



ESPECIAL  NAVIDAD

Sabor

con  EROSKI

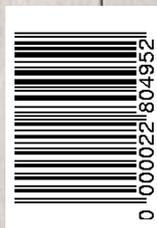


Nº 332 / AÑO XXXIX
2 EUROS

LA REVISTA EXCLUSIVA DE CAPRABO PARA TITULARES DE LA TARJETA CLIENTE



FELICES
Más de 40 recetas
FIESTAS
para quedar bien



ENTRANTES, PRIMEROS, SEGUNDOS, ACOMPAÑANTES Y POSTRES

SORPRENDENTES
PLATOS VEGETARIANOS

REGALOS COMESTIBLES
HECHOS POR LOS NIÑOS

SUGERENCIAS DE VINOS
Y CAVAS PARA BRINDAR



Be Freixenet



BARCELONA
EQUESTRIAN
CHALLENGE



 WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre

EL VINO sólo se DISFRUTA con MODERACIÓN



Edición 332 Navidad 2015 Año XXXIX

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

Realización y edición:
LOFT WORKS – Editorial Design, SL

Dirección de proyecto:
Frederico Fernandes

Consejo editorial:
Carlos García y Teresa Alós

Coordinadora editorial:
Rosa Mestres

Redacción: Ana Blanca, Olivia Majó,
Martina Rodríguez y Álvaro Martín
(corrector)

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

Fotografía: Alejandro Quevedo

Impresión: Rotocayfo
Depósito legal: M-46.635-2003

Difusión controlada por OJD

Publicidad: NAT, SL
Tel. +34 934 26 30 20

Barcelona: Roger Aguadé
Madrid: Lola Verdejo

Foto de portada:
Alejandro Quevedo / Loft Works



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

Trabajamos por ti

Llega la época más mágica del año: la Navidad. Es tiempo de estar con la familia y los seres queridos, de preparar menús exquisitos, de compartir risas y confidencias alrededor de la mesa... En Caprabo queremos que durante estos días puedas disfrutar de las fiestas sin pensar en el bolsillo. Estas Navidades queremos estar a tu lado ayudándote a ahorrar con cientos de marcas en promoción.

La revista *Sabor... Especial Navidad* también quiere ayudarte en estas fiestas y, por este motivo, te ofrece una gran variedad de platos para que puedas planificar los menús navideños a tu gusto o según tu presupuesto.

En el especial "saber elegir", encontrarás una interesante selección con las deliciosas

Xavier Ramón
DIRECTOR DE MARKETING



exquisiteces de nuestros especialistas en frescos que puedes hallar en las tiendas Caprabo: quesos, embutidos, panes, turroneos...

No te pierdas, además, los apetitosos regalitos comestibles que pueden hacer los niños para sorprender a los invitados y una exquisita propuesta de menú ahorro-festivo con nuestras marcas propias. Te recomiendo probar la Tarta Sacher SeleQtia.

¡Feliz Navidad, librecomprador@!



Caprabo a tu servicio

▶ 902 11 60 60

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

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

www.caprabo.com

Consulta también las recetas de *Sabor...* en

www.tusrecetasconsabor.com

Sabor

Sumario

Navidad
2015



12



18



24

SABER ELEGIR ESPECIAL

- 12 Pequeños placeres** Las tablas de quesos triunfan en Navidad.
- 13 Deliciosas exquisiteces** Un pica pica de embutidos.
- 14 Degustación gourmet** Ideas exquisitas para abrir boca.
- 16 Compartir en familia** Panes para todos los gustos.
- 18 Tradición en la mesa** Placeres dulces para la sobremesa.

06 ÍNDICE RECETAS

08 NUESTRO MENÚ

10 NOTICIAS

82 EL CHEF: CHRISTIAN ESCRIBÀ

☼☼☼ DÍA A DÍA

- 20 **Mi sabor** La entrañable Pilarín Bayés deja un rato la plumilla y los lápices para hablarnos de su vida y sus proyectos.
- 24 **Cocinar con niños** Deliciosos detallitos comestibles pensados para regalar a tus invitados.
- 28 **Recetas saludables** Las sopas son una opción ideal para empezar un menú de celebración.
- 32 **Tu compra más inteligente** Con nuestras marcas propias EROSKI puedes preparar recetas exquisitas.
- 36 **Hoy tenemos...** El rape y el cochinillo son dos alimentos que triunfan en las mesas festivas.

