



con EROSKI

Sabor

NÚMERO 317
AÑO XXXVI
2 EUROS

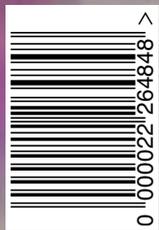
LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE

**La estrella
de la primavera**

**Alcachofa,
la flor de la huerta**

Cocinar con niños

**El huevo, delicioso
y muy nutritivo**



¡Nos vamos de pícnic!

¡Novedad!

FICHAS
COLECCIONABLES



En este número:
DANI
LECHUGA

..... Más de 30 recetas para confeccionar tus menús



¿QUÉ COCINAMOS HOY?

SABROSAS Y SENCILLAS IDEAS PARA TU COCINA DEL DÍA A DÍA

¡NUEVO!

¡MACARRONES MÁGICOS EN SÓLO 3 PASOS!

1. PON MACARRONES SIN COCER Y JAMÓN EN UNA BANDEJA
2. AÑADE EL MIX, MEZCLADO CON AGUA Y NATA
3. DÉJALO COCINAR 30 MINUTOS EN EL HORNO



...Sabor!

¡PRUEBA TODA LA GAMA!





Edición 317
Primavera 2012
Año XXXVI

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

Realización y edición:
LOFTWORKS – Editorial Design, SL

Dirección de proyecto:
Maurício Ribeiro

Consejo editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial: Rosa Mestres

Redacción: Albert Martín, Anna Gavalda y Lali Vila

Arte y diseño:
Filipa Silva y Frederico Fernandes

Asistente: Natalia Silvestre

Director de administración:
Oriol Martínez

Agradecimiento a las tiendas:
Cottage Little House, Iris, Floristería
Al Detall, Natura Casa y VB Estudi

Impresión: Printer Industria gráfica
Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: NAT, SL
Tel. +34 934 26 30 20
Barcelona: Roger Agudé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada: Noupfoto



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

editorial

Nuevos Sabores

La revista Sabor... inicia, hoy, una nueva etapa. En tus manos tienes una publicación, que, aunque sigue con su vocación de servicio, contiene nuevas secciones, con las que queremos ayudarte aún más y hacerte la vida más fácil. Además de las secciones clásicas, como las recetas de temporada, la cocina rápida o la cocina para niños, en Sabor... encontrarás nuevas y atractivas páginas que te ayudarán a descubrir lo que se "cuece" en el mundo. Viajaremos fuera de nuestras fronteras para deleitarnos con sabores de otras culturas; hablaremos con destacados chefs para que nos descubran sus secretos culinarios; contaremos con personajes famosos que nos descubrirán su receta favorita...



Xavi Ramón
DIRECTOR DE MARKETING

Seguro que algunas de las ideas que te contaremos te ayudarán a inspirarte y crear tus propias recetas. Y si quieres enviárnoslas, nosotros estaremos encantados. En las páginas de Sabor... encontrarás un espacio en el que publicamos las recetas favoritas de nuestros lectores. ¡Seguro que están riquísimas!

Finalmente, para que celebres con nosotros esta nueva etapa de Sabor... hemos organizado un concurso que, seguro, te encantará. Simplemente tienes que hojear la nueva revista y responder una pregunta. ¡Anímate, un iPad puede ser tuyo!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

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

Todas las ventajas y promociones del Club Caprabo las encontrarás en:

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de Sabor... en:

www.tusrecetasconsabor.com



La cálida de un auténtico y genuino Risotto italiano



ARROZ ARBORIO DE RISO GALLO, IDEAL PARA EL MÁS CREMOSO Y AL DENTE DE LOS RISOTTOS

Según los italianos, la cálida del arroz es esencial para el éxito de un auténtico risotto, exquisito y genuino.

El arroz Arborio de Riso Gallo es ideal para preparar un risotto cremoso y al dente, porque durante su cocción absorbe totalmente el caldo, conservando su forma y textura original.

RISOTTO PRONTO, CREAMOSO Y AL DENTE RISOTTO EN 12 MINUTOS



El auténtico risotto italiano, cremoso y al dente, listo en sólo **12 minutos**. Sólo hay que añadir agua (2 vasos de agua por 1 de risotto), porque el condimento ya está en los granos de arroz, incluida la sal.



RISOTTO EXPRESSO, AUTÉNTICO Y GENUINO RISOTTO EN SÓLO 2 MINUTOS

Auténtica textura y genuino sabor de risotto en **2 minutos** con **RISOTTO EXPRESSO**, preparado 100% con arroz para risotto. Basta añadir un poco de agua y queda cremoso y al dente.



www.risogallo.com

NÚMERO 1
EN ITALIA

●○○ DÍA A DÍA

- 16 **Mi sabor** Descubrimos una de las grandes pasiones del actor Roger Berrueto: la cocina.
- 20 **Cocinar con niños** Recetas, muy nutritivas, que tienen al huevo como protagonista.
- 24 **Sano y ligero** Ideas, primaverales, para realizar un menú sabroso y bajo en calorías.
- 28 **Sano y de tupper** Una sugerente ensalada con solomillo de cerdo para comer fuera de casa.
- 29 **La hora de la merienda** Proponemos un clásico que gusta a toda la familia: pan con chocolate.
- 30 **Productos Eroski** Un gran surtido de productos congelados ¡No te pierdas las ofertas!
- 32 **Cocina rápida** Con los espárragos en conserva se pueden preparar platos exquisitos.
- 34 **Ideas dulces** Tierno y muy sencillo de realizar, nuestro bizcocho de limón con yogur está delicioso.
- 36 **Lector Sabor...** Mostramos el plato favorito de uno de nuestros lectores.

●●○ DÍAS ESPECIALES

- 38 **De temporada** Sugerencias apetitosas y fáciles de transportar para comer al aire libre.
- 46 **La estrella del...** La rica alcachofa está, ahora, en su mejor momento. ¡Descúbrela!
- 50 **Con denominación de origen** Realizamos un interesante recorrido gastronómico por Mallorca.
- 54 **Sabor del mundo** Déjate seducir por los sabores y aromas de la cocina vietnamita.

●●● TENDENCIAS

- 58 **Restaurante** Bar Tomate, un espacio en el que se puede comer a cualquier hora.
- 60 **Cóctel & gourmet** Combinamos un Margarita con una brocheta de salmón marinado.
- 62 **Beber** El vermut, una bebida que seduce a quien lo prueba.
- 64 **Belleza** La exfoliación es un gesto imprescindible de belleza para poner la piel a punto.



42

8 ÍNDICE RECETAS

10 NUESTRO MENÚ

11 EL INVITADO

12 NOTICIAS

14 SABER ELEGIR

NOSOTROS: CAPRABO

67 NOTICIAS

71 CLUB CAPRABO

72 RESPONSABILIDAD SOCIAL

74 CLUB SOCIAL. MIREIA CARBÓ
TE AYUDA A ELEGIR

75 CAPRABO 2.0

76 LISTA DE LA COMPRA

78 EL CHEF

79 LA SELECCIÓN DEL CHEF

*Todas las recetas
de SABOR... en:
www.tusrecetasconsabor.com*

Sabías que...

La alcachofa, además de muy diurética, es una hortaliza que ayuda a reducir el colesterol.

Más en página 46

La calidad de Leche Pascual no tiene secretos. **Tiene razones.**



1 Te gusta

Mimamos a las vacas, así la leche sabe mejor.



2 Te alimenta

Conservamos lo mejor de la leche porque recogemos todos los días.



3 Te da confianza

Porque hacemos un control total de principio a fin.



4 Te cuida

Porque en Pascual nos esforzamos para darte la mejor calidad posible.



NUEVO ENVASE



TAPAS

Brocheta de salmón marinado con cítricos y tequila **60**

VERDURAS Y HORTALIZAS

Crema de espárragos blancos con huevo poché **32**

Ensalada de fresas a la vinagreta de albahaca **74**

Ensalada de patata con verduras **42**

Salteado de verduras de temporada **25**

Vasitos de crema de puerro con albahaca **40**

PESCADOS Y MARISCOS

Bacalao con espárragos, jamón ibérico y pistachos **33**

Ensalada de alcachofas y vieiras con brotes tiernos **48**

Merluza con patatas confitadas **25**

Rape a la plancha con rúcula, berenjena y tomate **17**

Tartar de atún con guacamole, soja y aceite de sésamo **59**

CARNES Y HUEVOS

Carpaccio de ternera con pesto y Parmesano **79**

Cazuelitas de alcachofas con ternera **49**

Cazuelitas de suflé de sobrasada y patata **53**



Corazones de alcachofas con butifarra negra y tocino **49**

Ensalada con cerdo ibérico y vinagreta de mostaza **28**

Ensalada de salmón marinado con eneldo y nueces **44**

Pastel de berenjena y carne **36**

Pastel de tortillas **22**

Pies de cerdo con langostinos **81**

Quiche Lorraine **20**

Rollito de pollo, setas y salsa de yogur **43**

Rollitos vietnamitas **56**

Sándwich de rosbif con mostaza y lechuga **41**

Terrina de foie con membrillo al Pedro Ximénez **79**

POSTRES

Bizcocho de cacao con frutos rojos **45**

Bizcocho de limón con yogur **34**

Brownie de chocolate blanco **81**

Flan de huevo **23**

Menestra de frutos rojos, gelatina de miel y jengibre **26**

Pan con chocolate, aceite y sal **29**

BEBIDAS

Batido de fresas y plátano **20**

Margarita **61**

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados



A lo largo de la revista Sabor... encontrarás interesantes consejos de salud. ¡No te los pierdas!



te presenta sus saludables y sabrosas novedades.



Las palomitas más sexys.

Crujientes y sabrosas palomitas para microondas.

0% grasas añadidas

100% sabor

Maíz y punto



Llévatelos a todas partes.

El nuevo snack sano y sabroso para picar entre horas. Natural, ligero y con dos intensos sabores: Pizza y York'eso.

¡Hasta un 70% menos de grasas que las patatas fritas más vendidas del mercado!

Nuestro menú...



79



49



60



26

Combinaciones dulces y cítricas

El foie con membrillo y el salmón con cítricos marcan el estilo de vino que mejor queda con este menú: un blanco bien estructurado, con cuerpo y casta:

- 79 Terrina de foie con membrillo al Pedro Ximénez
- 60 Brocheta de salmón marinado con cítricos y tequila
- 49 Corazones de alcachofas salteados con beicon y butifarra negra
- 26 Menestra de frutos rojos, gelatina de miel y jengibre

MARQUÉS DE RISCAL, Blanco Seco
Variedades: 100% Verdejo. DO Rueda (Castilla y León)



40



25



81



43

Refrescante y vistoso

Un menú con verduras y hierbas aromáticas, rematado con una carne blanca de pollo armonizará bien con un cava Rosado, fresco, ácido y frutal:

- 40 Vasitos de crema de puerro con albahaca
- 25 Salteado de verduras de temporada
- 43 Rollitos de pollo, setas y salsa de yogur
- 81 Brownie de chocolate blanco

CAVA ANNA DE CODORNÍU ROSÉ,
Rosado Brut Reserva. Variedades: Pinot Noir y Chardonnay.
DO Cava (Penedés-Catalunya)



79



28



23



33

Sabores intensos

Ante una paleta de sabores fuertes como la vinagreta de mostaza, el pesto y los pistachos, la mejor solución es un tinto de crianza, ligero y aterciopelado:

- 79 Carpaccio de ternera con pesto y parmesano
- 28 Ensalada con cerdo ibérico y vinagreta de mostaza
- 33 Bacalao con espárragos, jamón ibérico y pistachos
- 23 Flan de huevo

VIÑA REAL, Tinto con Crianza.
Variedades: 95% tempranillo, y otras. DO La Rioja (La Rioja)



Cómo prevenir las enfermedades cardiovasculares

Hoy en día uno de los problemas de salud que más afectan a la población son las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte en la población española. El estilo de vida actual ha puesto de manifiesto desequilibrios alimentarios, falta de actividad física e incrementos en la incidencia de enfermedades no transmisibles. Así lo ponen de manifiesto los datos del reciente estudio ENRICA (Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular), donde se ha observado que el 28% de los españoles fuma, el 62% de los españoles tiene exceso de peso y el 23% es obeso (dedicamos 14 horas semanales a ver la televisión y otras 15 horas a actividades que implican estar sentado). Además, uno de cada tres adultos en España es hipertenso y uno de cada dos, tiene el colesterol alto, éste último considerado el gran enemigo silencioso.

Las mujeres, especialmente después de la menopausia, deben prestar atención a su corazón controlando sus niveles de colesterol y tensión arterial principalmente, ya que durante la menopausia aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares

debido a que disminuye la protección hormonal y aumentan los niveles de colesterol LDL.

Independientemente de su sexo o de la etapa de la vida en que se encuentre cada persona, es importante trabajar en el cuidado y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Conocer cuáles son los factores de riesgo cardiovascular personales modificables (peso, tensión, colesterol, estrés, tabaco y alcohol, falta actividad física) y procurar contrarrestarlos con hábitos saludables puede ser el mejor antídoto para disminuir el riesgo de padecer estas enfermedades.

Además de reducir el consumo de sal, aprender a cocinar de forma saludable e incorporar a la dieta alimentos sanos, como las frutas y verduras, las carnes magras, los pescados azules o el aceite de oliva, también es importante reservar al menos media hora al día para realizar actividad física. No es necesario ir a un gimnasio semanalmente para hacer ejercicio, también se puede estar en forma bailando, subiendo escaleras, paseando al perro o jugando con los niños en el parque.

“Las mujeres, especialmente después de la menopausia, deben prestar mucha atención a su corazón.”

Ana Palencia

Nutricionista y presidenta del Comité de Dieta, Actividad Física y Salud



agenda

ALIMENTARIA 2012

Del 26 al 29 de marzo de 2012 tiene lugar en la Fira de Barcelona Alimentaria 2012, según los principales operadores internacionales de la industria, el comercio y la distribución alimentaria, uno de los salones internacionales de la alimentación y bebidas más importantes del mundo y el mayor en España. Dentro del marco de Alimentaria y durante los días 27 y 28 de marzo, también se celebra el IX Congreso internacional de Barcelona sobre la Dieta Mediterránea, en el que se tratarán temas relacionados con la prevención de la obesidad, como son la importancia de la genética, el estilo de vida y la importancia de la educación nutricional en el entorno familiar.

EXPOSICIÓN FERRAN ADRIÀ Y EL BULLI

Bajo el nombre de "Ferran Adrià y el Bulli. Riesgo, libertad y creatividad" el Palau Robert inauguró el pasado 2 de febrero, y hasta el 3 de febrero de 2013, una exposición dedicada al cocinero más célebre e influyente de la historia del s.XX y principios del s. XXI. La muestra, que recorre la trayectoria de Ferran Adrià, está estructurada en 10 apartados: Los reconocimientos, El Bullifoundation, Los orígenes, La síntesis evolutiva, En busca de un estilo, El momento del gran cambio, Momento 0, La consolidación de un estilo, El Bullivivir y El espíritu del Bulli.

nutrición

Los 7 alimentos imprescindibles

Aguacate, arándanos, alubias, nueces, salmón, espinacas y repollo son los siete alimentos clave para conseguir un equilibrio nutricional. Según el experto en nutrición Frank Lipman, colaborador de *The Huffington Post*, periódico online estadounidense, **estos alimentos proporcionan a la dieta la energía necesaria, la calidad nutricional requerida**, un mínimo aporte calórico, poca cantidad de azúcar y de sal, y un gran aporte de fibra y de nutrientes.



curiosidades

Café para los deportistas

La Sociedad Internacional de Nutrición en el Deporte opina, según lo publicado en la revista científica *Journal of The International Society of Sports Nutrition*, que **la cafeína mejora el rendimiento deportivo en atletas que consuman dosis bajas o moderadas**. Sus efectos positivos se pueden sentir pasados los 60 minutos de su consumo.

LIBROS

Las recetas de El Comidista

432 páginas; Editorial Plaza & Janés
 Precio: 17 euros

Mikel López Iturriaga, autor de los blogs gastronómicos Ondakín y El Comidista, y periodista musical, recoge en este libro sus recetas, las de su familia, amigos y cocineros a quienes admira.



actualidad

Logroño, capital de la gastronomía 2012

La Federación Española de Periodistas y Escritores de Turismo conjuntamente con la Federación Española de Hostelería, escogieron de **entre once ciudades españolas a Logroño como capital española de la gastronomía para este 2012**. El galardón reconoce el esfuerzo que ha hecho el Gobierno riojano, y ha sido concedido por ser la región que más ha destacado en la promoción de la gastronomía como destino turístico.

actualidad

"Desayuno Español"

Pan rústico, aceite de oliva, jamón, tomate, zumo de naranja y café o infusiones. Este es el desayuno típico español, según la iniciativa de la Organización Interprofesional del Aceite de Oliva, que permitirá que más de 350 mil locales sirvan en España un desayuno nutricionalmente equilibrado.





salud

Cosas de niños

El estudio realizado por Brian Wanskink, experto en comportamiento alimentario, pone en relieve que **factores como el número y la mezcla de colores en el plato, la cantidad de alimentos diferentes, la posición del producto principal y la organización que compone el plato son puntos decisivos a la hora de que los niños coman bien.** Así a los malos comedores puede resultarles más fácil si les sirven la comida en platos pequeños y con la cantidad justa, y repetir si fuera necesario antes de servirles un plato más grande lleno de comida.



salud

La diabetes gestacional

La diabetes gestacional es un problema que afecta, de media, a una de cada diez embarazadas, aunque su prevalencia está aumentando significativamente en los últimos años debido al incremento de la obesidad y al retraso en la edad de la maternidad. Frecuentemente, las embarazadas que presenten este tipo de diabetes podrán sufrir más complicaciones durante el embarazo, como por ejemplo la hipertensión arterial o algunas infecciones urinarias. **En el total de la población española, con un 60% de personas con obesidad, la diabetes tiene una prevalencia del 14%, y solo son diagnosticados la mitad de los casos.**

feria

3ª FERIA del VINO Ecológico



A mediados del próximo mes de abril (días 17 y 18), en el marco de la Semana Ecológica de Navarra, tiene lugar en Pamplona la que será la 3ª edición de la Feria Internacional del Vino Ecológico, en la que serán presentados vinos eco de España y de sus vecinos portugueses y franceses. El evento, único en la península, a pesar de estar destinado a profesionales del sector del vino en todas sus facetas (elaboración, distribución, comercialización, restauración y prensa especializada), **abre sus puertas al público en su segundo día, donde quien lo desee podrá catar los distintos vinos ecológicos que se presentan.**

investigación

El aceite de girasol y el corazón

Según concluye una investigación realizada por un equipo de la Universidad Autónoma de Madrid (desde 1992 hasta 2004) y publicada por el *British Medical Journal* sobre los hábitos alimentarios de los españoles, **el aceite de girasol no aumenta el riesgo de dolencias cardiovasculares.** El consumo de este alimento, como de comida frita con este aceite, no está asociado con la arterioesclerosis coronaria ni con otras enfermedades del corazón.



