments més sostenible, consistent en uns grans sacs de ràfia que podran reutilitzar-se, previsiblement, durant al menys cinc anys més.



●●● SOSTENIBILITAT COL·LABORACIÓ AMB HUMANA

Caprabo i Humana han aconseguit recuperar 133.167 quilos de roba usada al llarg de 2019. La recollida, feta als contenidors que Caprabo té ubicats a les botigues i a la seu central, ha permès evitar l'emissió de 422 tones de CO₂ a l'atmosfera.

Gran part dels recursos derivats de la gestió del tèxtil recuperat es destina a un projecte d'horts socials. L'any passat es van destinar gairebé 4.000 euros al projecte "Hort al terra", iniciativa que desenvolupa l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat de l'Ajuntament de Barcelona i en el qual participen 120 persones. El seu objectiu principal és recuperar els espais en desús de l'Administració i millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat, que reben formació en horticultura per fer-se càrrec dels horts urbans. Els productes que es recullen als horts es reparteixen entre menjadors socials i el Banc dels Aliments.

●●● SOSTENIBILITAT

Compromesos amb la reducció de residus

Caprabo ha participat, per novè any, en la Setmana Europea de la Prevenció de Residus amb iniciatives a les botigues, la seu central i els canals digitals.

El compromís de Caprabo amb l'alimentació, la sostenibilitat i l'entorn no només es fa palès en els seus 10 compromisos saludables i sostenibles, sinó també en accions com les que la companyia va dur a terme en el marc de la Setmana Europea de la Prevenció de Residus, que va tenir lloc al novembre.

La companyia va participar duent a terme diferents accions:

- "Dona una segona vida a la roba i les sabates". Amb aquest lema es va promoure el reciclatge i la reutilització de roba i sabates entre els clients, cosa que, a més de minimitzar la quantitat de residus que es generen als abocadors, serveix per impulsar projectes socials, com els horts socials de la Fundació Humana. El lema també va contribuir a donar forma als tallers que ensenyen a reciclar la roba usada: "Hi ha roba estesa" i "Tens tanta roba que no saps què posar-te?".
- "L'arbre de la segona vida". Amb aquesta campanya a les xarxes socials s'instava els seguidors de Caprabo a contribuir a la repoblació de "l'arbre de la segona vida" amb missatges i consells sobre com reciclar, reutilitzar i reduir residus.



NOU ÚS A LES AMPOLLES DE VIDRE

Caprabo ha impulsat la recollida i reutilització de les ampolles de vidre a través d'una iniciativa desenvolupada amb el Consorci per a la Gestió de Residus del Vallès Oriental. Aquesta s'emmarca en el projecte finançat per la Unió Europea reWINE. La prova va arrencar amb dos cellers: la Cooperativa Falset Marçà (del Priorat), amb el vi Ètim El Viatge, i el Celler Torres (del Penedès), amb Viña Sol. Les ampolles d'aquestes dues marques portaran el segell reWINE, que identifica la iniciativa. Els clients que comprin aquest vi i reciclin l'ampolla entraran en un concurs per guanyar una experiència vitivinícola.

- "Escollim actuar contra el malbaratament alimentari". Es tracta d'un repte comú que va servir com a pretext per elaborar una guia didàctica enfocada a prevenir el malbaratament alimentari educant i sensibilitzant els més petits. La canalla també va poder participar al mes de novembre en el taller "Tria bo, tria sa", en el marc de la Setmana Europea de Prevenció de Residus, on es van reforçar específicament aquests coneixements.

●●● ACCIÓ SOCIAL

Suport al projecte PENSA en la lluita contra l'Alzheimer

Caprabo col·labora amb el projecte PENSA, que busca persones amb problemes de memòria per participar en un assaig clínic.

Des de fa uns quants mesos, Caprabo col·labora amb el projecte PENSA, orientat a analitzar si és possible frenar el declivi cognitiu en estadis previs a l'aparició de la demència. És una iniciativa conjunta de l'Institut de l'Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM) i el Barceloneta Brain Research Center (BBRC), centre de recerca de la Fundació Pasqual Maragall.

Assaig clínic

PENSA realitzarà un assaig clínic de prevenció amb 200 participants que presenten queixes de memòria, un estat que precedeix l'Alzheimer, malaltia que actualment afecta unes 800.000 persones a tot l'Estat. L'objectiu és comprovar l'evolució dels participants amb l'aplicació d'un programa d'interacció multimodal en els hàbits de vida i la ingestió d'un complement



dietètic amb un compost natural del te verd.

La col·laboració de Caprabo consistirà en iniciatives per incentivar el consum de productes saludables, tallers a l'espai Chef Caprabo i la difusió del projecte.