☼☼☼ DÍAS ESPECIALES

- 41 **Especial temporada**
- 42 **Entrantes** Te ofrecemos unas ideas muy originales para preparar gustosos canapés y tapas.
- 44 **Primeros** Unas propuestas espectaculares para empezar tu menú navideño con muy buen pie.
- 48 **Segundos** Bogavante, salmón, lubina, solomillo... Sorprende a tus invitados con succulentos platos.
- 54 **Vegetarianos** Recetas apetitosas con un aire festivo para quienes optan por una dieta vegetariana.
- 58 **Acompañantes** Unas excelentes sugerencias para complementar tus platos navideños.



48



51



66

☆☆☆☆
TODAS LAS RECETAS DE SABOR... EN:
TUSRECETASCONSABOR.COM



55

- 60 **Postres** Propuestas muy sabrosas para que puedas cerrar tu menú de Navidad por todo lo alto.
- 64 **Sabor del mundo** Inglaterra celebra a lo grande la Navidad. El pavo, las salchichas con beicon o el tradicional *Christmas Pudding* son los protagonistas en la mesa.

- 74 **Shopping gourmet** Nuestras tiendas ofrecen una gran selección de bombones, ideales para regalar.
- 76 **Shopping belleza** En la sección de perfumería encontrarás sugerencias para ofrecer a los tuyos.

☆☆☆☆ TENDENCIAS

- 68 **Cóctel & gourmet** El sabor amargo de la tónica combina a la perfección con la mayoría de licores.
- 70 **Beber** El cava es un acompañante que no puede faltar nunca en una celebración. Hay uno para cada momento y para cada persona.

NOSOTROS: CAPRABO

77 NOTICIAS

80 NOVEDADES



ENTRANTES Y ACOMPAÑANTES

Aguacate con palitos de cangrejo	43
Alcachofas con beicon	58
Canapé con tartar de atún	42
Tapita de ensalada de pulpo con judías blancas	42

PRIMEROS

Gambas con leche de coco y especias	45
Minicanelones de carne y crema de espinacas	46
Mousse de foie gras con chutney de piña	34
Sopa de ostras con arroz integral	29
Sopa torrada con pelotillas	21
Sopita de patatas con gambitas	30
Sufilé de bacalao	44

SEGUNDOS

Bogavante con salsa de azafrán	48
Chuletas de cordero con pistachos	52
Cochifrito con manzanas ácidas	39
Lubina rellena	50
Magret de pato con cebollitas y salsa de vino tinto	53
Pollo con langostinos	34
Rape en salsa de cava y uvas	37
Salmón con sésamo y cítricos	49
Solomillo Wellington	51

VEGETARIANAS

Albóndigas de coliflor con salsa de guisantes	55
Berenjenas en abanico	58
Cuscús de cítricos	58
Muffins de pimientos	43



Risotto de quinoa con espinacas	54
Sopa de remolacha y menta	29

POSTRES Y BEBIDAS

Christmas pudding	66
Cóctel con café y miel	69
Cóctel de bienvenida	68
Corona de Navidad	60
Galletas de Navidad	26
Gominolas caseras con gelatina	25
Guirlache de almendras	27
Magdalenas de jengibre con pera	62
Mermelada de calabaza y nueces	26
Tarta Sacher EROSKI SeleQtia con coulis de frutos rojos	34
Vasitos tricolor con naranja y moscatel	63

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

Para entender las recetas

DIFICULTAD



fácil



media



difícil

PRECIO POR PERSONA



menos de 1 €



1 a 3 €



3 a 5 €



5 a 7 €



más de 7 €

TIEMPO DE PREPARACIÓN



minutos empleados

RECETAS VEGETARIANAS



platos sin carne ni pescado

Agradecimientos

 **menja sa**
www.menja.es

 **V&B** PORCELLANA BLANCA
www.vbestudi.com

 **natura**
www.naturaselection.com

 **ACME**
DIVISION HOSTELERIA
ACTIVIDADES MEDIANAS, S.L.
www.acmehosteleria.com

Experiencias CUCA

*Disfruta de los exquisitos sabores CUCA.
Irresistibles productos frescos seleccionados en origen,
garantía de una experiencia superior.*



CUCA[®]

Selección y Elaboración Superior





Nuestro menú,

BUFÉ CON LOS AMIGOS

Cuando la cocina se dispersa en aromas y se llena de sabores especiados, la cerveza puede resultar una aliada perfecta para conjugar tanta variedad. Inedit es una cerveza gastronómica creada para la mesa por Ferran Adrià. ¡Servirla en copa de vino blanco!