NÚMEROS

44%

de los casos mundiales de diabetes, el 23% de cardiopatía isquémica y del 7-41% de algunos tipos de cáncer se atribuyen a la obesidad.

de cada 10 niños españoles no desayunan

30min.

2,6

millones de personas mueren cada año a causa de la obesidad.

al día, de actividad física es suficiente para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) y Ministerio de Sanidad

salud y bienestar

Horarios más flexibles para una mejor salud

Según un estudio del Departamento de Sociología realizado por la Universidad de Minnesota y publicado por la revista *Journal of Health and Social Behavior*, la salud y el bienestar de los adultos que pasan buena parte de su vida en el puesto laboral, mejoran cuando pueden trabajar en horarios flexibles. La iniciativa de trabajo flexible mostró que cuando se pasa de considerar como **productividad el tiempo que se está en la oficina a poner el énfasis en los resultados reales se crea un ambiente de trabajo que promueve el comportamiento saludable y el bienestar.** En este estudio se descubrió, además, que con este sistema de trabajo los empleados descansaban más ya que, la mayoría dormía, de media, unos 52 minutos más en la noche anterior al trabajo.

Brócoli



Podemos **comprar** brócoli durante todo el año, aunque la mejor época para **consumirlo** es en invierno o primavera, puesto que son las estaciones en las que esta planta se desarrolla de forma natural. Sus **propiedades nutritivas** son muchas: es rico en vitaminas, entre las que destacan el ácido fólico y la niacina, la provitamina A y la vitamina C. Además su aporte calórico es muy bajo puesto que contiene mucha agua.

De su contenido en minerales sobresale el potasio y cuenta con cantidades interesantes de calcio y magnesio. Según numerosos estudios, el brócoli tiene **propiedades antioxidantes**, efectos anticancerígenos (próstata, vejiga, mama...) y efectividad contra la bacteria *Helicobacter Pylori* (causa de úlceras y gastritis).

A la hora de preparar el brócoli para cocinarlo, conviene lavarlo bajo el chorro del agua del grifo en lugar de sumergirlo. Así se evita la pérdida de nutrientes.

En su
mejor
momento

Si ya hace unos días que los tienes en la nevera, hidrátalos antes de comerlos. Solo con sumergirlos unos minutos en agua tibia recuperarán su textura crujiente.



Rábano

En el momento de la **compra**, selecciona siempre los de tamaño mediano (los de primavera suelen ser así) pues su consistencia es menos fibrosa y más suave. Fíjate bien en su piel, que debe de ser suave, y su color, intenso, esas serán las mayores garantías de su frescura. Para que se **conserven** como el primer día, elimina las partes verdes, así no se desecarán tan rápido y podrás **consumirlos** hasta una semana después de su compra. Es otro alimento con un **bajo aporte calórico** pues está formado por agua, hidratos de carbono y fibra. También contiene vitamina C, folatos y otros minerales.



Una vez en casa, presiona con el dedo ligeramente sobre la piel, si dejas huella significará que está en el mejor momento para ser comida.

Berenjenas

Existen 4-5 variedades, dependiendo de su forma. Para **comprarla** en su mejor momento deberás fijarte en su piel, que debe de ser lisa y consistente, eso garantizará que su interior sea esponjoso. La mejor forma de **conservarla** es mantenerla refrigerada, manipularla con cuidado y a poder ser, separada del resto de verduras. Sus **propiedades**: ayuda a mejorar la circulación sanguínea, a bajar el colesterol y a prevenir la arteriosclerosis. Además algunas fuentes aseguran que tienen propiedades anticancerígenas.



Gracias a su sabor suave y delicado, la berenjena es una hortaliza que gusta mucho a los niños. Se puede preparar rebozada, rellena de carne o pescado, guisada, a la brasa...

Con la llegada de la primavera apetece degustar platos en los que las verduras de la nueva estación sean las grandes protagonistas. Es tiempo de judías verdes, brócoli, berenjenas, rábanos...

Albahaca

Ya sea fresca o seca, esta hierba aromática es muy habitual en la cocina mediterránea. Su sabor, fresco y delicado, queda muy bien en ensaladas, sopas o en todo tipo de guisos y salsas.



Judías verdes

Su origen es una incógnita, mientras que algunas fuentes lo sitúan en América, otras lo hacen en el continente asiático. Puedes encontrarla durante todo el año, pero primavera y verano son las mejores estaciones para **comprarla**. Si la guardas en la parte menos fría de la nevera, se **conservará** mucho mejor. En tu dieta, este vegetal representará un bajo aporte calórico, y además es rico en **hidratos de carbono, vitaminas y minerales**. Gracias a su alto contenido en **fibra**, la judía verde favorece el tránsito intestinal y tiene una acción beneficiosa para las personas con diabetes.

Si quieres conservarlas congeladas, escáldalas previamente en un cazo durante tres minutos.





mi sabor

Roger Berruezo

El actor nos recibe en su casa, en pleno Eixample barcelonés, donde descubrimos que además de buen actor es un gran cocinero.

Texto Lali Vila Fotografía NouPhoto

“...me apaño con lo que hay en la nevera y termino haciendo combinaciones con mil sabores distintos.”

Entrevistamos a Roger Berruezo, el joven actor conocido por su papel protagonista en la telenovela Gavilanes, donde da vida a uno de los hermanos Reyes; y en Águila Roja, serie en la que interpreta el papel del revolucionario Martín. También es el actual protagonista del musical Cop de Rock en el teatro Victoria de Barcelona. De él sabemos, además, que es un gran aficionado a la gastronomía, y que recientemente ha asistido a un curso de cocina.

Se te da bien esto de la cocina... ¿casi tan bien como actuar, cantar y bailar?

Hombre, lo que se me da mejor es comer (se ríe). ¡Eso me encanta! Pero, por el momento, me defiendo entre los fogones.

¿De qué iba el curso? Algún tipo de cocina en particular? Este, en concreto, era de arroces con pollo y pato. Se imparte cerca de mi casa y tienen programado uno cada mes.

A parte de los arroces... ¿te gusta el pescado? Me encanta y, además, es sanísimo.

¿Por eso nos has propuesto esta receta a base de rape? Exactamente. Además, es fácil y rápida de hacer.

Ciertamente, una receta muy sana. ¿Sigues alguna dieta en particular? Sí, me gusta cuidarme e intento comer muy sano.

¿Es tu receta estrella? No, en realidad no tengo una receta preferida, o una que me salga muy bien. En mi día a día suelo comer muchísimas ensaladas, me apaño con lo >>



Rape a la plancha con rúcula, berenjena y tomate



fácil



5 a 7 €



15'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 colas de rape de 350 g
- 250 g de tomate pera
- 400 g de berenjena
- Unas hojas de rúcula
- 20 g de azúcar
- Aceite de oliva
- Sal gruesa, sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar el rape, retirar la espina y cortar en filetes. Reservar.
2. Disponer los tomates en un cazo, escaldarlos

durante 10 segundos y enfriarlos rápidamente en agua fría. Luego, pelar, retirar las semillas y cortar en dados de 1cm x 1cm. Reservar.

3. Cortar la berenjena en dados de 2cmx2cm. Condimentar con sal y azúcar; y dejar reposar durante 10 minutos a temperatura ambiente.
4. En una sartén bien caliente con unas gotas de aceite, dorar el rape por todos sus

lados hasta que esté bien cocinado. Retirar y reservar. En la misma sartén, añadir un poco más de aceite y la berenjena cortada en dados, saltear. Incorporar el tomate y seguir salteando. Por último, agregar las hojas de rúcula, remover y salpimentar.

5. Distribuir en la base de plato y encima colocar el rape. Decorar con sal gruesa.

“ De niño me gustaba mucho el puré de verduras y nunca me gustó (ni me gusta), ¡el huevo frito!



» que hay en la nevera y termino haciendo combinaciones con mil sabores distintos. Me encanta, y a veces salen mezclas interesantes. Quizás alguien que entienda sobre cocina me regañaría...

¿Tienes pensado hacer algún otro curso de cocina? Sí, de hecho ha sido algo que nos hemos propuesto mi mejor amigo –el escritor Albert Espinosa– y yo para este 2012. ¡Queremos hacerlos todos!

¿Eres más de cocina moderna o tradicional? Tradicional, siempre.

¿Cuál es tu plato preferido? Los canelones de mi madre.

¿Recuerdas algún plato de tu infancia que te gustara mucho? ¿Y uno que no te gustara? De niño me gustaba mucho el puré de verduras y nunca me gustó, ni me gusta, ¡el huevo frito!

¿Un niño a quien le chifla la verdura y que odia los huevos fritos? Lo sé, es raro... (nos dice sonriendo).

Y en el momento de ir a la compra, ¿te gusta escoger lo que compras para luego cocinarlo tu mismo? Sí. Me gusta mucho escoger yo mismo la carne, el pescado, las verduras y la fruta.

¿Sueles ir al mercado o eres más de súper? Depende del día, y del tiempo que tenga. Suelo ir al supermercado porque es más cómodo y encuentro productos de calidad.

Cocinar es para muchas personas una manera de relajarse y olvidar el estrés del trabajo. ¿Es este tu caso? Sí. Me gusta la cocina y me relaja. Además, siempre cocino con buena música.

¿Qué música escuchas? ¿Algún disco en particular? El que está sonando ahora mismo y que me acabo de comprar: *Al Green Gold*, un recopilatorio llamado *25 Golden Hits*.

¿Una película que te haya gustado últimamente? Hace poco vi "El origen del planeta de los simios" y me gustó mucho.

Si te propusieran el papel protagonista en una película basada en la biografía de un gran cocinero... ¿quién te gustaría que fuera ese gran chef? Ya que mi madre aún no es conocida como una gran chef, me gustaría interpretar a Ferran Adrià.

¿Tu próximo proyecto? "Grieta en la oscuridad", un nuevo corto que espero con muchas ganas.

Un sueño... Vivir en Nueva York. De hecho me siento más de allí que de aquí. Creo que algo no fue bien, hubo algún error y la cigüeña me soltó antes de tiempo...

Roger Berruezo, que es un gran anfitrión, nos invita a probar su receta de Rape a la plancha con rúcula, berenjenas y tomate –realmente está deliciosa–. Lo dejamos comiendo relajadamente en su amplia cocina. Nos despedimos de él deseándole muchísimo éxito en todos sus proyectos actuales y futuros.

¡CONSIGUE UN IPAD2!



SABOREANDO

el concurso de la nueva revista Sabor

PARTICIPA Y GANA

Te gusta cocinar.
Adoras los ingredientes frescos.
Seleccionas las especias.
Y eliges la mejor compañía.

Hasta aquí lo fácil.
Pero, sabrías decirnos...

¿QUÉ HORTALIZA DA NOMBRE
AL RESTAURANTE QUE
APARECE EN UNA DE NUESTRAS
NUEVAS SECCIONES?

¿Lo sabes? envía un sms al 27212 con la palabra
"SABOR" espacio y la respuesta correcta
y llévate uno de los tres iPads* que sorteamos.

Envío de SMS desde el 21/03/12 al 30/04/12 (ambos incluidos).

Coste del SMS: 0.354€ Impuestos incluidos

Servicio Prestado por Tempos 21, Innovación en Aplicaciones Móviles, Tel.: 902361426. Avda. Diagonal 200, 08018-Barcelona. Email:soportecliente@tempos21.com

Sorteo ante notario. + info: consultar las bases publicadas en www.caprabo.com

Al finalizar el sorteo, CAPRABO, SA publicará en su web (www.caprabo.com) el listado de los ganadores.

* iPad es una marca registrada por Apple, y no participa ni promociona esta campaña.

cocinar con niños

El huevo, delicioso y muy nutritivo

El huevo es un alimento que no debe faltar en la dieta sobre todo de los niños en edad de crecimiento. Cada una de estas recetas te ayudará a la hora de planificar de una forma equilibrada los menús de tus hijos.

Cocina David García
Fotografía NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona



Quiche Lorraine



fácil



1 a 3 €



60'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 paquete de pasta brisa
- 200 g de beicon
- 130 g de queso emmental
- 2 huevos
- 150 g de nata líquida
- Sal y pimienta
- Nuez moscada

ELABORACIÓN

1. Extender bien la masa de manera que quede una lámina fina y forrar con ella un molde en

forma de tarta. Pinchar el fondo con la ayuda de un tenedor.

2. Cortar el beicon en tiras finas y disponerlo en un cuenco amplio. Agregar el queso rallado, los huevos batidos, la nata líquida, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Mezclar para que todos los ingredientes queden bien integrados.

3. Rellenar el molde con la mezcla anterior y dejar hornear a 180 °C durante unos 45 minutos o hasta que esté bien cocida.

OPCIÓN SANA ▶ Para la merienda

Los niños, cuando salen del colegio, suelen tener mucha hambre. En lugar de comprar un pastelito, prueba a ofrecerles esta deliciosa combinación: quiche con batido de fresas. Tritura 250 g de fresas con un plátano, un poco de azúcar y leche. Pasa por un colador y sirve. Si quieres que el batido sea más líquido, añade más leche.



Elige bueno, elige sano



Caprabo por una alimentación saludable

LA PIRÁMIDE DE LA BUENA ALIMENTACIÓN



VALOR NUTRICIONAL DEL HUEVO



Ingrediente básico en la alimentación, el **huevo** posee un alto contenido en nutrientes como **proteínas, ácidos grasos** (monoinsaturados y poliinsaturados), **vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales**. También aporta **sustancias antioxidantes** (selenio, vitamina E, carotenoides...), **ácido fólico** y **colina**. Según la pirámide de la buena alimentación, los niños pueden tomar de 3 a 4 huevos a la semana.

Pastel de tortillas



fácil



1 a 3 €



60'

INGREDIENTES PARA 4

- 500 g de patata monalisa
- 150 g de cebolla
- 10 huevos
- 500 g de espinacas
- 75 g de judías blancas cocidas
- 1 pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 calabacín
- ½ berenjena
- 40 g de mantequilla
- 40 g de harina
- 500 ml de leche
- Nuez moscada
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para la primera tortilla:

pelar las patatas y las cebollas, cortarlas en rodajas muy finas y cocerlas hasta que estén bien tiernas. Retirar el exceso de aceite de la sartén y salar. A continuación, batir una tercera parte de los huevos, agregarlos a las patatas y hacer la tortilla. Reservar.

2. Para la segunda tortilla: lavar las espinacas y escurrirlas bien. Saltear las judías en una sartén durante unos minutos e incorporar las espinacas. Sazonar. Escurrir el agua resultante al saltear las espinacas. Batir otra tercera parte de los huevos, mezclarlos con el salteado de espinacas y judías y hacer la tortilla. Reservar

3. Para la tercera tortilla: lavar y cortar todas las verduras en dados pequeños y cocer en una cazuela con aceite. Una vez que las verduras estén en su punto, salpimentarlas y colarlas para retirar el exceso de aceite. Batir los huevos restantes, agregar el pisto y hacer la tortilla. Reservar.

4. Para la bechamel, fundir la mantequilla en un cazo a fuego suave, agregar la harina, mezclarla bien y rehogarla sin que coja color. A continuación, incorporar la leche, poco a

poco, sin dejar de remover con la ayuda de unas varillas hasta conseguir una crema homogénea. Cocer la salsa lentamente sin dejar de remover durante 5 minutos más. Condimentar con sal, pimienta y un poco de nuez moscada. Reservar.

5. Colocar las tres tortillas, una encima de otra, con una fina capa de bechamel entre ellas, cubrirlas con un poco de bechamel y queso rallado y gratinar unos minutos en el horno. Servir.





DECORAR HUEVOS

1. Hacer un agujerito en cada uno de los extremos del huevo con ayuda de un alfiler y soplar para vaciar el contenido. Llenar los huevos de agua para que queden bien lavados y dejarlos secar.
2. Pintar los huevos con ceras para colorear, temperas o rotuladores.