●●● ACCIÓ SOCIAL

Presència a la Ciutat dels Somnis

Caprabo va ser present al saló amb quatre espais propis dedicats a la família, l'esport i l'alimentació sana.



L'edició d'enguany es va dedicar als Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'ONU. Caprabo es va centrar en l'ODS número 3, "Salut i benestar", que concorda amb el seu decàleg de compromisos. La cadena va disposar a la sala diverses zones, com l'escola infantil, el supermercat, la pista esportiva i l'espai de lactància per a mares i nadons.

●●● OBERTURES

DOS NOUS SUPERMERCATS EN FRANQUÍCIA



En els últims mesos, Caprabo ha incorporat dos nous supermercats a la xarxa de franquícies de la marca Caprabo.

El primer d'ells va obrir les portes al novembre a l'Hospitalet de Llobregat. Situat al carrer Buenos Aires, disposa d'una superfície de 240 metres quadrats i dona feina a cinc persones. Cal destacar-ne també l'ampli horari d'obertura, de 9 a 23 hores tots els dies de la setmana, fins i tot els diumenges.

L'altre supermercat Caprabo està situat a la població d'Horta de Sant Joan, a la província de Tarragona, té 200 metres quadrats de superfície comercial i dona feina a quatre persones. La botiga ofereix assortiment propi de productes de proximitat de la zona, àmplies seccions de productes frescos i tots els avantatges propis de la marca Caprabo. Aquest supermercat és el primer a la comarca de la Terra Alta.

INSPIRA'T



Si ets amant de la lectura, dedica una estona a bussejar per l'apartat "Inspiracions" del web, que es troba a la secció "Món cuina". Podràs descobrir els últims llibres de cuina llançats al mercat, així com rellegir les entrevistes que hem publicat a la revista, les ressenyes dels restaurants que ens han obert les portes i diversos articles que descobreixen en clau gastronòmica diferents països.

INGREDIENTS



Si vols conèixer més de prop les propietats, els consells de compra i conservació, i les millors idees per cuinar tota mena d'aliments —fruites i verdures, peixos i mariscos, carns, fruites seques, herbes aromàtiques, ous...—, has de visitar l'apartat "Ingredients" de la secció "Escola de cuina" del nostre web.

Vols aprendre a cuinar?

Cada setmana, l'espai Chef Caprabo acull diversos cursos impartits per cuiners professionals.

De *fast food* saludable, de cuina peruana, de ramen, de sushi per a nens, de sushi i gintònic per als no tan nens, de plats amb cullera, de cuina vegana, de tapes creatives, d'arrossos i fideuà... Aquests són només alguns exemples dels tallers de cuina que periòdicament tenen lloc a l'espai Chef Caprabo del centre comercial L'Illa Diagonal de Barcelona. Són sessions de dues hores per a grups reduïts on diversos xefs descobreixen, d'una manera distesa i senzilla, els secrets i trucs de cuina per convertir els adults i nens assistents en autèntics mestres dels fogons.

Tota una experiència

L'element central de l'espai és una cuina amb electrodomèstics d'última generació, vibrant i aco-



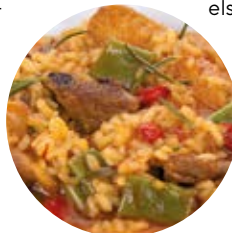
llidora, on els assistents aprenen i es diverteixen. Aquest lloc fa que l'acte de cuinar i degustar sigui un moment memorable, i Chef Caprabo també el posa a l'abast de les empreses que vulguin organitzar-hi actes gastronòmics i culinaris de primer nivell.

Les receptes més visitades

Aquest hivern, al web Chef Caprabo han triomfat les albergínies farcides, els arrossos caldosos, el pollastre i l'orada.

Hi ha clàssics que es repeteixen temporada rere temporada, com les receptes més consultades pels internautes. És el cas d'entrants com l'arròs caldós de carn i les albergínies farcides, als quals se sumen les carxofes en escabetx, el tatakí de tonyina,

la quiche de gorgonzola, peres, nous i ruca, la casquinha de Siri i els pèsols amb pernil. Com a plat principal, revaliden la posició l'orada al forn amb patates i llimona, i el pollastre al forn amb poma. Entre les postres, hi va al capdavant el pastís de pastanaga i nous.



Acumulo euros
a la meva targeta
Club Caprabo.

**Soc del Club.
Jo estalvio.**

Acumula euros a la teva targeta amb els teus cupons i bescanvia'ls quan vulguis en les properes compres:

Fes servir els teus **cupons personalitzats** de caixa.