68 Cóctel de bienvenida



45 Gambas con leche de coco y especias



42 Tapita de ensalada de pulpo con judías blancas



43 Aguacate con palitos de cangrejo



46 Minicanelones de carne con crema de espinacas



26 Galletas de Navidad



INEDIT
Damm
Malta de cebada, trigo, lúpulo, cilantro, regaliz y piel de naranja

UNA FIESTA POR TODO LO ALTO

Un vino para amantes de los riojas más clásicos. Un buen mix entre la elegancia de la tempranillo, el color que le aporta la graciano y la frescura de la mazuelo. Fruta madura y especias dulces, alma de Rioja. Precisa aireación: abrir con una antelación de 30 minutos.



29 Sopa de remolacha y menta



39 Cochifrito con manzanas ácidas



58 Cuscús de cítricos



63 Vasitos tricolor con naranja y moscatel



MARTÍNEZ LACUESTA RESERVA.
DOCa Rioja
Bodegas Martínez Lacuesta
85 % Tempranillo, 10 % Graciano, 5 % Mazuelo

NAVIDAD EN FAMILIA

Un cava brut y reserva, con 15 meses de crianza en botella, que resulta ideal para acompañar una comida desde el principio al postre. Ofrece una burbuja elegante y una buena frescura que huye de acideces extremas, refrescando las mesas más contundentes.



34 Mousse de foie gras con chutney de piña



21 Sopa torrada con pelotillas



49 Salmón con sésamo y cítricos



60 Corona de Navidad

SEGURA VIUDAS BRUT RESERVA
DO Cava
Heredad Segura Viudas
50 % Macabeo,
35 % Parellada,
15 % Xarel-lo



ESPECIAL PARA DOS

Con este menú necesitamos un vino que acompañe el pescado aportando frescura y algunas notas balsámicas, y a la vez que aguante la estructura potente del atún o la lubina. La mezcla de variedades gallegas y la crianza sobre lías son garantía de éxito.



42 Canapé con tartar de atún



30 Sopita de patatas con gambitas



50 Lubina rellena



34 Tarta Sacher EROSKI SeleQtia con coulis de frutos rojos

SANTIAGO RUIZ
DO Rías Baixas
Bodegas Santiago Ruiz
70 % Albariño,
15 % Loureiro
10 % Caiño
Blanco, 5 %
Treixadura
y Godello



FIN DE AÑO VEGETARIANO

Los vinos rosados no solo son para el verano. Acompañan muy bien la cocina actual y la gastronomía más ligera. Este vino chileno de cabernet aporta un paladar de buena estructura y una excelente acidez. Se diría que ofrece cuerpo de tinto y frescor de blanco.



43 Muffins de pimientos



54 Risotto de quinoa con espinacas



55 Albóndigas de coliflor con salsa de guisantes



62 Magdalenas de jengibre con pera

SANTA DIGNA CABERNET SAUVIGNON ROSÉ
Miguel Torres
Chile
100 % Cabernet Sauvignon



agenda

FIRA DEL TORRÓ DE CARDEDEU

11-13 DE DICIEMBRE

Con motivo de la celebración de la Fira del Torró, la localidad de Cardedeu (Barcelona) acogerá, del 11 al 13 de diciembre, **más de 160 puestos con productos artesanos y artículos navideños**. El auténtico protagonista del encuentro es el "Torró Artesà Borrego de Cardedeu". Lo elaboran los maestros pasteleros de la localidad con los dulces típicos de Cardedeu —los "borregos"—, comino y mazapán (www.firadelnadal.cat).

XATONADA POPULAR

17 DE ENERO

Para dar a conocer y degustar el xató, plato típico de las comarcas barcelonesas del Garraf y el Penedès, a lo largo del año se celebran diversas "xatonadas" populares, como la que tendrá lugar el 17 de enero de 2016 en Vilafranca del Penedès. El xató es una ensalada **elaborada con escarola, anchoas o boquerones, bacalao, atún y aceitunas**. Todo ello se aliña con una salsa, hecha en el mortero, con almendras, avellanas, ñoras, ajo, aceite de oliva, vinagre y sal.