Flan de huevo



fácil



1 a 3 €



60'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 l de leche
- 150 g de azúcar
- Piel naranja
- Piel limón
- Canela en rama
- 8 huevos

Para el caramelo

- 100 g de azúcar
- 2 cucharadas de agua

ELABORACIÓN

1. Disponer la leche en un cazo, agregar la mitad del azúcar, la piel de limón, la de naranja y la canela y dejar infusionar durante unos minutos. Colar.
2. Cascar los huevos en un cuenco y, con ayuda de unas varillas, batirlos con el resto de azúcar. Agregar la leche, mezclar todo bien y dejar reposar 2 horas.
3. Para el caramelo, verter el azúcar en un cazo, agregar el agua y cocer a fuego medio hasta que se derrita. Después, seguir cociendo hasta obtener un caramelo claro.
4. Distribuir el caramelo en los moldes de flan, llenarlos con la crema anterior y cocerlos al baño María a 150 °C durante unos 35 minutos hasta que cuajen. Retirar del horno y dejar entibiar antes de introducir en el frigorífico. Una vez frío, desmoldar y servir.

145 kcal

sano y ligero

Delicias primaverales

Con estas recetas, muy fáciles de hacer, podrás confeccionar en un momento un menú sabroso y bajo en calorías.

Cocina Jordi Anglí Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

consejo
SALUD

Para que las verduras conserven todas sus propiedades deben quedar al dente.

Salteado de verduras de temporada



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 patatas mini
- 6 cebollitas de platillo
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 100 g de tirabeques
- 1 calabacín
- 8 tomates cherry
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Hervir las patatas con agua y sal hasta que estén cocidas. Pelar las cebollitas de platillo y escaldarlas en un cazo con agua durante 1 minuto. Reservar.

2. Limpiar el resto de las verduras, trocearlas y escaldarlas individualmente en un cazo con agua y sal. A continuación, disponerlas durante unos minutos en un cuenco con agua fría para que se enfríen rápidamente y mantengan su bonito color. Reservar.

3. Salpimentar las verduras y saltearlas en un poco de aceite durante unos minutos.

4. Colocar las verduras en la base del plato y servir las, si se desea, con un poco de salsa romesco.

VALOR NUTRICIONAL

Energía	145 Kcal
Hidratos de carbono	21,5g
Proteínas	4,9g
Grasas	3,2g; de las cuales, saturadas 0,7g
Fibra	5,3g



522 Kcal

Merluza con patatas confitadas



fácil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 merluza de 1,5 kg
- ½ kg de patata Monalisa
- 1 cabeza de ajos
- 1 ramita de romero fresco
- Pimienta negra en grano
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Para la salsa tártara

- 1 anchoa
- 20 g de pepinillos en vinagre
- 20 g de alcaparras
- 1 huevo duro
- 60 g de mayonesa
- Perejil, sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Filetear la merluza y reservar las espinas para poder hacer algún

caldo para otro plato.

Pelar las patatas, cortarlas en rodajas y confitarlas lentamente en aceite de oliva junto con la cabeza de ajos, la ramita de romero y la pimienta negra en grano.

2. Para la salsa tártara, picar la anchoa, los pepinillos, las alcaparras y el huevo. Mezclar todo con la mayonesa y el perejil picado. Reservar.

3. En una sartén bien caliente, dorar los filetes de merluza por el lado de la piel hasta que esté bien crujiente. Retirar el pescado y salpimentarlo. En la misma sartén, dorar las patatas.

4. Colocar las patatas en la base del plato, agregar un par de ajos confitados y, encima, disponer la merluza. Servir con la salsa.

VALOR NUTRICIONAL

Energía	522 Kcal
Hidratos de carbono	13,6g
Proteínas	70,3g
Grasas	27,4g; de las cuales, saturadas 3,6g
Fibra	1,5g



SALSA ROMESCO Para acompañar

Las verduras salteadas estarán muy sabrosas si se acompañan con una salsa romesco. Para realizarla, asar tres **tomates** y una **cabeza de ajos** en el horno a 180 °C durante unos 30 minutos. A continuación, pelarlos, trocearlos y disponerlos en la batidora junto con unas **avellanas** (100 g), unas **almendras** (100 g), la pulpa de dos **ñoras**, dos rebanadas de **pan frito**, un **chorrito de vinagre**, la **sal**, la **pimienta** y una cucharadita de **azúcar**. Triturar todo e ir incorporando lentamente **aceite de oliva**. Rectificar la sazón y reservar.

85 Kcal



Menestra de frutos rojos, gelatina de miel y jengibre



fácil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 50 g de miel
- 10 g de jengibre
- 100 g de agua embotellada
- 2 hojas de gelatina
- 1 lima
- 100 g de frambuesa
- 100 g de fresas
- 100 g de arándanos
- 100 g de moras
- 100 g de grosellas

ELABORACIÓN

1. Remojar la gelatina con agua fría. Disponer la miel en un cazo y fundirla junto con el agua y el jengibre rallado. Dejarla en infusión durante 2 minutos, colar, colocar en un recipiente e incorporar la gelatina. Dejar enfriar en la nevera.
2. Lavar la lima, secarla con un trapo y rallarla bien fina.
3. Limpiar todas las frutas bajo el agua, secarlas bien y disponerlas en un cuenco. Agregar la ralladura de la lima y un poco la gelatina de miel. Remover suavemente la menestra y servir.

INFUSIÓN DE JENGIBRE

Condimento muy empleado en la gastronomía oriental, el jengibre es también apreciado por sus propiedades tónicas, digestivas y reforzantes del sistema inmunitario. Su sabor picante y muy aromático, se adapta a muchas recetas, tanto dulces como saladas. Una buena idea, para calmar la tos y descongestionar las vías respiratorias, es realizar una infusión con agua, media cucharadita de jengibre rallado y una rodaja de limón. En el momento de servir, colar y agregar un poco de miel.



VALOR NUTRICIONAL

Energía 85 Kcal

Hidratos de carbono
18,3g

Proteínas 1,5g

Fibra 8,3g

Elijo lo
bueno

Elijo lo
mejor



Cada vez hay más gente que se cuida* con Vivesoy. Cada vez son más los que disfrutan de sus sabores: Natural y Chocolate. Por eso Vivesoy es la bebida de soja consumida en más hogares**. Y por algo 8 de cada 10 consumidores se sienten mejor con Vivesoy***. Lo sabe todo el mundo.

* En el contexto de una dieta sana y equilibrada y un estilo de vida saludable. **Kantar WorldPanel. TAM4/2010. ***Resultado Estudio Hábitos de Vida Ipsos Enero 2011.

Lo que vives hoy, lo disfrutarás mañana

Ahora, todavía
MÁS BUENA





Ensalada con cerdo ibérico y vinagreta de mostaza



fácil



1 a 3 €



45'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 trozo de solomillo de cerdo ibérico de 400 g
- 200 g de sal gruesa
- 150 g de hojas de ensalada variadas
- 12 tomates cherry

Para la vinagreta

- 1 ramita de romero
- 25 g de aceite de oliva
- 12 g de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

1. Disponer un lecho de sal gruesa en una bandeja de horno, colocar el trozo de cerdo encima y cubrirlo con el resto de sal. A continuación, introducir la carne en el horno a 180 °C y hornearla durante 10 minutos. Retirar la carne y dejarla reposar fuera del horno durante unos minutos. Luego, retirar la sal con cuidado y dejar enfriar. Cuando la carne esté fría, cortarla en láminas bien finas con un cuchillo bien afilado.
2. Limpiar las lechugas bajo el agua fría del grifo y escurrir. Lavar los tomates, secalos y trocearlos.
3. Colocar las hojas de lechuga en un cuenco, agregar los tomates e incorporar el filete de cerdo laminado.
4. Para la vinagreta, batir bien todos los ingredientes y verter sobre la ensalada justo antes de servir. Decorar, si se desea, con trocitos de pan frito.

250 kcal

sano y de tupper

Sabrosa y muy completa

Así es la ensalada que te proponemos en esta ocasión. Para comer fuera de casa y... ¡disfrutar!

Cocina Jordi Anglí Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

la hora de la merienda

Un clásico renovado

Con aceite de oliva y un pellizco de sal en escamas, el pan con chocolate está exquisito. ¡Te encantará!

Pan con chocolate, aceite y sal



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 350 g de nata líquida
- 150 g de leche
- 7 yemas de huevo
- 550 g de cobertura chocolate al 50%
- 1 *baguette*
- Aceite de oliva y sal en escamas

ELABORACIÓN

1. Disponer la nata líquida en un cazo, verter la leche y calentar a fuego lento. Agregar las yemas de huevo y batir hasta elaborar una crema inglesa.
2. Introducir el chocolate troceado en un cuenco, agregar la crema colada y remover para que se mezclen todos los ingredientes. Verter el chocolate en un recipiente y dejarlo enfriar.
3. Cortar el pan en rebanadas y tostarlas. Disponer las rebanadas en un plato, aliñarlas con aceite, acompañarlas con la crema de chocolate y un pellizco de sal.

Sabías que...

Numerosos estudios científicos han demostrado que el chocolate es un alimento beneficioso para el corazón.



¿Por qué comer congelados



En Caprabo sometemos nuestros productos a un proceso que consiste en un enfriamiento brusco para que alcancen la máxima cristalización en menos de cuatro horas. Esta técnica de conservación, que se conoce como ultracongelación, es una de las más usadas ya que garantiza la inocuidad de los alimentos y de sus propiedades de una forma más eficaz. Con los congelados de nuestra marca EROSKI todo son ventajas:

Seguridad: Los productos congelados EROSKI conservan todas sus propiedades nutritivas, ya que se congelan inmediatamente después de su cosecha o captura. Además, no necesitan conservantes ni otro tipo de aditivos para su correcta conservación.

Una gran ayuda:

Debido al actual ritmo de vida, cada día disponemos de menos tiempo libre para dedicarlo a la familia, a los amigos o a nuestras aficiones. Los productos congelados permiten ahorrar tiempo, ya que se pueden almacenar en el congelador y disponer de ellos cuando se necesiten.

Gran surtido: La amplia variedad de platos preparados EROSKI, siempre con la mejor calidad y al mejor precio, ofrecen multitud de soluciones, incluso para postres. Dentro de nuestro surtido se pueden encontrar helados, sorbetes, productos infantiles y también helados sin azúcar.



VENTRESCAS DE MERLUZA

Presentadas en una caja de 6/9 unidades, las ventrescas de merluza marca Eroski son congeladas en alta mar, con un proceso de ultracongelación rapidísimo que garantiza que sus propiedades nutricionales estén intactas. La merluza, apreciada por su carne blanda, suave y sabrosa, se puede consumir frita, asada al horno, a la plancha o guisada.

SORBETE DE LIMÓN

Bajo en grasas y sin colorantes, este básico de la marca Eroski es ideal para servir como postre, a la hora de la merienda o para refrescarse entre horas. Viene en un práctico envase de 1l para toda la familia. A parte del de limón, en Caprabo también puedes encontrar otros sabores, como por ejemplo, el de mandarina.



productos EROSKI

¡Sabrosísimos!

Vale la pena pasar por la zona de congelados de Caprabo ya que en ella encontramos un amplio surtido, productos de calidad y buenos precios. ¿Se puede pedir más?



CROQUETAS DE JAMÓN

Estas deliciosas croquetas de jamón están hechas a partir de una receta tradicional. Son suaves y esponjosas, por dentro, y crujientes y sabrosas, por fuera. Gustarán a toda la familia.

MASA DE HOJALDRE

La masa de hojaldre de nuestra marca Eroski te permite hacer tus platos dulces y salados de forma fácil, rápida y divertida. Se puede rellenar con diversos ingredientes, vegetales o proteicos, en forma de pastel, empanada o quiche. Una vez manipulada y horneada, la masa queda crujiente y sabrosa. Con ella podrás atreverte a crear tus propias recetas.



LAS VERDURAS CONGELADAS, CÓMODAS Y NUTRITIVAS



Todas las verduras congeladas marca Eroski garantizan la mejor calidad y sabor, siendo incluso en ocasiones superior por su contenido en vitaminas y minerales. Esto tiene una explicación: antes de su congelación se higienizan en un proceso que dura unas pocas horas. Una vez recolectadas, se lavan y se limpian, se eliminan las partes no comestibles y se escaldan. Gracias a este procedimiento, se eliminan microbios y se inactivan los enzimas, es decir, las sustancias que aceleran su descomposición.



GAMBAS PELADAS EROSKI

Las gambas peladas Extra Grandes de Eroski han sido pescadas en el Océano Pacífico y en el Índico. Presentadas en una práctica bolsa de 500g., se pueden cocer directamente sin descongelar. Para freírlas se recomienda descongelarlas en el frigorífico.



Cómo descongelar bien

La forma de descongelar los alimentos es tan importante como el proceso de congelación y almacenamiento. El error más extendido en los hogares es descongelar de forma rápida sobre una fuente de calor –la calefacción, bajo el grifo con agua caliente...– o a temperatura ambiente. Según los expertos, la descongelación lenta, en el interior del frigorífico, siempre es más beneficiosa porque mantiene las propiedades nutritivas, la textura y el sabor de los alimentos. Además es muy importante descongelar solo la cantidad necesaria y consumir o cocinar en un plazo máximo de 24 horas. En este sentido, conviene tener en cuenta que:



Carnes y pescados: deben introducirse en la parte inferior de la nevera y evitar que estén a temperatura ambiente durante su descongelación. Además, es fundamental que el producto esté separado del resto para evitar contaminaciones cruzadas.

Verduras, hortalizas y marisco: pueden hervirse directamente, sin descongelarlos.

Los productos precocinados: hay que fijarse siempre en el envase del producto ya que en él se indicará cuál es la mejor forma de descongelación. El microondas, por ejemplo, se puede utilizar siempre y cuando así lo indique el fabricante. Por último, no hay que olvidar que una vez que el alimento está descongelado, debe cocinarse inmediatamente. Y nunca se debe volver a congelar un alimento que ha sido previamente descongelado.

EL SEMÁFORO DE LA BUENA ALIMENTACIÓN

El etiquetado que Caprabo incluye en sus productos de marca propia: EROSKI Basic, productos EROSKI y EROSKI Seleqtia, te ayuda a saber con un simple vistazo la cantidad de calorías y de los cinco principales nutrientes (azúcares, grasas, grasas saturadas, sal y fibra) que aporta una ración de ese producto.

Una ración de 30g contiene / 30g-ko anoa bakoitzak
Una ració de 30g conté / Una ración de 30g contén

CALORÍAS	AZÚCAR	GRASA	GRASA SATURADA	SAL	FIBRA
139	7,4g	6,1g	2,9g	0,1g	1,6g
7%	8%	9%	15%	2%	7%

de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) para un adulto*
Pertsona heldu batenentzako Eguneko Goxi Gorabeherako Kopurua (EGKI)*
de la Quantitat Diària Orientativa (QDO) per a un adult*
da Cantidade Diaria Orientativa (CDO) para un adulto*

Cantidad de nutriente que contiene cada ración.

Cantidad de fibra en 30g de ración.

Porcentaje de nutriente que te aporta una ración del alimento respecto a la cantidad que necesitas en el día (CDO).



Los colores sirven para saber fácilmente si una ración de ese producto nos aporta un contenido.



cocina rápida

Espárragos en conserva

Crema de espárragos blancos con huevo poché



media

1 a 3 €

30'

ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolla en juliana y cocerla en una cazuela a fuego lento con aceite sin que llegue a coger color. Incorporar los espárragos y rehogar 5 minutos. Después, agregar el caldo y dejar hervir 5 minutos más. A continuación, verter el líquido en la batidora, agregar la nata líquida, salpimentar y triturar hasta que quede una crema fina. Reservar.
2. Cortar el pan en dados y freírlos en una sartén con aceite. Dejar escurrir los dados sobre papel absorbente.
3. Calentar un cazo con agua y un chorrito de vinagre y, cuando arranque el hervor, mover el agua con unas varillas. Justo en ese momento, cascar el huevo encima. Apartar el cazo del fuego y retirar el huevo con una espumadera.
4. Verter la crema de espárragos en un cuenco y disponer el huevo poché encima. Agregar los dados al servir.



INGREDIENTES PARA 4

- 2 cebollas de Figueras • 2 latas de yemas de espárragos Eroski
- 1 l de caldo de pollo • 100 g de nata líquida • 3 rebanadas de pan de molde
- Vinagre de vino • 4 huevos • Aceite de oliva • Sal y pimienta

Además
Caprabo
te ofrece:



Espárragos blancos Extra (325g). 6/8 Muy grueso. De Bamboleo.



Yemas de espárragos blancos Extra (135g). Grueso. De Carretilla.



Espárragos blancos Primera (205g). 8/12 Grueso. De Dani.

TRUCO

Para eliminar el exceso de agua que suelen tener los espárragos en conserva, puedes dejarlos durante 15 minutos aproximadamente entre dos papeles absorbentes de cocina.



Fáciles de usar, ligeros y muy sabrosos, con los espárragos blancos en conserva se pueden preparar platos deliciosos en un abrir y cerrar de ojos. Procura tenerlos siempre en tu despensa.