Activa els teus cupons digitals mitjançant la nova App de Caprabo o el web.



www.caprabo.com/clubcaprabo





MÉS CÒMODES

Dissenyats per assemblar-se a la roba interior, els nous Pants EROSKI proporcionen un ajust perfecte amb la màxima flexibilitat perquè el nadó pugui caminar i jugar mentre es manté sec i còmode. El nou disseny del nucli amb canals superabsorbents afavoreix una absorció més ràpida del pipí. Per a ús de dia i de nit.



novetats

Descobreix l'últim que ha arribat a les nostres botigues

NATURAL

Elaborat amb pomes de cultiu ecològic delicioses i saludables, el nou vinagre Bio de pomes sense filtrar d'EROSKI és perfecte per a amanides, verdures i marinades. Pel que fa a la composició, destaca per mantenir la mare del vinagre. Amb certificat ecològic europeu.



GAUDEIX-LOS!

Font de vitamines A, C i E, i de fibra natural, els nous Fruita & Fibra de Granini són ideals per completar l'esmorzar de forma 100% natural. La gamma no porta colorants, conservants ni sucres afegits. La seva aportació nutricional és la més semblant a la de la fruita sencera.



AROMA AUTÈNTICA

Des d'un entorn privilegiat com el parc natural de Cabo de Gata, a Almeria, arriba el tomàquet Ibèric. L'olor d'hort, el bonic to vermell fosc i el sabor dolç satisfaran els paladars més exigents.



FRESCA I SALUDABLE

Florette amplia la seva gamma de receptes Micro amb una recepta italiana que combina verdures fresques amb pasta i una salsa suau de formatge. L'envàs permet una cocció al vapor perfecta en només 5 minuts.



SABORS DEL TERRITORI

Els Músics de Llet Nostra són una reinterpretació d'una de les postres més típiques de Catalunya, les postres de músic. Amb fruita seca, mató i mel de primera qualitat, la seva presentació permet que els tres ingredients estiguin separats fins al moment de consumir-ho.





capraboacasa.com

Nova secció!
Fet a la botiga



Productes
acabats de tallar
de xarcuteria
i carnisseria

els 5 sentits de... Fran López*



de les culleres remenant les petites cassoles o cassons, donant l'últim toc de calor abans d'emplatar.

VISTA Què t'ajuda a mantenir la perspectiva? Intento treballar amb constància i cap. No miro el que s'ha aconseguit fins al moment, sinó el que ens queda per aconseguir.

Quins matisos han d'apreciar-se en un plat a simple vista, per molta creativitat que hi hagi? El més important és el gust: ha de ser molt bo. Després hi ha l'equilibri del plat amb l'àcida o les textures cruixents que busquem en alguns casos, i no podem oblidar la part estètica.

TACTE Quin paper tenen les mans del xef en una cuina d'autor? El xef és important, però és un treball d'equip i l'important és l'equip tant de cuina com de sala. Qualsevol cuiner aporta una bona idea que ens fa créixer com a grup i la sala és el 50 % de la restauració, ja que, si et tracten malament en un restaurant, per molt bo que sigui el menjar, no hi tornaràs. ●●●

GUST Quins sabors et traslladen a la infància? Una recepta que preparava sovint de nen, la crema catalana. El record de la pell de llimona i de l'aroma de canyella és genial.

Manteniu algun plat dels vostres antecessors a la carta? Una crema de patata, amb mantega i molt triturada, que avui servim com a guarnició. També els canelons i l'arròs d'ànec amb carxofes, que seguim fent en la temporada d'hivern.

OLFACTE Quines aromes del Delta impregnen el menú de Xerta Restaurant? L'ànec marcat amb el propi greix torrat té una aroma inconfusible. Els musclos o una ostra acabada d'obrir. Les postres d'ostra amb gelat de romaní fumats i porten a la muntanya del Delta.

OÏDA Quins sons conviuen a les teves cuines? El

* **Fran López** va néixer a l'Aldea (Tarragona) el 1983. Després d'estudiar a l'Escola Hoffman, va treballar a París amb Alain Ducasse. Ja de tornada, el 2006 va fundar amb el seu germà Joaquín l'Hotel Restaurant Villa Retiro, a Xerta (Tarragona), amb el qual, l'any 2009 i amb només 25 anys, va aconseguir la seva primera estrella Michelin, gesta que repetiria el 2016 amb Xerta Restaurant, situat a l'Hotel Ohla Eixample de Barcelona.

ESPRESSO 43[®]

Licor 43 & Espresso

Combina la intensidad de un **espresso**
con los toques dulces y especiados de **Licor 43**



ACTITUD 43

www.disfruta-de-un-consumo-responsable.com 31°

Kinder® PRESENTA:

LA NUEVA
GALLETA
MÁGICA



EN EL
LINEAL
DE LAS
GALLETAS

TAN FINA TAN CREMOSA