Bacalao con espárragos, jamón ibérico y pistachos



media



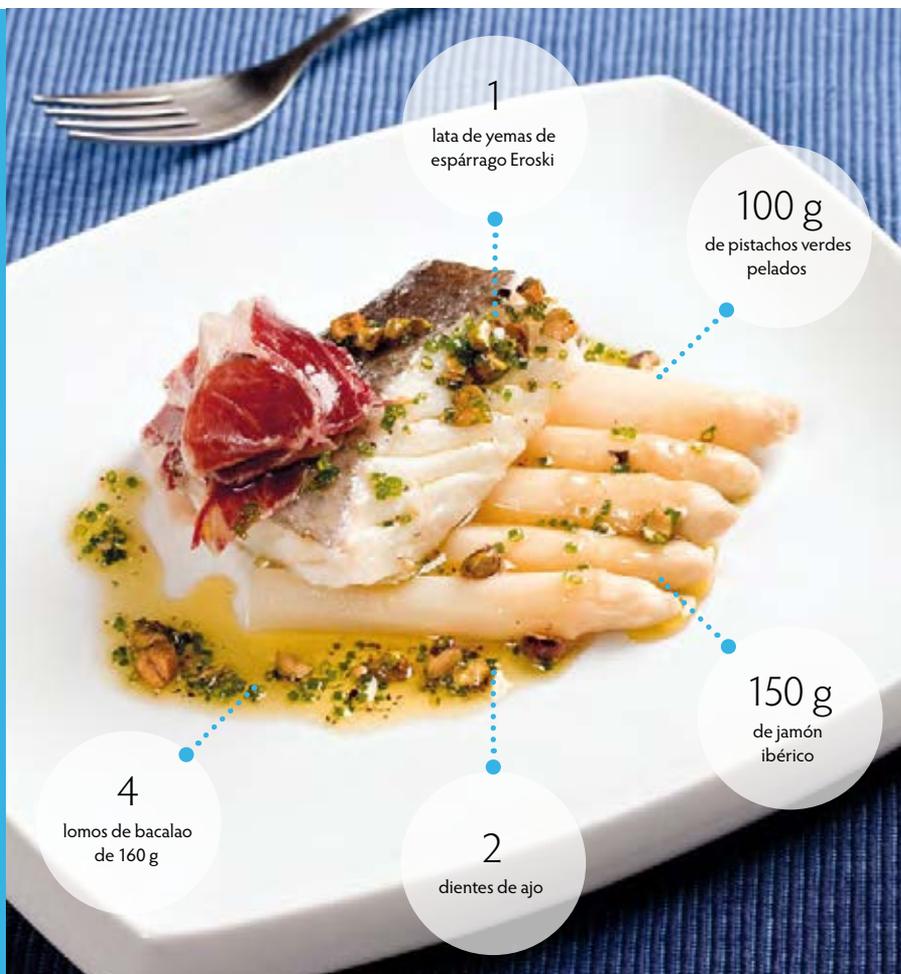
3 a 5 €



20'

ELABORACIÓN

1. Colocar los dientes de ajo y 200 ml de aceite de oliva en un recipiente hondo y dejar macerar durante 5 minutos para que aceite adquiera el aroma del ajo. Transcurrido el tiempo indicado, agregar los lomos de bacalao y confitar a fuego lento durante 5 minutos. Escurrir.
2. Picar los pistachos bien finos, disponerlos en un recipiente y mezclar con aceite de oliva restante. Reservar. Cortar el jamón ibérico en láminas muy finas y reservar.
3. Disponer las yemas de espárrago en la base de los platos de servicio, agregar el bacalao confitado y verter un poco de aceite de pistacho por encima. En el último momento, incorporar las láminas de jamón ibérico y salpimentar.



INGREDIENTES PARA 4

• 2 dientes de ajo • 300 ml aceite de oliva • 4 lomos de bacalao de 160 g • 100 g de pistachos verdes pelados • 150 g de jamón ibérico • 1 lata de yemas de espárragos Eroski • Sal y pimienta



Espárragos blancos Extra (250g). 13/16 Medio. De **Son Ria**, D.O. Navarra.



Yemas de espárragos blancos Extra (500g). Extra Grueso. De **Carretilla**.



Yemas de espárragos blancos Extra (110g). Medio. De **Gigante Verde**.

ideas dulces

Una tierna tentación

Sencillo de realizar y muy, muy suave, este bizcocho de limón gustará a toda la familia. ¡Se lo comerán en un santiamén!

Cocina Paula Bernaus Fotografía NouPhoto Estilismo Rosa Bramona

IDEAS PRÁCTICAS

Si quieres enriquecer este bizcocho de limón, no te pierdas estas sugerencias:

1 El bizcocho estará muy rico si agregas a la masa unos trocitos de fruta confitada.

2 Abre el bizcocho de limón por la mitad con cuidado y rellénalo con un poco de mermelada de frutos rojos.

3 También puedes rellenar con crema de limón. Pon en un cazo al baño María cuatro huevos, 200 g de azúcar, el zumo de cuatro limones y su ralladura, y bátelos con unas varillas hasta que cuaje la mezcla. Pasa por un colador, agrega 50g de mantequilla y mezcla bien. Deja enfriar.

Bizcocho de limón con yogur



media

1 a 3 €

45'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 limones
- 4 huevos
- 200 g de azúcar
- 150 g de yogur
- 200 g de harina
- 100 g de nata líquida
- Mantequilla

ELABORACIÓN

1. Lavar todos los limones bajo el chorro del agua del grifo y secarlos bien con papel de cocina. Pelar uno de los limones evitando la parte blanca y cortar esa piel en juliana. Rallar la piel del resto de los limones finamente. Exprimir un par de limones y pasar el zumo por un colador.

2. Cascar los huevos, uno a uno, y separar las claras de las yemas. Introducir las yemas en un cuenco y mezclarlas con el azúcar (150 g) y la ralladura de limón. Incorporar el yogur y la nata líquida. A continuación, agregar las claras montadas y la harina. Remover bien la masa.

3. Untar con mantequilla un molde alargado y enharinarlo. Verter la masa en el molde y hornear a 180 °C durante 20 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, bajar la temperatura del horno a 160 °C y cocer 25 minutos más. Dejar enfriar.

4. Escaldar la piel de limón cortada en juliana en un cazo. Para que no quede amarga, escaldarla tres veces, cambiando el agua cada vez. Cocer la piel de limón con zumo de limón (1 dl) y el resto de azúcar hasta que quede un poco caramelizada, pero sin que coja color.

5. Cortar el bizcocho de limón en rodajas, agregar la piel caramelizada por encima y servir.





SÍLVIA NAVARRO
Barcelona

Fan de Mireia Carbó y de sus clases de cocina en el Club Social Caprabo, Sílvia quiere compartir con nosotros su pastel de berenjena. Es muy fácil de hacer y queda riquísimo.

Lector Sabor...

Si te gusta la cocina y quieres ver uno de tus platos favoritos publicado en esta revista, envíanos tu receta a:

tusrecetasconsabor@caprabo.es

Nuestro equipo de cocineros seleccionará la mejor ¡Mucha suerte!

Pastel de berenjena y carne

INGREDIENTES

- 4 berenjenas
- Harina
- Aceite de oliva
- 250 g de tomates maduros
- 1 cebolla
- 200 g de carne picada de cerdo o mixta
- 1 copita de Jerez
- Mantequilla
- 2 huevos
- 2 cucharadas de leche
- 70 g de queso rallado
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortamos las berenjenas en rodajas, sin retirar la piel, las sazonamos y las dejamos en reposo sobre un plato con papel absorbente para que eliminen todo su sabor amargo. Posteriormente, las secamos con otro papel absorbente y las pasamos por harina. Una vez rebozadas, las freímos en aceite caliente y, a medida que se vayan haciendo, las vamos dejando sobre papel absorbente para que eliminen el exceso de aceite.

2. Con los tomates maduros rallados y la cebolla bien picadita, hacemos un buen sofrito. Luego, le añadimos la carne picada, previamente salpimentada, le agregamos la copita de Jerez y dejamos cocer todo junto.

3. Untamos unas tarteras individuales o la fuente de horno con mantequilla y forramos el fondo del recipiente con una capa de berenjenas. Sobre ella, añadimos una capa de carne picada y terminamos con otra capa de berenjenas.

4. Batimos los dos huevos junto con la leche y, luego, añadimos sal, pimienta y la mitad del queso rallado. Vertemos esta preparación sobre las berenjenas y, después, agregamos el resto del queso rallado.

5. Colocamos el pastel de berenjenas en el horno, precalentado a 180 °C y lo cocemos durante 10-15 minutos.





A Caprabo ens preocupem per la teva seguretat i la de la teva família

Campanya especial per a clients del Club Caprabo



Gaudeix de protecció davant qualsevol tipus d'accident, tant en cas de defunció com d'hospitalització.
Doble Protecció.

Una Assegurança d'Accidents Exclusiva només per a socis del Club Caprabo.

Una ajuda econòmica de fins a 65 € en cas d'Hospitalització.

Club Caprabo et regala:

El primer mes del Pla Família Doble Protecció.

La cobertura Best Doctors de 2^a Opinió Mèdica amb els millors especialistes a nivell mundial.



A més, si l'actives abans del 31 de Març de 2012, rebràs un val de 10 € per a la teva propera compra a Caprabo.

Pròximament rebràs més informació o si ho prefereixes truca ara al

900 123 124

De conformitat amb les Condicions de l'Assegurança.

de temporada

Nos vamos de PÍCNIC

Con la llegada del buen tiempo apetece pasar todo el día al aire libre. Con estas apetitosas sugerencias comer bajo un árbol será todo un lujo

Cocina Jordi Angli **Fotografía** NouPhoto
Estilismo Rosa Bramona

Ahora que los días son más largos y las temperaturas más agradables a todos nos apetece estar más tiempo al aire libre para disfrutar del espectáculo que nos ofrece la naturaleza. Los árboles, las plantas y las flores están en plena efervescencia y nos seducen con su vistosidad, sus alegres tonalidades, sus delicados aromas... Es el momento de pasear por los jardines de nuestra ciudad, de organizar salidas al campo con la familia, de hacer excursiones con los amigos, de respirar a pleno pulmón... Una buena idea, para disfrutar de esta agradable estación del año durante todo un día, es preparar un completo pícnic en casa y comérselo a la sombra de un árbol o a la orilla de un río. En lugar de llevar un bocadillo de jamón o la típica tortilla de patatas, te sugerimos unos platos que, además de ser muy fáciles de hacer y estar realizados con alimentos de temporada, están pensados para que se puedan transportar de forma fácil. En este reportaje encontrarás recetas deliciosas desde unos vasitos de crema de puerro con albahaca o una ensalada de patatas con verduras hasta un sándwich de rosbif con mostaza y lechuga. Y, para terminar, te proponemos un bizcocho de cacao y frutos rojos. ¡A disfrutar!



picnic



Vasitos de crema de puerro con albahaca



fácil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 cebollas
- 100 g de mantequilla
- 3 patatas monalisa
- 4 puerros
- 1 l de caldo de pollo
- 200 g de nata líquida

Para el aceite de albahaca

- Unas hojas de albahaca
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar las cebollas, cortarlas en láminas y dorarlas ligeramente en una cazuela con la mantequilla. Pasados 5 minutos, incorporar las patatas peladas y cortadas en láminas. Remover y añadir la parte blanca de los puerros cortada en rodajas. Tapar y dejar cocer lentamente. Salpimentar.
2. Añadir el caldo de pollo y hervir durante 10 minutos a fuego suave. Transcurrido el tiempo indicado, agregar la nata líquida y triturar. Pasar la crema por un colador muy fino. Rectificar el punto de sal.
3. Para el aceite de albahaca: lavar las hojas de albahaca, secarlas bien y triturarlas con el aceite de oliva y un poco de sal. Reservar.
4. Verter la crema de puerros en un vasito y justo antes de servir agregar unas gotas de aceite de albahaca. Servir fría.

Sándwich de rosbif con mostaza y lechuga



fácil



1 a 3 €



60'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 trozo de entrecot de ternera de 400 g
- 1 lechuga romana
- 2 tomates rama
- 2 huevos duros
- 100 g de mayonesa
- 100 g de mostaza antigua
- 1 paquete de pan de molde
- Aceite de oliva
- Sal en escamas
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Salpimentar el entrecot y dorarlo por los dos lados en una sartén bien caliente con aceite de oliva. Luego, disponerlo en una bandeja de horno y cocerlo, a 160 °C, solo durante 10 minutos para que quede dorado por fuera y crudo por dentro. Dejarlo reposar fuera del horno y, luego, cortarlo en lonchas muy finas.

2. Limpiar bien la lechuga, trocearla y reservarla. Lavar los tomates y cortarlos en láminas finas. Cortar los huevos duros

también en láminas finas.

3. Disponer la mayonesa y la mostaza en un bol y mezclar bien con la ayuda de un tenedor. Reservar la salsa.

4. Untar una rebanada de pan de molde con la salsa reservada e ir colocando encima la lechuga, el tomate, el huevo duro y el rosbif. Condimentar con aceite de oliva y unas escamas de sal. Luego, si se desea, añadir más lechuga y tomate. Acabar el sándwich colocando otra rebanada de pan untada con la salsa.



Ensalada de patata con verduras



fácil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 kg de patata monalisa
- 1 cebolla
- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 12 tomates cherry
- 12 aceitunas verdes
- 50 g de vinagre de Jerez
- Unas hojas de albahaca
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar bien las patatas, disponerlas en una olla con agua y dejarlas hervir durante unos 20 minutos. Luego, retirarlas del agua, dejarlas enfriar y cortarlas en rodajas. Reservar.

2. Pelar la cebolla, cortarla en juliana y cocerla, a fuego muy suave, en una sartén con aceite de oliva. Reservar.

3. Lavar los pimientos bajo el agua, secarlos y cortarlos. Reservar en crudo.

4. Limpiar el calabacín y cortar la piel en láminas muy finas (reservar la parte interior para otra elaboración). Escaldar las láminas de calabacín durante 10 segundos, retirarlas y dejarlas enfriar rápidamente. Reservar.

5. Escaldar los tomates cherry durante unos segundos, retirarlos y, cuando estén tibios, pelarlos. Reservar.

6. Introducir la sal, la pimienta, las aceitunas picadas, el vinagre y el aceite de oliva en un cuenco, mezclar bien y reservar.

7. Disponer todos los ingredientes en el plato de servicio, agregar la vinagreta de aceitunas por encima y decorar con unas hojas de albahaca recién cortadas.





Rollito de pollo, setas y salsa de yogur



fácil



1 a 3 €



20'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 pechugas de pollo
- 1 cebolla de Figueras
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 200 g de setas shitake
- 1 paquete de fajitas

Para la salsa de yogur

- 1 yogur natural
- ½ diente de ajo
- 5 g de cilantro o perejil fresco

- 5 g de jengibre
- 30 g de miel
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar las pechugas de pollo en tiras finas, salpimentarlas y saltearlas en una sartén con aceite de oliva. Reservarlas.
2. Limpiar todas las verduras y los shitake en juliana y saltearlos en una sartén con aceite. Reservar.

3. Disponer el yogur, el ajo, el cilantro, el jengibre y la miel en un cuenco, agregar el aceite de oliva y mezclar bien. Salpimentar y reservar.
4. Mezclar las tiritas de pollo con las verduras y las setas. Disponer una cucharada de esta preparación en el centro de las fajitas, agregar un poco de salsa de yogur y enrollar con cuidado. Servir.

Ensalada de salmón marinado con eneldo y nueces



fácil



1 a 3 €



15'
+ reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 1 manojo de eneldo fresco
- 300 g de salmón
- 350 g de hojas verdes variadas
- 100 g de nueces
- 12 tomates cherry
- 400 g de azúcar
- 200 g de sal fina

Para la vinagreta

- 100 g de frambuesas
- 100 g de aceite de oliva
- 20 g de vinagre de Jerez
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Mezclar el azúcar junto con la sal y el eneldo picado. Cubrir el salmón con esta mezcla y dejar marinar en la nevera 4 horas. Pasado este tiempo, retirar el salmón de la marinada, lavar y secar. Reservar.

2. Para la vinagreta: triturar las frambuesas (reservar algunas enteras) junto con el vinagre, la sal, pimienta y el aceite de oliva.

3. Disponer las hojas verdes de ensalada en un cuenco y añadir el salmón cortado en láminas, las nueces, los tomates cherry, frambuesas reservadas enteras y la vinagreta de frutos rojos. Mezclar todo y colocar en los platos de servicio.





Bizcocho de cacao con frutos rojos



media



1 a 3 €



1h y 30'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 huevos
- 100 g de azúcar
- 70 g de harina
- 30 g de cacao
- 200 g de frutos rojos
- 100 g de mermelada de frutos rojos (opcional)

ELABORACIÓN

1. Disponer los huevos en un cuenco y mezclarlos con

el azúcar. Luego, colocar el cuenco al baño María y batir con las varillas manuales hasta que la preparación doble su volumen. Retirar del baño María y seguir batiendo hasta que la mezcla se enfríe.

2. Incorporar la harina y el cacao tamizado a la mezcla.

3. Verter la masa resultante en un molde enharinado e introducirlo en el horno,

precalentado a 190 °C. Dejar cocer el bizcocho durante unos 10 minutos. A continuación, bajar la temperatura del horno a 160 °C y seguir la cocción hasta que esté bien cocido.

4. Desmoldar y dejar enfriar antes de servir. Acompañar con frutos rojos, y si se desea, con un poco de mermelada de frutos rojos.



consejo
SALUD

Cada 100 g de alcachofa comestible contiene 260 mg de vitamina A, imprescindible para una buena vista, y 160 mg de vitamina B1, esencial para el crecimiento.

la estrella de la primavera

La flor ALCACHOFA de la huerta

Rica en sustancias y principios activos muy beneficiosos para el organismo, la alcachofa es una hortaliza que no puede faltar en tu dieta. Ahora, en primavera, está en su mejor momento.

Texto Albert Martin **Cocina** Paula Bernaus

La alcachofa es la flor de la alcachofera que, pese a no haber madurado, está en el momento óptimo para su consumo. Se cultiva en zonas templadas, especialmente en los países mediterráneos, y no soporta muy bien el exceso de humedad ni las temperaturas por debajo de los 0 °C.

Esta hortaliza, originaria del norte de África, probablemente de Egipto, fue extendida por los árabes en Europa Occidental, quienes mejoraron las variedades de cultivo. Según los expertos, los griegos y los romanos también las comieron en abundancia y, al parecer, pensaban que aportaban al organismo grandes propiedades digestivas y afrodisíacas.

Ideal para la vesícula biliar

Curiosidades a parte, esta hortaliza contiene una serie de sustancias y principios activos que ofrecen efectos fisiológicos muy positivos en nuestro organismo. De manera que, tanto si se comen en poca cantidad como en cantidades mayores, las alcachofas son ricas en cinarina y cinaropicrina, sustancias que facilitan el buen funcionamiento de la vesícula biliar. También lo son en cinarósidos y taninos, cuyos efectos son

beneficiosos en procesos inflamatorios, pues actúan como antiinflamatorios. Además contiene esteroides, que regulan el colesterol y vitaminas B1, B2 y B3.

Gracias a todas sus propiedades, la alcachofa ayuda a combatir los efectos de la diabetes y a prevenir enfermedades vasculares. Además, al ser diurética, favorece la eliminación del líquido sobrante del organismo y ayuda a combatir la obesidad.

Comprar con acierto

La alcachofa se puede comer de muchas formas distintas, y es protagonista de infinidad de recetas. A la hora de comprarlas, es importante escoger los ejemplares más gruesos y pesados en relación a su tamaño, y con las yemas compactas y bien formadas, de un color verde claro. Para comprobar su frescura, hay que acercar la alcachofa al oído y apretarla; si se escucha un crujido, aún está fresca. Si las hojas están blandas en la base o se abren, la alcachofa no está fresca. Una vez en casa, para que se conserve durante más tiempo, es importante guardarla en un lugar fresco. Además de fresca, la alcachofa también se puede comprar en conserva, envasada al vacío o congelada.



Ensalada de alcachofas y vieiras con brotes tiernos



fácil



3 a 5 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 kg de alcachofas
- 8 vieiras
- 50 g de piñones

- 20 g de vinagre de Jerez
- 200 g de brotes tiernos variados de lechugas
- 12 tomates cherry
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Limpiar las alcachofas y quitarles las hojas exteriores. Laminar la parte restante de los corazones obtenidos. Freír las láminas de alcachofa y, a medida que estén a punto, disponerlas sobre papel de cocina para que eliminen el exceso de aceite. Salpimentar y reservar.

2. Colocar las vieiras sobre una plancha bien caliente con un poco de sal y dorarlas durante unos segundos para que no queden demasiado secas.

3. Disponer los piñones en una bandeja de horno, a 180 °C, y tostarlos hasta que queden bien doraditos. Introducirlos en un cuenco y mezclarlos con el vinagre de Jerez, el aceite de oliva, sal y pimienta.

4. Repartir las alcachofas en los platos, agregar las vieiras y completar con los brotes tiernos, los tomatitos y la vinagreta.



TRUCO

En lugar de usar zumo de limón para evitar que la alcachofa ennegrezca, prueba a utilizar agua con unas **hojas de perejil**. El efecto antioxidante será el mismo, pero las alcachofas no quedarán ácidas.

Cazuelita de alcachofas con ternera



fácil



3 a 5 €



60'

INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de carne de ternera troceada para guisar
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajos
- 100 g de tomate rallado
- Perejil y una hoja de laurel
- 3 cucharaditas de azúcar
- 1 l de caldo de pollo
- 1 copita de vino blanco
- 2 kg de alcachofas
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Salpimentar la ternera troceada en dados, disponerla en una cazuela con aceite de oliva y dorarla ligeramente. Reservar.
2. Pelar las cebollas, picarlas bien finas y pocharlas muy lentamente para que evaporen toda el agua. Caramelizar añadiendo dos cucharaditas y media de azúcar directamente a la sartén con las cebollas pochadas y el aceite. Incorporar el ajo picado y rehogar. Añadir el tomate y dejarlo cocer hasta que se evapore toda el agua. Agregar el perejil picadito y la hoja de laurel, remover, salpimentar y añadir el azúcar restante.
3. Lavar las alcachofas, quitar las hojas duras para quedarnos con los corazones, trocear y reservar.
4. Volver a introducir la carne en la cazuela, rehogarla, verter el caldo y el vino y dejar cocer unos 30 o 45 minutos. Agregar las alcachofas y cocerlas durante 5 minutos. Servir.



Corazones de alcachofas con butifarra negra y tocino



fácil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 kg de alcachofas
- 80 g de panceta ibérica
- 2 cebollas de Figueras
- 1 butifarra negra
- 1 copa de vino rancio
- ½ l de caldo de pollo
- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Retirar las hojas externas de las alcachofas hasta que quede el corazón y reservar.
2. Picar la panceta ibérica bien fina y sofreírla en una sartén antiadherente con un hilo de aceite

hasta que quede crujiente. A continuación, incorporar la cebolla picada, salpimentar y dejar cocer lentamente. Cuando la cebolla tenga un poco de color, subir el fuego de la sartén, incorporar los corazones de las alcachofas y la butifarra cortada en daditos y saltearlos durante unos minutos.

3. Verter el vino rancio, dejar evaporar el alcohol a fuego lento y añadir el caldo de pollo. Dejar cocer las alcachofas hasta que el caldo reduzca un poco. Justo antes de servir, agregar el perejil picado y rectificar de sal, si es necesario.

Sabías que...

España obtiene anualmente cerca de 270 toneladas de alcachofas, eso lo convierte en el segundo productor mundial, después de Italia.





con denominación de origen

Un paraíso cercano

Mallorca es, sin lugar a dudas, un destino perfecto para todas aquellas personas que buscan un lugar tranquilo, de clima agradable y gentes afables, en el que el tiempo pasa lentamente y sin prisas.

Texto Albert Martin



©GASPAR MONROIG



©D.O. PLA LLEVANT



©D.O. PLA LLEVANT

Todo en esta isla rezuma paz y tranquilidad, quizás sea por esa razón que desde hace siglos ha sido fuente de inspiración de artistas y grandes figuras de la cultura. Chopin, Robert Graves, George Sand, Rubén Darío, Miguel de Unamuno y Azorín (por solo citar algunos) han paseado por las calles de Valldemossa y por los pequeños pueblos que surgen de entre el mar, la montaña y la abundante vegetación de la Sierra de Tramuntana.

De norte a sur y de este a oeste, desde la majestuosa cordillera de la Sierra de Tramuntana (orientada hacia el noroeste) con sus ásperos y salvajes paisajes (a modo de telón de fondo), hasta la señorial Palma

de Mallorca, su naturaleza mediterránea, de colores vivos y aroma a cítricos, lo envuelve todo. Mallorca es la mayor (de ahí su nombre, que proviene del latín *Maiorica* 'isla mayor') de las Baleares: una isla llena de rincones con carácter propio y gentes afables de talante pacífico, que a lo largo de su historia y gracias a los vaivenes y dominios de otras civilizaciones han ido moldeando y elaborando su propia cultura.

Ensaimadas, sobrasada y otras delicias

Su riqueza cultural también la encontramos en la variedad de su gastronomía tradicional. Una cocina rica en productos frescos de la tierra, legumbres, verduras, frutas,

hortalizas y aceite de oliva, que es uno de los ingredientes básicos de la cocina mallorquina. El otro es la manteca de cerdo, usada para hacer la sobrasada, la típica *llonganissa* o el desayuno típico mallorquín: las ensaimadas, que suelen rellenarse con cabello de ángel, chocolate, nueces, cremas, e incluso, para los más atrevidos, está la salada, rellena de sobrasada.

Desde los pequeños pueblecitos al lado del mar, como Llucalcarí, hasta los campos llenos de almendros en flor o sus fiestas tradicionales, Mallorca es una isla que vale la pena descubrir.

“Si te sientes agobiado por los ruidos que nos trae la civilización, por esta angustia de ir deprisa para llegar donde no tenemos trabajo (...) sígueme a una isla que te diré, a una isla donde siempre hay calma, donde los hombres jamás tienen prisa (...) Esta isla es Mallorca.”

Santiago Rusiñol (pintor modernista y escritor 1861-1931)



De los principales platos de su cocina podríamos destacar el *frit* (frito) mallorquín, que se basa en una fritura de hígado con patatas y pimientos, y que admite otras variantes, como el que se realiza con sangre y carne de cordero, o bien de cerdo.

Los arroces también ocupan un lugar preferente en la cocina mallorquina, se preparan de muchas y variadas formas, pero quizás la más conocida sea la receta del *arròs brut* (arroz sucio) que consiste en un arroz caldoso con caracoles, setas, carne de tocino, conejo y ave.

La deliciosa *coca de trampó* con verduras es otra de sus recetas típicas, fácil de hacer y muy sana, por no hablar de las sopas mallorquinas, el *tumbet* (pastel de calabacín, berenjenas, pimiento y tomate) o las berenjenas rellenas. Y es que la de las Baleares es una cocina nacida a base de

la tradición de las distintas gastronomías tradicionales de los pueblos que han circulado por ellas.

Un gran cuadrado en medio del mar

Con un clima templado mediterráneo y una temperatura media anual de 16 °C, Mallorca es una isla que tiene una extensión de 3640 km cuadrados, es decir viene a ser como un cuadrado de 60 km de lado. Se divide en tres zonas, la Sierra de Tramontana, repleta de olivos, pinos y encinas, que bordea toda la costa noroeste de la isla y que cuenta con hasta 11 picos que superan los 1000 m de altura; el plano de Mallorca, una zona llana (como indica su nombre) con cultivos en el interior y playas de arena blanca en sus tres bahías, la bahía de Palma, la de Alcúdia y la de Pollensa; y por último, la sierra de Levante, con picos que rondan los 500 m de altura, en la zona más oriental de la isla.

Además de visitar la Catedral (foto izquierda), la isla de Mallorca tiene rincones maravillosos al lado del mar (fotos página siguiente) en los que poder relajarse y dejar pasar el tiempo. Por lo que se refiere a su gastronomía (fotos arriba), rica y variada, destacamos las ensaimadas y los buñuelos de *forat* de patatas.

Pasear por el interior de Mallorca es un goce para los sentidos sea cual sea la estación, las extensiones de almendros en invierno son un espectáculo para la vista y el olfato, mientras que los algarrobos, de verde intenso y frondoso, las higueras y los cereales de secano ofrecen un manto multicolor hasta donde alcanza la vista.

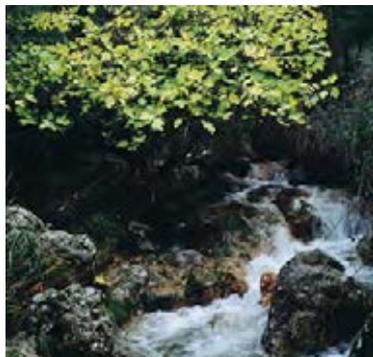
LAS IMÁGENES HAN SIDO CEDIDAS POR EL GOVERN DE LES ILLES BALEARS/ CONSELLERIA DE TURISME I ESPORTS/ AGENCIA DE TURISME DE LES ILLES BALEARS (ATB)



©ROSIEL D'ASSUMPCÃO



©CATI GRUNFELD



©CLIMENT PICORNELL

dónde comer

ES BUNGALOW

Calle Esculls, 2
Palma de Mallorca
Tel. 971 26 27 38

Su situación privilegiada, a pie de playa, y sus famosas paellas han hecho de este sencillo restaurante uno de los más frecuentados por los palmenses. Buena cocina de temporada a base de pescado fresco y productos de calidad.
Menú medio: 25-30€

FORN DE SANT JOAN

Calle de Sant Joan, 4
Palma de Mallorca
Tel. 971 728 422

Ubicado en el casco antiguo de Palma. Destaca por su moderno diseño que aprovecha una antigua panadería del s.XIX., y por su variada y equilibrada carta, cuidada hasta el más mínimo detalle.
Menú medio: 15-50€

MOLTA BARRA

Calle Pes de la Farina, 12
Palma de Mallorca
Tel. 971 07 67 67

Local curioso y con mucho encanto situado en el casco antiguo de Palma. Además de servir las tapas más divertidas de la isla, se pueden consultar libros de viajes, escuchar charlas, tapear, tomar copas, vinos...
Menú medio: 10-25€

ES CELLER (DE PETRA)

Calle del Hospital, 46
Petra
Tel. 971 56 10 56

Posiblemente uno de los únicos sitios en toda la isla donde se conservan intactas las recetas tradicionales mallorquinas. Situado en Petra, (a solo 10 minutos de Manacor) se nutre de productos frescos de calidad aprovechando la gran actividad agrícola y ganadera de la población.
Menú medio: 12-25€

Cazuelitas de suflé de sobrasada y patata



fácil



1 a 3 €



45'

INGREDIENTES PARA 4

- ½ kg de patata monalisa
- 100 g de sobrasada
- 4 huevos
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

- 1.** Disponer las patatas en una olla con abundante agua y, una vez cocidas, pelarlas y pasarlas por un pasapurés, o bien chafarlas con un tenedor hasta obtener la textura deseada. Condimentarlas con sal y pimienta.
- 2.** Colocar una base de puré de patatas en el fondo de una terrina de barro individual y disponer encima 1/4 de la



sobrasada. Justo en el centro de la terrina hacer un pequeño hueco e introducir la yema de un huevo. Reservar la clara. Preparar las otras tres cazuelitas de la misma manera.

3. Montar las claras a punto de nieve y distribuir las sobre las cazuelitas. Introducir las cuatro cazuelitas en el horno, a 200°C, hasta que las claras estén doraditas. Servir rápidamente.

sabor del mundo

vietnam

Vietnam es un país rico en tradiciones, historia y paisajes maravillosos y con una gastronomía llena de sabores exóticos y aromas perfumados. En estas páginas te invitamos a descubrir la bahía de Halong y a degustar uno de sus platos más característicos.



Tan Ky
1924-2005
Opening times:
Mon-Fri
10:30-12:30

© ROSELE DA ASSUMIÇÃO

Việt cuốn

Rollitos vietnamitas



media

1 a 3 €

20'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 trozo de solomillo de cerdo de 300 g
- 6 gambas
- 1 lechuga romana
- 6 láminas de papel de arroz
- Unas hojas de menta y cilantro o perejil
- Unos tallos de cebollino
- Aceite de oliva

Para la salsa

- 1 lima
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de azúcar
- Agua embotellada
- Cacahuetes
- 1 cucharadita de salsa de soja



2,5 €
por persona

La cocina vietnamita varía mucho de norte a sur. Aunque su riqueza gastronómica hace difícil decidirse por una región concreta, quizás la de Halong sea la más representativa.

Halong significa "donde el dragón descendió al mar". Su etimología se debe a dos antiguas y bellas leyendas vietnamitas. La primera explica que la bahía

de Halong fue creada por unos dragones que bajaron del cielo y lanzaron una lluvia de perlas sobre el mar. Al entrar en contacto con el agua, las perlas se convirtieron en infinidad de pequeñas islas que impidieron el avance de un poderoso ejército invasor. La segunda cuenta que un dragón, de un coletazo, creó las más de 3000 islas e islotes que hay repartidos a lo largo de toda la bahía.





1 PREPARAR EL RELLENO. Limpiar el solomillo de cerdo y saltearlo en una sartén antiadherente con aceite de oliva. Cuando ya esté listo, retirarlo de la sartén. A continuación, pelar las gambas y, en el mismo aceite del solomillo, saltearlas. Cortar el solomillo en daditos y reservarlo.



2 PICAR LAS HIERBAS. Lavar las hierbas aromáticas (menta y cilantro), secarlas bien para retirar el exceso de agua y picarlas finamente con ayuda de un cuchillo de cocina afilado. Lavar también la lechuga romana bajo el chorro del agua del grifo, secarla y trocearla con las manos.



3 REALIZAR EL ROLLITO. Humedecer las láminas de papel de arroz con un poco de agua con la ayuda de las manos y colocar sobre una base plana. A continuación, disponer los daditos de solomillo de cerdo salteados, las gambas y la lechuga en el centro de la lámina de arroz. Doblar el papel formando un rollito y reservar.



4 ELABORAR LA SALSAS. Disponer los cacahuets en un mortero y aplastarlos hasta que estén bien chafados. Incorporar el resto de los ingredientes de la salsa y aplastar de nuevo hasta que tenga una textura fina y homogénea. Colocar los rollitos vietnamitas en los platos y servir la salsa de cacahuets en una salsera.

Además Caprabo te ofrece:



Salsa de soja preparada a partir de la receta original de 1869, de **Heinz** (200ml)



Arroz japonés especial para cocinar sushi, de **Blue Dragon** (500g)



Auténticos fideos chinos al huevo, de **Souvry** (250g)



Delicioso aperitivo típico, pan de gamba de **Zanuy** (50g)

COCINA: PAULA BERNAUS; FOTOGRAFÍA: ©NOUPHOTO; ESTILISMO: ROSA BRAMONA



©ROSIEL ASSUMIÇÃO

Las bellezas de las aguas cristalinas color esmeralda de la bahía de Halong atrae cada año a miles de visitantes, lo que la convierte en la zona más turística de Vietnam, y a su gastronomía, en la más conocida. Su cocina cuenta con una gran variedad de pescados, mariscos y arroces, siempre acompañados de salsa de soja, o bien de una salsa marina muy salada mezclada con zumo de lima y chile.

Bar Tomate

Un bar con cocina

Lugar de encuentro en el que se puede comer todos los días a cualquier hora, el Bar Tomate es la nueva propuesta del Grupo Tragaluz en Madrid.

Texto Lali Vila Fotografía Rosiel d'Assumpção



La carta que ha creado Felipe Chacaltana, chef del Bar Tomate, contiene platos mediterráneos de mercado, fundamentados en productos muy frescos y de alta calidad.

Este "bar con cocina", situado en el barrio madrileño de Chamberí, muy cerca de la Plaza Colón, está permanentemente abierto como lugar de encuentro en el que se puede comer todos los días a cualquier hora. El propio menú tiene señalados como "a todas horas" aquellos platos que se pueden pedir durante todo el día. Su carta está basada en platos mediterráneos, creados con productos frescos y de calidad.

Ha llovido mucho desde que Rosa María Esteva y Tomás Tarruella fundaron el que fuera el primer restaurante del Grupo Tragaluz, el Mordisco, en 1987. Con el Bar Tomate, su última apertura en Madrid, y junto a su nuevo socio Perico Cortés y al director del local Diego Montenegro, han creado un nuevo concepto para este local tan original, con planta en forma de ele y un diseño interior funcional, pensado por Sandra Tarruella, responsable también de la decoración de todos los locales del Grupo, formado por unas 850 personas en total. El Grupo, que se ha guiado siempre por la intuición, busca en cada apertura crear nuevos ambientes y diferentes formas de comer, entonces no es de extrañar que Ferran Adrià dijera de ellos en una ocasión que fueron los primeros en mezclar ocio y restauración.



BAR TOMATE

Fernando El Santo, 26

Madrid

Tel. 91 702 38 70

Tipo de cocina Mediterránea

Horarios Todos los días de

8.30 h a 24 h. Jueves, viernes y

sábados: abierto hasta las 2 h.

Precio medio 25€ (sin bebida)

LA SUGERENCIA DEL CHEF:

Tartar de atún con guacamole, soja y aceite de sésamo



fácil



3 a 5 €



20'

INGREDIENTES PARA 4/5

- 250 g de atún
- Sésamo blanco y negro

Para el guacamole

- 3-4 aguacates
- 25 g de cebolla tierna
- 40 g de tomate rojo cortado en daditos
- Pimentón de cayena picante
- 3 cl de aceite de oliva virgen
- Sal y perejil

Para la vinagreta

- 10 cl de aceite de oliva virgen
- 5 cl de aceite de sésamo
- 3 cl de vinagre de Jerez
- 3 cl de soja líquida
- 15 g de jengibre fresco
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar los aguacates por la mitad y retirarles el hueso. Con la ayuda de una cuchara, extraer la pulpa con cuidado y aplastarla con un tenedor. Cortar y trocear la cebolla bien fina. Disponer el puré de aguacate en un recipiente, añadir todos los ingredientes del guacamole y mezclar hasta que quede un puré homogéneo. Reservar.
2. Limpiar el atún de piel y espinas, lavarlo delicadamente y secarlo con papel absorbente de cocina. Luego, cortarlo en láminas y picarlo en daditos con un cuchillo bien afilado.
3. Introducir los ingredientes de la vinagreta en la batidora y mezclar hasta que todos estén bien integrados.
4. Colocar el guacamole en el centro del plato con la ayuda de un molde y agregar el atún encima. Justo en el momento de servir, retirar el molde, aliñar con la vinagreta y espolvorear con el sésamo.

cóctel & gourmet

Margarita, ¡qué glamour!

Múltiples leyendas explican sus orígenes, desde un barman hechizado por el glamour de una bailarina hasta una dama cuyo hobby era la coctelería.

Texto Lali Vila **Receta cóctel** Manel Tirvio, de Tirsas Cocktail Bar

Según cuenta la leyenda, en 1938, un camarero de Tijuana quedó hechizado por la belleza de una joven bailarina llamada Margarita Cansino, hija de Eduardo Cansino, un bailarín natural de Paradas (Sevilla) y de Volga Haworth, una bailarina irlandesa. La chica, que seducía a todo el mundo con su encanto y su belleza, se ganó el corazón de este barman mejicano, que en su honor creó un cóctel llamado Margarita, mezclando triple seco, zumo de lima y tequila reposado.

La joven bailarina alcanzaría la cima de la Meca del cine pocos años después, convirtiéndose en una estrella gracias a su papel protagonista en Gilda, ella fue la gran Rita Hayworth. Un auténtico icono tanto para el Hollywood de los años 40, como para la historia del cine en general.

Otra de las historias que explican el origen del combinado, es la de Margaret Sames, una dama de la alta sociedad norteamericana que durante sus vacaciones

solía ofrecer fiestas en su mansión caribeña de Acapulco. En estas celebraciones, solía divertirse mezclando licores y bebidas detrás de la barra, según la inspiración del momento. Suponemos que el juego dio como resultado el cóctel al que bautizó con su nombre, traducido al español.

Según parece, acudió a una de sus fiestas el heredero del imperio Hilton, Nicky Hilton, quien, entusiasmado con la bebida, decidió ofrecerla también a sus invitados.



fácil



1 a 3 €



15' + reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 1 lima
- 1 limón
- 1 pomelo
- ½ kg de sal
- ½ kg de azúcar
- 200 g de lomo de salmón
- 100 ml de tequila

ELABORACIÓN

1. Lavar los cítricos bajo el agua del grifo, secarlos bien y rallar las pieles finamente. Mezclar la sal con el azúcar y las pieles de los cítricos. Reservar un poco de piel para rallar al final.

2. Disponer el lomo de salmón en un recipiente y verter el tequila por encima. Presionar con las manos para que el sabor penetre. Cubrir el salmón con la marinada preparada y dejar en la nevera durante unas 2 horas. Retirar la marinada, escurrir el salmón y cortarlo en dados de 1 cm.

3. Colocar dos o tres dados de salmón marinado en cada plato de servicio, pinchar con una brocheta pequeña y, encima, disponer las pieles de cítricos ralladas al momento.



Margarita



fácil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTES PARA 4

- 1,5 cl de zumo de limón
- 2 cl de Cointreau
- 3,5 cl de tequila
- Hielo
- Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar, mezclar el zumo de limón, ya colado, el Cointreau y el tequila en la coctelera con abundante hielo. Agitar durante unos segundos hasta que se enfríe todo. A continuación, mojar el borde de la copa para margaritas con zumo de limón y pasar boca abajo sobre un plato con sal, para que el borde quede recubierto. Por último, verter el líquido en la copa, procurando que no moje el borde. Decorar, si se quiere, con rodajas de fruta ácida.

Consejo: Este cóctel se puede preparar en batidora y, así, podremos degustarla con hielo picado.



Beber

El aperitivo por excelencia

Consumido sobre todo a la hora del aperitivo o usado como ingrediente principal en los cócteles con más glamour, el vermouth es una bebida que seduce a quien lo prueba.

Texto Alfredo Peris



JAMES BOND

El agente 007 puso de moda el Dry Martini, ginebra con vermouth, con su frase: "agitado, no mezclado". Desde el punto de vista científico parece que este personaje de la literatura y el cine tenía razón ya que al agitar este cóctel su sabor se modifica.



© D.R.

Servido bien fresquito y acompañado con unas aceitunas o cualquier tapa, el vermouth es, sobre todo ahora que llega el buen tiempo, uno de los aperitivos más consumidos en las terrazas y bares de nuestro país. Y es que el sabor fuerte y amargo de esta bebida, en cualquiera de sus variantes, despierta pasiones.

Para hablar de sus orígenes, nos tenemos que remontar al inicio mismo de la viticultura en las antiguas civilizaciones. Cuenta la historia que los egipcios fueron los primeros que fortificaron el vino para estabilizarlo en época calurosa, y que los antiguos griegos y romanos le añadían ajeno, tomillo, romero y mirto para reavivar los que habían perdido sabor; una mezcla de hierbas muy parecida a la que se usa hoy en día para obtener el vermouth.

Las claves de su sabor

Elaborado con vinos blancos corrientes, entre 10 a 12 grados de alcohol, a los que se les ha añadido sacarosa de caña de azúcar o de remolacha, o jarabe azucarado o mistela, en proporciones que varían según se desee obtener un vermouth dulce o seco, este vino debe su gusto y aroma tan especial a la mezcla de hierbas que lo aromatizan. Además del ajeno, que es su ingrediente principal, el vermouth se puede aromatizar con raíces, flores, bayas, cortezas y semillas, como el hisopo, coriandro, quina, enebros, clavo, corteza de naranja... Finalizado este proceso, algunos vermouths se

someten a una maduración y estabilización durante un período de tiempo en barricas de roble antes de su filtrado, embotellado y posterior comercialización.

En el mercado se pueden encontrar vermouths rojos, blancos y rosados. Todos los colores pueden ser más o menos dulces y secos, aunque la versión más seca se encuentra por regla general en los vermouths blancos, llamados tradicionalmente Dry o ExtraDry. Hay que destacar que el vermouth dulce, conocido también como el tipo Torino, contiene al menos 140 g de azúcar por litro; y que el vermouth seco, o tipo francés, contiene menos de 40 g de azúcar por litro, y es generalmente blanco.

Para el aperitivo y los cócteles

Pensado para tomar como aperitivo antes de las comidas, el vermouth se puede consumir solo o muy bien acompañado. Está muy rico si se combina con frutos secos, aceitunas, patatas chips o moluscos en conserva (almejas, navajas, berberechos...).

Lo mejor es tomarlo bien frío, en vaso de tamaño mediano, como el tumbler, con unos cubitos de hielo o, incluso, con soda porque el carbónico refuerza su frescor.

El vermouth, además, también tiene un alma nocturna que lo llena de glamour y lo convierte en el ingrediente básico para la elaboración de numerosos cócteles. Con vermouth dulce se preparan algunos tan conocidos como el Negroni, el Americano y el Manhattan. Con el seco, el popular Dry Martini.

Marcas con solera

Durante el siglo XVII, la producción de vermouth se extendió al centro de Europa y, sobre todo, en el norte de Italia, en las ciudades de Turín y Milán. Se sabe que el primer vermouth comercializado con marca corrió de la mano del turinés Francesco Cinzano en 1816, aunque ya se elaboraba en 1757. Otro personaje importante en las primeras marcas fue Antonio Benedetto Carpano, que desde 1786 vendió su vermouth con la marca Carpano. Por esos años, nombres como Gaspare Campari, Alessandro Martini, Luigi Rossi y Teófilo Sola eran ya reconocidos maestros licoristas en Turín, y entre algunos de ellos formaron sociedades como la Martini-Sola & Cía, que más tarde se convertiría en la famosa Martini-Rossi. En nuestro país, una de las marcas pioneras es Yzaguirre. La empresa, fundada en 1884 en Reus (Tarragona), sigue, hoy en día, fiel a su filosofía inicial de producir una gama limitada de productos de alta calidad.



YZAGUIRRE VERMUT ROJO RESERVA

El Yzaguirre Reserva es siempre un vermouth de selección que ha madurado un año en barricas de roble. Ofrece un aroma limpio, incisivo y maduro, con ligeros toques balsámicos, muy particular, con un paso de boca sabroso y aterciopelado, con notas de madera, hierbas y especias. La casa elabora también vermouth blanco, algo más seco, y el rojo tradicional, ambos con menos crianza.



CASTALI VERMUT BLANCO

Castali Blanco es un vermouth semisecco obtenido a partir de vino blanco y mosto de uva fresca, aromatizado con sustancias vegetales, amargantes y estimulantes. Mantiene su color pajizo pálido con matices verdosos y aromas incisivos a hierbas del bosque y ciertos balsámicos frescos, con una nota semidulce y amarga a la vez y cierta persistencia gustativa. La casa elabora también el tradicional vermouth rojo, ligeramente más dulce.



MARTINI GOLD DOLCE & GABBANA

Es el vermouth de lujo. La esencia de Martini Gold es el resultado de una receta secreta inspirada por Domenico Dolce y Stefano Gabbana, que impulsa una mezcla de sabores exóticos y poco comunes, donde se combinan la bergamota de Calabria, los limones de Sicilia, las naranjas y el azafrán de España, la mirra de Etiopía, el jengibre de la India y la pimienta Cubébe de Indonesia, logrando un mundo de contrastes y un sabor tan especial como genuino. Otro producto especial y novedoso de la casa es el Martini Rosato, afrutado y muy fresco, elaborado con una mezcla de vino blanco.

Qué dice el experto



Dra María Teresa Gutiérrez Salmerón

DERMATÓLOGA DEL HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE GRANADA Y MIEMBRO DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE DERMATOLOGÍA (AEDV)

Los dermatólogos recomiendan realizar el **peeling** químico siempre en manos de un profesional. Este tratamiento se usa para recuperar la luminosidad de la piel, prepararla de cara al verano y disimular las arrugas marcadas. Aunque pueden realizarse **peelings** superficiales, medios o profundos, los más comunes son los superficiales que están indicados para el rejuvenecimiento facial, trastornos de pigmentación y lesiones de acné. Los activos más utilizados son los hidroxiacidos, sobre todo el Ácido Glicólico y el Ácido Salicílico. Dos de sus principales ventajas son su seguridad y la inmediata incorporación a la actividad diaria.

Durante su aplicación los pacientes pueden notar una ligera quemazón. Para conseguir óptimos resultados estos **peelings** deben repetirse con una periodicidad entre dos y cuatro semanas y se aplican entre cuatro y seis sesiones. Antes de optar por un **peeling**, hay que saber que están contraindicados en caso de ingesta de algunos medicamentos o de tendencia a cicatrices hipertróficas. Son también importantes los cuidados previos, durante y **post-peelings**, que incluyen el uso de protección solar y de cosméticos con hidroxiacidos o retinoides.



belleza

Puesta a punto exprés

La exfoliación es un gesto de belleza que, además de suavizar y dar más luminosidad a la piel, facilita que los productos de tratamiento penetren mejor.

Texto Sylvia Martín

A punto de descubrir el cuerpo con la ropa de primavera y los primeros días de sol en la playa, la piel reclama un gesto de belleza imprescindible: la exfoliación o **peeling**. Su función es eliminar las células muertas acumuladas en la epidermis y facilitar la penetración de los productos que se aplican a continuación, aumentando su eficacia. Vale la pena dedicarle unos minutos a la semana (una vez a la zona del rostro, dos veces a la del cuerpo) porque la piel gana de inmediato en suavidad y luminosidad.

Hay dos tipos de **peeling**: el de arrastre, que se distingue por su textura granulada, que es muy agradable de usar en el cuerpo; y el químico, con activos que favorecen la descamación natural. El tipo de piel, el gusto por una determinada textura y el proceso de eliminación del producto, con agua o un algodón, son factores que hay que valorar al elegir. Después de la exfoliación, es importante utilizar siempre una crema hidratante o nutritiva.

No hay que exfoliar la piel justo antes de tomar el sol porque puede estar más sensibilizada. Lo mejor es hacerla un par



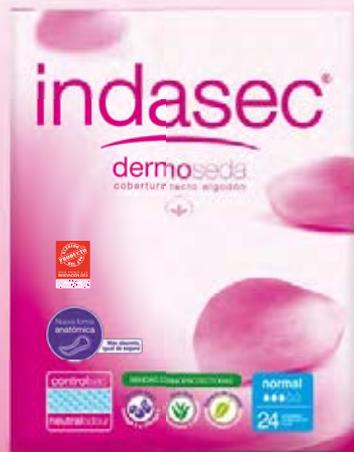
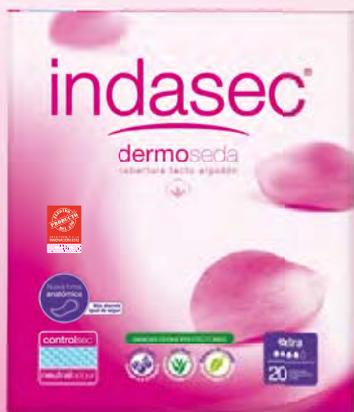
Tres pistas

- 1 Si tienes el cutis sensible, exfolia la piel una vez cada 15 días, con productos delicados y no granulados. La textura gel es perfecta.
- 2 Los productos anticelulíticos se han de usar a diario, mañana y noche. Además, es importante hacer ejercicio y seguir una dieta sana.
- 3 Al salir de la ducha, nunca te saltes la hidratante y la crema corporal. Tu piel las necesita.

de días antes, insistiendo en zonas rugosas como codos, talones y rodillas. ¡El bronceado será mucho más uniforme!

Con la piel libre de impurezas, se puede empezar a luchar contra la 'piel de naranja' ya que las sustancias de los anticelulíticos penetrarán mejor. Lo ideal es usar, con constancia, productos con cafeína o algas marinas. La cosmética mejora visiblemente el aspecto de la piel pero no hace milagros.

PREMIADOS POR INNOVAR



Nueva **COBERTURA DE TACTO ALGODÓN**
Ofreciendo un tacto supersuave.

Nueva **FORMA ANATÓMICA**
Se adapta mejor, más cómoda

ÚNICA COMPRESA CON DERMOBANDAS protectoras de Aloe Vera, extracto de Ambiaty y ácidos esenciales.



NEUTRALIZACIÓN MÁS EFECTIVA DEL OLOR



Compresas para pérdidas leves

indasec

Sabes lo que quieres
www.indasec.com



Visita nuestro blog
Sabes lo que quieres
www.sabesloquequieres.com



Síguenos en
facebook
www.facebook.com/indasec



CUIDADOS IMPRESCINDIBLES

Para que tu piel luzca limpia, luminosa y radiante, es importante no descuidar los cuidados de belleza básicos. Además de una leche desmaquillante y un tónico facial, en esta página también mostramos un gel exfoliante que ayudará a eliminar las impurezas y una crema específica para el contorno de ojos, el óvalo y el cuello. Para el tratamiento del cuerpo, proponemos varios productos que, además de hidratar la piel, mejorarán su aspecto y elasticidad.



LIMPIA EN PROFUNDIDAD

Utilizado una vez por semana, el gel exfoliante facial, de **Belle**, estimula la renovación celular y elimina las células muertas que dan al rostro una apariencia mortecina y apagada. El rostro gana en luminosidad de inmediato.



PARA TODO TIPO DE PIEL

Una buena limpieza del cutis, te maquilles o no, es lo que marca la diferencia entre un rostro bien cuidado y otro que no lo está. ¡No hay que saltársela nunca! La leche desmaquillante y el tónico, de **Belle**, son la pareja perfecta para el mejor gesto de belleza.

EFFECTO REAFIRMANTE

La crema corporal de la línea **Repara y cuida**, de **Nivea**, ofrece hidratación continuada y efecto reafirmante. El Body lotion reafirmante es especial para pieles normales.



REDEFINE LA SILUETA

La crema reafirmante **Shape Up**, de **Dove**, mejora la elasticidad de la piel y la microcirculación. Redefine y tonifica la silueta en tan solo una semana de uso.



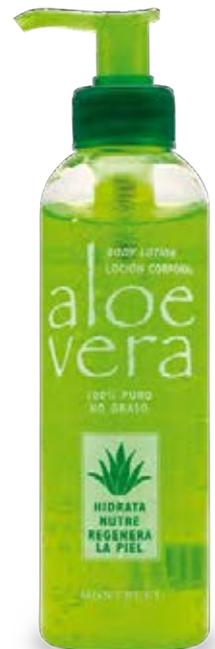
CUIDADO INTENSIVO

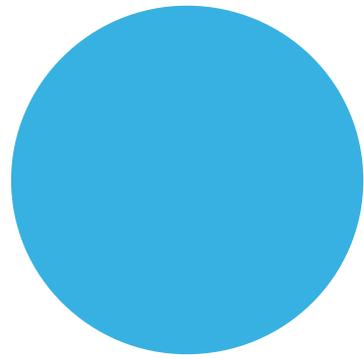
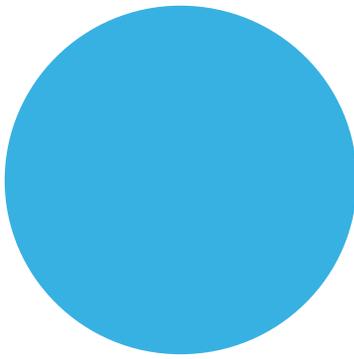
Regenerist 3, de **Olay**, contiene una fórmula de aminopéptidos concentrada para una apariencia más joven en zonas difíciles de tratar: contorno de ojos, óvalo facial y cuello.



HIDRATA Y REGENERA

El aloe vera destaca por sus propiedades hidratantes y regenerantes y deja la piel muy suave al tacto. **Montplet** tiene una línea corporal con el aloe como principal ingrediente. Por sus propiedades calmantes es perfecto para después de un día al sol y para el cuidado diario de las pieles sensibles.





NOSOTROS

67

noticias

71

club
caprabo

72

responsabilidad
social

74

club
social

75

caprabo 2.0

76

novedades

noticias



Bienvenido Bebé cumple 20 años

Nuestro programa de ayuda a las familias cumple este año dos décadas, con más de 1.300.000 canastillas entregadas hasta el momento.

• 20 AÑOS •
CON RISAS Y SONRISAS

Bienvenido Bebé nace en mayo de 1992 en un contexto parecido al actual, caracterizado por un creciente descenso de la tasa de natalidad. Es entonces cuando Caprabo sorprende a sus clientes con una idea original pensada para devolver a las familias, que son el principal activo de Caprabo, parte de la confianza depositada en nuestra compañía obsequiando a todos los recién nacidos con la conocida canastilla.

Para futuros papás

Han transcurrido ya los primeros veinte años de su historia, y queremos celebrarlo con vosotros. Para ello, siempre con la intención de ayudaros



en la aventura de ser padres, Caprabo ha editado el libro Bienvenido Bebé, una guía escrita por el prestigioso pediatra Dr. Jorge Mateu Sancho que recoge todo aquello que se necesita saber desde la espera de un bebé hasta que éste cumple su primer año de vida. En ella encontraréis la forma más práctica de dar respuesta a cualquier pregunta que en esta

nueva etapa pueda surgir a los futuros padres, que suelen ser muchas.

La Canastilla Solidaria

Entra en www.facebook.com/caprabo. Por cada click en "me gusta", Caprabo aportará un euro a nuestra Canastilla Solidaria. Lo recaudado será entregado a Cruz Roja el día 6 de mayo en la fiesta de Aniversario con el objetivo de ayudar a los niños más necesitados.

LO CELEBRAMOS CONTIGO

El 6 de mayo Bienvenido Bebé cumple su 20 aniversario y para celebrarlo Caprabo invitará a todas las familias a una gran fiesta presentada por Judith Mascó y José Corbacho frente al Arco de Triunfo de Barcelona. El evento contará con la entrega de lo recaudado en la Canastilla Solidaria, talleres para los más pequeños, gran pastel de cumpleaños, concierto del Club Super 3, y muchas sorpresas más. ¡Os esperamos!



AGENDA DE EVENTO

6 de mayo en el Arco de Triunfo de Barcelona

10,00h Apertura de los talleres y actividades

11,30h Comienzo de la fiesta con Judith Mascó y José Corbacho

17,30h Gran pastel de aniversario

18,00h Concierto del Club Super 3



CAPRABO COLABORA CON CRUZ ROJA

Caprabo, gracias a la colaboración de sus clientes al adquirir el calendario solidario, recaudó más de 50.000 € destinados íntegramente a más de 5.000 familias necesitadas.

La Cruz Roja, en su lucha contra la pobreza y la exclusión social, ha contado con la colaboración de Caprabo para poner a disposición de sus clientes calendarios solidarios de bolsillo como donativo de 1 €. Este calendario permitió, además, a los clientes que lo adquiriesen participar en el sorteo de 20 lotes navideños. La suma recaudada, 52.729 € en total, ha sido destinada a programas de lucha contra la pobreza y la exclusión social de la Cruz Roja, distribuyendo kits de apoyo social (lotes de productos básicos como alimentos, ropa...), ayuda psicosocial e inserción laboral. Entre otros, se adquirirán y distribuirán 2.786 kits de apoyo social que beneficiarán a 3.017 familias.

Actualmente nuestra empresa sigue ofreciendo este calendario, cuyos fondos servirán para adquirir kits de productos básicos específicos de alimentación infantil, en Cataluña; intervención psicosocial familiar con infancia en riesgo, en Navarra; y apoyo y refuerzo escolar, en Madrid.

Nueva franquicia Caprabo en la población de Polinyà

Caprabo inauguró recientemente en la localidad barcelonesa de Polinyà su noveno establecimiento en régimen de franquicia.



El pasado mes de diciembre Caprabo inauguró en la localidad barcelonesa de Polinyà su novena franquicia. Con una superficie comercial de más de 200 m² y 9 empleados, el establecimiento incorpora las principales secciones de producto fresco: carnicería, charcutería, panadería y frutas y verduras. Ubicado en la calle Ramoneda, 22, este local abre de lunes a sábado, de 9 a 14h y

de 17h a 21h y dispone de servicio de reparto de la compra a domicilio.

Durante el 2011 Caprabo inauguró otros ocho establecimientos en régimen de franquicia, ubicados en las provincias de Lleida y Barcelona. También se estrenó en Andorra su primer supermercado que representa el primero fuera del territorio nacional.



Viladecans estrena su cuarto Caprabo

Con el nuevo supermercado Caprabo, abierto en noviembre pasado, la ciudad de Viladecans cuenta con cuatro supermercados.

El nuevo establecimiento comercial Caprabo, inaugurado el pasado 28 de noviembre en Viladecans, da trabajo a 21 personas al servicio de sus clientes y cuenta con 800 m², que añadidos a los otros tres supermercados que ya tiene la empresa en Viladecans, suman una superficie total de 3500 m² en esta ciudad.

Con este ya son dos los supermercados propios que Caprabo incorporó durante el pasado año a su red comercial: los supermercados del siglo XXI. Estos

establecimientos están basados en un modelo que busca la excelencia en tres importantísimos aspectos: ofrecer un surtido de productos aún más amplio, y una calidad y un servicio superior a sus clientes.

Este moderno Caprabo, que cuenta con las secciones de productos frescos tradicionales: charcutería, carnicería, pescadería, frutería y panadería, está abierto ininterrumpidamente de 9 de la mañana a 9 de la noche y se encuentra en la calle Riera de Sant Llorenç, 44.

pon de moda tu mesa y tu cocina

desde
0'99€


Magefesa



50%
descuento

ROBERTO
TORRETTA
TORRETTA
TORRETTA



HASTA EL 15 JUNIO DE 2012

Más información en tu Caprabo habitual.

caprabo ●●●

con  **EROSKI**



RECOGIDA DE JUGUETES

Caprabo consiguió cerca de 1500 juguetes en su campaña solidaria de recogida.

Nuestra empresa en colaboración con diferentes entidades, en Cataluña (Creu Roja Juventut, Càritas Parroquial de Berga y Reir), Madrid y Navarra (Remar) llevó a cabo en una treintena de tiendas Caprabo una campaña solidaria de recogida de juguetes nuevos. Gracias a esta iniciativa solidaria, en la que se recogieron aproximadamente 1500 juguetes, Caprabo logró dibujar una sonrisa en el rostro de los más pequeños.



CAPRABO Y UNILEVER, EMPRESAS SOLIDARIAS

Nuestra empresa donó a dos organizaciones solidarias el 5% de las ventas, que se realizaron en diciembre, de 12 marcas de Unilever.

Cabrabo y Unilever se comprometieron durante 2011 a llevar a cabo una acción social con las organizaciones Brac (en Madrid y Navarra) y Casal dels Infants (en Barcelona) para aportar el 5% de las ventas (que se hicieran durante el mes de diciembre) de los productos de perfumería y cuidado personal de 12 marcas de Unilever que se comercializan en Caprabo. El resultado obtenido ha sido de más de 20.000 euros, que se han repartido proporcionalmente a cada entidad social. Este importe dará la oportunidad de que las mujeres de Bangladesh desarrollen sus proyectos de futuro y que las mujeres atendidas por el Casal dels Infants se beneficien de los apoyos psicológicos y pedagógicos para afrontar la maternidad en unas condiciones adversas.

¡Ya tenemos Menú MEGUSTACIÓN!

El portal gastronómico fansdelacocina.com y Caprabo celebran, con un showcooking del chef Sergio Fernández, la clausura de la primera edición del concurso culinario online Menú MEGUSTACIÓN.



Sergio Fernández con las organizadoras del evento (de derecha a izquierda): Eva Rodríguez, Silvia Florido y Patricia Diz.



fansdelacocina

El popular chef de Canal Cocina, Sergio Fernández, fue el invitado estrella del evento de clausura del primer concurso gastronómico on-line Menú MEGUSTACIÓN, celebrado el pasado 18 de noviembre y que también se pudo seguir en directo vía streaming. El conocido chef se encargó de realizar un showcooking con los ingredientes que han protagonizado la primera edición de este concurso, uno distinto para cada mes. Y es que precisamente esa era la premisa del concurso: invitar a la comunidad de fansdelacocina.com a realizar una receta partiendo de un único ingrediente. Además de las propuestas de los participantes, un reconocido chef colgaba en el portal una receta con el ingrediente escogido.

El éxito de esta primera edición ha sido rotundo ya que en los seis meses que ha durado el concurso se han reunido un total

El éxito de esta primera edición del concurso culinario Menú MEGUSTACIÓN ha sido rotundo. En seis meses la comunidad ha enviado un total de 600 recetas.

de 600 recetas. Con las recetas de los ganadores del concurso y las propuestas de cada chef se ha constituido el Menú MEGUSTACIÓN definitivo.

Ante el éxito de participación de este primer concurso, hemos decidido repetir la experiencia con una nueva edición que, seguro, gustará a todos los apasionados de la cocina. El

nuevo concurso, titulado "Recetas con Origen", se centrará en recetas originarias de cada tierra. Vale la pena registrarse y enviar las recetas ya que si el plato resulta escogido por la comunidad se puede ganar un premio de 100 €.

Con la Tarjeta cliente de Caprabo todo son ventajas

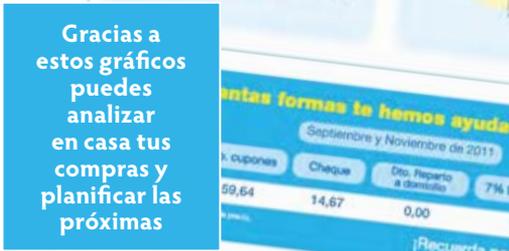
La tarjeta cliente de Caprabo es la mejor aliada para planificar tus compras y ahorrar más, y con ella puedes recibir informaciones personalizadas hechas exclusivamente para ti. ¡Llévala siempre encima!



Cupones con descuentos personalizados, información sobre tus gastos y ahorros acumulados, secciones en las que has comprado... Caprabo, siempre cerca de ti, pone a tu alcance todos estos datos personales, y muchos más, para que puedas planificar mejor tus compras y, lo más importante, para que puedas ahorrar cada día un poco más. Y es que Caprabo, pensando en hacerte la vida más fácil, ha creado un sistema de ahorro solo para ti. Cada vez que vas a nuestros establecimientos y pasas la tarjeta cliente, acumulas beneficios y descuentos. De momento, esta información se envía trimestralmente por correo y en breve la podrás recibir por otros canales, como web y teléfonos móviles. Ya lo ves, si compras en Caprabo y usas la tarjeta cliente, todo son ventajas.

Gracias a estos gráficos puedes analizar en casa tus compras y planificar las próximas

Para que puedas ahorrar en la cesta de la compra, en la carta encontrarás qué productos están en oferta



Información trimestral personalizada

Caprabo te envía cada tres meses informaciones muy útiles para facilitar tus compras.

CUPONES CON DESCUENTOS PERSONALIZADOS. Los cupones con una franja azul son productos que compras habitualmente en Caprabo y los que tienen una franja roja son productos que pueden interesarte.

DATOS DE COMPRA. En la parte superior de la carta podrás ver la evolución de tus gastos y las secciones en las que has comprado. También se muestra el descuento acumulado en los últimos meses y un listado de los productos que compras habitualmente y que estarán de oferta en un periodo inminente.

Cupones de descuentos personalizados con productos de tu interés

- 5% dto. yogures
- 5% dto. leche líquida*
- 5% dto. conservas vegetales
- 10% dto. vinos
- 10% dto. arroces



¡A comer!

Para que los niños coman de forma equilibrada y adquieran buenos hábitos alimentarios es muy importante el papel de la familia. Te damos las claves para conseguirlo.

Una buena alimentación en la infancia es la base de una salud excelente en la edad adulta, seguro que todos los padres estamos de acuerdo con esta frase, pero: ¿cómo hacer entender a nuestro hijo de seis años que a la hora de la merienda es mejor un bocadillo de jamón de York que un pastelito industrial o una bolsa de chuches? No hay que desanimarse: aunque la tarea parece complicada, la verdad es que es posible llegar a conseguir que los niños coman de todo y bien.

Aprender a comer bien

Los padres, además de conocer la importancia que tiene seguir una alimentación equilibrada para el buen desarrollo físico e intelectual de nuestros pequeños, hemos de ser conscientes que los niños requieren un tiempo de aprendizaje en todos los aspectos de su vida y, evidentemente, también en el de la alimentación.

Nuestro papel es importante y nuestra forma de actuar, decisiva.

Una de las primeras cosas que debemos hacer es practicar con el ejemplo. Los niños aprenden por imitación y difícilmente comerán bien si nosotros no lo hacemos. No podemos decirles que coman fruta y verdura si ellos no ven que nosotros lo hacemos.

Una buena idea para fomentar que los niños disfruten con los alimentos es hacerles partícipes a la hora de la compra. Si ellos eligen un producto determinado, seguro que, luego, se lo comerán o, por lo menos, lo probarán. Otra cosa que podemos poner en práctica, y que a los pequeños puede resultar muy divertida, es que nos ayuden en la cocina. Participar en la creación de determinados platos y llenándose de harina en la elaboración de tartas y pasteles caseros puede ser la solución para conseguir que las protestas desaparezcan a la hora de comer y para que, sin apenas darse cuenta, aprendan a comer de forma sana.

3 CONSEJOS MUY ÚTILES

1 Es recomendable que los niños desayunen antes de ir al colegio ya que representa el 25% de sus necesidades nutritivas. También deben llevar en la mochila un tentempié ligero para que coman algo a media mañana.

2 Siempre que sea posible, hay que comer todos juntos. Un entorno familiar agradable ayuda a transmitir mejor las conductas alimenticias saludables. Muy importante: no comer delante del televisor.

3 Hemos de procurar que la alimentación en casa sea saludable, variada y equilibrada. Si el niño come en el colegio, hay que pedir el menú escolar para evitar, al preparar la cena, repeticiones de platos o alimentos.





ELIGE BUENO, ELIGE SANO

Desde Caprabo intentamos, con este programa, que los niños aprendan a comer de forma saludable.

En Caprabo, siempre cerca de sus clientes, realizamos desde el año 2009 el programa educativo "Elige bueno, elige sano". Con esta iniciativa pionera pretendemos sensibilizar a los niños y niñas de 5º y 6º de primaria de las comunidades de Catalunya, Madrid y Navarra, sobre la importancia de una alimentación saludable y una dieta equilibrada. Entre otras acciones, el proyecto propone a los niños el aprendizaje de hábitos saludables de alimentación a través del conocimiento de la pirámide alimenticia (ver sección "Cocinar con niños" en esta revista) y, luego, los invita a escoger los productos más adecuados para una dieta sana y equilibrada, mediante la realización de una compra simulada, junto a su profesor, en uno de nuestros supermercados Caprabo.

Elige bueno, elige sano



Caprabo por una
alimentación saludable

UNA DIETA EQUILIBRADA

Para que los niños crezcan sin problemas y puedan realizar con energía y vitalidad todas sus actividades diarias, necesitan seguir una dieta equilibrada que le aporte todos los nutrientes imprescindibles.

- **FARINÁCEOS.** Se encuentran en el pan, la pasta, el arroz, las patatas o los cereales de desayuno. Los niños pueden consumir: de 4 a 6 raciones al día.
- **FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS.** Los niños en edad escolar deben tomar 5 raciones al día. Por lo que se refiere a los frutos secos, de 3 a 7 raciones a la semana.
- **LÁCTEOS.** Leche, yogur, quesos... en el momento de la compra es mejor elegir los productos semidesnatados o desnatados. Se recomienda tomar de 2 a 4 raciones al día.
- **CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS.** Los especialistas recomiendan consumir entre 3 y 4 raciones a la semana de cada uno de estos grupos de alimentos.
- **LEGUMBRES.** Pueden consumirse entre 2 y 4 raciones.
- **ACEITE DE OLIVA.** Se pueden usar de 3 a 6 cucharadas al día.
- **DULCES Y GRASAS.** Embutidos, mantequilla, chucherías, refrescos, pastelitos industriales, bollería... siempre deben consumirse de forma ocasional.



¡Muy rica!

Ensalada de fresas a la vinagreta de albahaca

Extraemos esta sabrosa receta del libro de Mireia Carbó

La cocina salvavidas:

1. Empezar preparando una vinagreta de albahaca: exprimir el zumo de medio limón y colarlo. En el vaso de la batidora colocar medio vasito de aceite, el zumo de limón, una hojas de albahaca y una pizca de sal. Triturar y reservar.

2. Lavar unas 10 o 15 fresas y cortarlas en láminas finas. Partir el queso brie (que deberá estar muy frío, de la nevera) en dados. Tras limpiar los champiñones, un puñado más o menos, cortarlos en láminas muy finas. Montar la ensalada colocando la lechuga, limpia y cortada, en el centro del plato. Disponer las fresas, los champiñones y el queso encima.

3. Acabar la ensalada coronándola con unos brotes de soja y aliñándola con vinagreta preparada.



Mireia Carbó
COCINERA DEL CLUB SOCIAL CAPRABO
te ayuda a elegir

Nuestra experta cocinera te descubre sus mejores secretos y trucos de cocina.



Desde hace más de diez años, el Club Social Caprabo imparte en Barcelona clases de cocina para acercar a nuestros clientes la gastronomía práctica y actual. Si quieres descubrir todas las actividades que se realizan en nuestro club puedes informarte o reservar una plaza gratuita llamando al teléfono: 902 446 060 o en la web www.caprabo.com



Escoje las judías verdes, de color intenso y desecha las blanquecinas o con manchas negras. Si quieres que conserven su color para preparar una ensalada, o una bonita guarnición, debes cocerlas en agua hirviendo y enfriarlas rápidamente cubiertas en un bol con agua helada.

Las berenjenas dan mucho juego en la cocina. A mi me encantan en tortilla, pero no soporto estas tortillas aceitosas. ¿Sabes como las preparo? Corta el tallo de un par de berenjenas y cocínalas al microondas, tal cual, enteras, sobre un plato en el que habrás puesto un pelín de agua, a máxima potencia durante unos 10 minutos. Pinchalas y si no estan tiernas, dales la vuelta y cuécelas unos minutos más. Pelalas. En una sartén caliente un chorrito de aceite y sofríe un ajo picado, saltea la berenjena y añádele 4 huevos batidos con una pizca de sal. Cuaja la tortilla. ¡Exquisita, sabrosa y baja en calorías!



Si solo has probado los rábanos en la ensalada, prepárate porque esta raíz (que en el primer momento resulta dulce y, luego, picante) te puede dar mucho juego si la combinas a modo de tapita con unas tostadas untadas con queso crema y finas hierbas. Sazona a tu gusto y obtendrás un aperitivo delicioso para ir abriendo el apetito.





Caprabo, también está en las redes sociales

Después de abrir varios canales de comunicación en internet con sus clientes, Caprabo da un paso más en el mundo de las redes sociales creando una comunidad específica para los apasionados de la cocina: www.fansdelacocina.com

Solo Twitter tiene más de 225 millones de usuarios, que envían 150 millones de tweets al día.



Pioneros en el mundo online desde hace más de una década con la compra de alimentos por internet, Caprabo vuelve a sorprender a sus clientes poniéndose a la vanguardia de la modernidad con nuevos proyectos en los que las redes sociales son las grandes protagonistas. Además de abrir con sus clientes, en el año 2010, espacios corporativos en Facebook, Twitter, Youtube y Flickr, la empresa creó el año pasado una comunidad específica para los apasionados de la cocina que cada vez tiene más adeptos. Y es que www.fansdelacocina.com cuenta en estos momentos con más de 1.500 seguidores y ha recibido más de 50.000 visitas.

Pensado como un espacio gastronómico interactivo, este portal permite a los usuarios subir sus propias recetas y comentarlas con los demás miembros de la comunidad.

NOS ENCONTRARÁS EN...

... nuestra web corporativa y en la del supermercado online, Caprabo ofrece varios canales, como Facebook o Twitter, con información interesante sobre medioambiente, mundo del bebé, la nutrición... y propias de la empresa: actividades mensuales del club social, acciones corporativas... En los canales Youtube encontrarás video recetas y en Flickr, material gráfico.

ONLINE

-  WEB CORPORATIVA
www.caprabo.com
-   COMPRA DE ALIMENTACIÓN POR INTERNET
www.capraboacasa.com
-   COCINA
www.tusrecetasconsabor.com
www.fansdelacocina.com

REDES SOCIALES

-  FACEBOOK
www.facebook.com/caprabo
-  TWITTER
www.twitter.com/caprabo
-  YOUTUBE
www.youtube.com/caprabo50
-  FLICKR
www.flickr.com/caprabo

Precisamente el concurso Menú MEGUSTACIÓN ha sido todo un éxito de participación ya que se han recibido un total de 600 recetas.

Tras el éxito de todas estas iniciativas,

Caprabo sigue pensando en proyectos innovadores relacionados con internet y para este año 2012 no descarta abrir nuevos espacios en los que podrá seguir interactuando con sus clientes.



MUY NATURAL

Isabel presenta los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% natural. Además su nuevo envase es más cómodo y práctico, facilita sacar los jugosos lomos de atún sin romperlos. Descubre la amplia gama de Atún Naturfresh: Deliciosos lomos seleccionados con aceite de oliva, aceite de oliva virgen extra de la mejor calidad o al natural, 0% Materia grasa. Disfruta del atún Naturfresh de Isabel y sorpréndete!



¿TE ATREVES?

Si eres un buscador incansable de nuevas experiencias para tu paladar, atrevete con 5° ZEPHYR, un nuevo y audaz concepto de chicle nunca antes imaginado. Descarado y joven, despierta los instintos al liberar una explosión de fresa ácida de larga duración.



TARTAS DIVERTIDAS

Te presentamos la tarta de chocolate estilo francés de Dr. Oetker. Exquisita y sabrosa, esta tarta encantará a mayores y pequeños. Además, los niños disfrutarán decorándola con dos productos más de Dr. Oetker, los números y letras de chocolate, y los lápices pasteleros de colores. Los complementos ideales para que tus hijos se lo pasen en grande embelleciendo sus propias creaciones, en rojo, amarillo y verde, y con colores y aromas naturales.



FRESAS Y LECHE

Danonino Bebefrutas, el lácteo bebible preferido por los niños, se vende, ahora, con más fruta. Cada botella contiene dos fresas finamente trituradas y medio vaso de leche. ¡Riquísimo!

ZUMOS INTELIGENTES

¿Has probado el nuevo Danacol Zumo? Una deliciosa combinación, más fresca y suave, que combina leche y zumo de fruta. Te encantará.



PODER ANTIGRASA

Descubre, con Fairy Platinum 3, la mejor limpieza de Fairy para el lavavajillas. Ahora con todo el poder antigrasa de tu Fairy de siempre con un 30% más de líquido en 3 compartimentos.



LO DULCE TAMBIÉN PUEDE SER SANO

Natreen lanza una nueva gama de edulcorantes a base de extracto de las hojas de Stevia rebaudiana, planta tropical originaria de Sudamérica y Centroamérica. Esta nueva propuesta endulza de forma saludable, ya que su origen es totalmente vegetal.



NUEVOS SABORES

Activia Desayuno es el complemento perfecto para conseguir un desayuno ideal ya que combina fruta + lácteo. Además, ayuda a tu bienestar digestivo. Los hay de dos sabores: mediterráneo y tropical.

los 5 sentidos de... Dani Lechuga*



GUSTO ¿Cuáles son sus sabores preferidos? Me decanto por los sabores ácidos. También me parece muy interesante la combinación entre ácido y salado.

¿Qué tipo de plato destacaría por su sabor o contraste de sabores? Pues, por ejemplo, las sardinas marinadas con vinagre. El contraste entre salado de las sardinas y ácido del vinagre creo que tiene mucha 'chispa'.

OLFATO Hay aromas que nos transportan a las cocinas de nuestras madres y abuelas... ¿Cuál es ese aroma de la infancia para Dani Lechuga? Sin duda el aroma de la tortilla a la francesa recién hecha es muy característico y peculiar. También me gusta el de la sartén cuando aún huele a tortilla. Es algo totalmente exclusivo.

OÍDO Verduras, pan, las cáscaras de los frutos secos... todos crujen, ¿Prefiere escuchar los sonidos de la cocina mientras trabaja o cocinar con música? Soy de poca música, me desconcentra, es como tener ruido de fondo. Prefiero los sonidos de la cocina. Me gusta el crujir del pan, por ejemplo, porque va relacionado con su frescura y su calidad.

TACTO En la película *Le fabuleux destin d'Amélie Poulain* veíamos como la protagonista disfrutaba hundiendo su mano en un saco de lentejas... ¿Cuál es el alimento que le seduce por su tacto? Sin duda, las masas y las legumbres. Coger un puñado de legumbres y dejar que resbalen por entre los dedos es muy relajante. De hecho, tengo entendido que los saquitos anti-estrés se rellenan con arroz y legumbres...

VISTA Un plato que le entre por la vista? Cualquier plato pulcro e impecablemente presentado. Yo escogería un plato simple con un par o tres de ingredientes, sin necesidad de grandes decoraciones.



Dani Lechuga nos presenta sus recetas, que podrás guardar y consultar con estas fichas coleccionables:

* DANI LECHUGA, propietario y chef de Caldeni, pequeño y acogedor restaurante barcelonés especializado en carnes. Para este joven chef lo primero es la calidad de su materia prima. Lo encontrarás en Caldeni, C/València, 452 Barcelona. Para reservas: 93 232 58 11.

sabor 317

TERRINA DE FOIE CON MEMBRILLO AL PEDRO XIMÉNEZ

entrante



sabor 317

CARPACCIO DE TERNERA CON PESTO Y PARMESANO

primero





media



5 a 7 €



50'
+ reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 2 hígados de pato
- 1 cuchara de brandy u Oporto
- ½ barra de pan, aceite de oliva
- 500 g de membrillo pelado y troceado
- 100 ml de agua embotellada
- 500 g de azúcar
- Sal en escamas
- Sal, pimienta, azúcar y nuez moscada

Para el caramelo

- 200 ml de vino dulce Pedro Ximénez
- 80 g de azúcar

ELABORACIÓN

1. Dejar templar el hígado de pato fuera de la nevera para que sea más fácil retirarle las venas. Una vez limpio de venitas, trocearlo y colocarlo en una sartén en frío. Añadir una pizca de cada uno de los condimentos (sal, pimienta, azúcar y nuez moscada) y un chorrito de brandy. Calentar el hígado a fuego muy lento e ir removiendo con una espátula durante aproximadamente 1 minuto y medio. Luego, retirarlo de la sartén y dejarlo reposar 2 minutos en una bandeja. A continuación, colocar el hígado en un molde y guardarlo en la nevera durante un mínimo de 6 horas.

2. Para hacer caramelo de Pedro Ximénez: disponer 200 ml de vino dulce en un cacito, agregar el azúcar y dejarlo reducir hasta poco menos de la mitad. Luego, dejarlo enfriar.

3. Cortar el pan en rebanadas finas y colocarlas en una bandeja de horno, una al lado de otra. Agregar un poco de sal por encima, verter un hilo de aceite de oliva y hornearlas durante unos 20 minutos a 150 °C. Retirar del horno y dejar enfriar.

4. Disponer el membrillo, el azúcar y el agua en un cazo y cocerlos a fuego suave durante 40 minutos. Después, triturarlo y verterlo dentro de un molde.

Presentación del plato

Cortar el foie en lonchas y colocarlo en el centro del plato. Decorar con unas escamas de sal y el caramelo de Pedro Ximénez. Acompañar con unas tostaditas y unos daditos de membrillo.



→ SABOR PRIMAVERA N. 317 PÁG. 80



fácil



5 a 7 €



25'
+ congelación

INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de solomillo de ternera
- Aceite de oliva
- Queso Parmesano
- Unas hojas de rúcula (opcional)
- Sal en escamas
- Pimienta

Para el pesto

- Unas hojas de albahaca
- 50 g de piñones
- 50 g de queso Parmesano
- 100 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Limpiar bien la carne de ternera para evitar que quede cualquier tipo de grasa o nervios, disponerla sobre un trozo de film transparente de cocina, enrollarla y guardarla en el congelador hasta que esté congelada.

2. Retirar la carne del congelador, quitarle el film transparente y cortarla en láminas muy finas con ayuda de una máquina cortafiambres o un cuchillo bien afilado. Ir colocando las láminas de carne de ternera en el fondo de los platos de servicio como si fuera una alfombra.

3. Colocar todos los ingredientes del pesto en el vaso de la batidora y triturarlos hasta conseguir una pasta fina y homogénea.

Presentación del plato

Disponer sobre el carpaccio de ternera unas escamas de sal y un poco de pimienta. Agregar un hilo de aceite de oliva y el pesto. Finalmente, decorar con unas virutas de queso Parmesano y, si se quiere, con unas hojitas de rúcula fresca.



→ SABOR PRIMAVERA N. 317 PÁG. 80

sabor 317

PIES DE CERDO CON LANGOSTINOS

segundo



sabor 317

BROWNIE DE CHOCOLATE BLANCO

postre





media



5 a 7 €



3h y 10'
+ reposo

INGREDIENTES PARA 4

- 6 pies de cerdo cortados por la mitad
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 hojas de laurel
- 8 langostinos pelados
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Vinagreta de piñones

- ½ tomate pelado y despepitado cortado en daditos
- 50 g de piñones
- Perejil picado
- 100 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Limpiar los pies de cerdo y quemar los pelos que puedan tener sobre la llama del fuego. Luego, disponerlos en una olla con agua y calentarlos. Cuando el agua empiece a hervir, apagar el fuego, retirarlos con cuidado y lavarlos con agua fría. A continuación, volver a introducir los pies de cerdo en la olla con agua limpia, agregar las verduras y el laurel, y cocer durante unas 3 horas.

2. Retirar los pies de la olla y, cuando todavía esté tibios, deshuesarlos. Unir las mitades y envolverlas en film transparente de cocina haciendo un cilindro. Guardar los cilindros en la nevera un mínimo de 2 horas.

3. Cortar el cilindro en rodajas y dorarlas en una sartén por los dos lados. Saltear también los langostinos con un poco de aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta.

4. Disponer todos los ingredientes de la vinagreta de piñones en un bol y mezclarlos bien con la ayuda de una cuchara.

Presentación del plato

Colocar los cilindros de pies de cerdo en el centro del plato, cubrirlos con un poco de la vinagreta de piñones y disponer encima los langostinos salteados.



→ SABOR PRIMAVERA N. 317 PÁG. 82



fácil



1 a 3 €



40'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 huevos enteros
- 250 g de azúcar
- 250 g de mantequilla
- 140 g de cobertura de chocolate blanco
- 120 g de harina

Para la espuma de chocolate blanco caliente

- 150 ml de nata
- 200 g de chocolate blanco
- 4 claras de huevo

ELABORACIÓN

1. Montar los huevos con el azúcar en una batidora o en un turmix hasta que doblen su volumen. A continuación, disponer la mantequilla y la cobertura de chocolate blanco en un cuenco, calentarlos en el microondas hasta que se derritan y agregarlos a la masa anterior. Por último, añadir la harina despacio para que todos los ingredientes se mezclen bien.

2. Untar una bandeja de horno con un poco de mantequilla, extender la masa y cocer unos 10 minutos a 180 °C. Dejar enfriar.

3. Para la espuma de chocolate blanco caliente: calentar la nata en un cazo, añadir el chocolate blanco y las claras de huevo y remover para que se integren bien. Introducir la mezcla en un sifón de montar y disponer el

sifón en un cuenco al baño María para que la preparación se mantenga caliente.

Presentación del plato

Disponer un trocito de brownie en el centro del plato de servicio y colocar encima la espuma caliente de chocolate blanco. También se puede añadir una bola de helado (nata, chocolate, vainilla...).



→ SABOR PRIMAVERA N. 317 PÁG. 82

Calidad desde 1887
ISABEL

A mí el atún
me sale mejor



- ✓ 100% Natural
- ✓ +Sabor - Aceite
- ✓ Práctico Envase



Prueba el **NUEVO** Atún Naturfresh® de Isabel, los mejores y más tiernos lomos de atún elaborados de forma 100% natural.



Nº1 EN LIMPIEZA



El nuevo **Somat 10** con fórmula de acción inmediata se disuelve el **doblo de rápido**, consiguiendo la **máxima limpieza** y un **brillo perfecto**. Confirmado por un instituto externo en Alemania.

SOMAT 10.
LA MEJOR PASTILLA EN LIMPIEZA.



www.somat.es

Somat