FESTA DEL TRINXAT

28 DE FEBRERO

El polideportivo de Puigcerdà (Girona) acogerá el 28 de febrero de 2016 la 20.ª edición de la ya tradicional Festa del Trinxat. El encuentro tiene como acto principal una cena en la que, **aparte de degustar el plato típico de la Cerdanya —el trinxat—, se servirán también otras especialidades gastronómicas** de la zona. Las entradas para asistir a la fiesta se pueden adquirir en las oficinas municipales de turismo a partir del 9 de febrero.

investigación

Vitamina C y cáncer de colon

Según un estudio dirigido por el Dr. Lewis Cantley, de la Universidad de Cornell (Nueva York), la administración de dosis altas de vitamina C puede matar las células cancerígenas que provocan el cáncer de colon. Para el estudio, publicado en la revista Science, los investigadores expusieron muestras de células cancerígenas a altos niveles de **vitamina C y comprobaron que esta era absorbida por las células e incluso las destruía**. Además, detectaron que altas dosis de este nutriente pueden impedir el crecimiento de tumores.

nutrición

2016, Año Internacional de las Legumbres



Por su valor como **alimento sostenible, que contribuye a la seguridad alimentaria del planeta, y por su importancia en el marco de una dieta saludable**, la Asamblea

General de las Naciones Unidas ha declarado 2016 Año Internacional de las Legumbres. La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) considera que esta celebración ayudará a aumentar el consumo de legumbres y contribuirá a que cada vez sean más las personas que se beneficien de sus interesantes virtudes.



esperanza de vida

España, séptima en la lista de países más longevos

Según un informe de competitividad elaborado por el Foro Económico Mundial, **España ocupa el séptimo lugar en la lista de países o territorios más longevos, con una esperanza de vida de 82,4 años**. Según los autores del informe, la gran esperanza de vida de los españoles se debe sobre todo a los beneficios de la dieta mediterránea, basada en la ingesta de alimentos naturales como frutas, verduras, legumbres, cereales, aceite de oliva, pescado y cantidades moderadas de carne de aves, huevos y lácteos. El primer lugar de la lista lo ocupa la región de Hong Kong, con una media de 83,5 años. En su caso, el éxito radica en una dieta equilibrada, rica en arroz y verduras al vapor, y con un consumo escaso de carne.

LIBROS

Chocolate

192 páginas; Editorial Aguilar Ocio; Precio: 21,90 €

Sandra Mangas, del blog *La Receta de la Felicidad*, es la autora de este libro en el que se recogen **63 deliciosas recetas de postres y caprichos dulces**, todas ellas con el chocolate como auténtico protagonista. Se trata de propuestas sencillas de preparar, con una presentación muy original.



PURINA
ONE
Resultados Visibles Hoy y Mañana

Porque te importa

Especialmente formulado por los expertos nutricionistas de PURINA ONE® con ingredientes de alta calidad para satisfacer las necesidades de tu gato.



Una amplia gama en la que encontrarás la alimentación adecuada para cada etapa de su vida.

www.expertospurinaone.es



PURINA
ONE
Resultados Visibles Hoy y Mañana

My Dog is...

Alta Nutrición en una deliciosa mezcla de pequeñas croquetas crujientes y bocados más tiernos*, adaptada a sus necesidades específicas.

www.purinaone.es

Perros pequeños
GRANDES PERSONALIDADES

PARA PERROS
MINI
1-10KG



**CROQUETAS
CRUJIENTES**



**BOCADOS
MÁS TIERNOS**



[/PurinaEspana](https://www.facebook.com/PurinaEspana) [@purina_es](https://www.instagram.com/purina_es) [purina_es](https://www.purina.es)

*La ternura varía con el tiempo

PURINA

Su Bienestar. Nuestra Pasión.

Pequeños placeres*

Las tablas de quesos siempre son bien recibidas en las mesas navideñas. Acompáñalas con uvas frescas, mermeladas o membrillo y el éxito está asegurado.

QUESO DE CABRA SEMICURADO

QUESO DE OVEJA CURADO

QUESO CAMEMBERT

QUESO CABRALES

QUESO ROQUEFORT

QUESO CREMA A LAS FINAS HIERBAS

BOCADITOS DE QUESO CON HIERBAS

QUESO BLANCO CON PIÑA

GRANA PADANO

QUESO GORGONZOLA



SOBRASADA
DE MALLORCA

SALCHICHÓN
IBÉRICO

LOMO
IBÉRICO

CHORIZO
IBÉRICO

FUET

MINIFUET
DE PAVO

MINIFUET

JAMÓN
IBÉRICO

Deliciosas exquisiteces*

Si antes de la comida quieres ofrecer a tus invitados un sabroso picoteo, pasa por nuestra sección de charcutería y te ayudaremos a escoger los embutidos más adecuados.

Degustación gourmet

Salmón ahumado, foie gras, langostinos cocidos...
Todas estas ideas son perfectas para disfrutar con la familia. Además, se preparan en un momento.

SALMÓN AHUMADO

BLOC DE FOIE GRAS DE CANARD

LANGOSTINOS COCIDOS

HUEVAS DE ISLANDIA

GULAS DEL NORTE

INEDIT
Damm
CERVEZA DE MALTA Y TRIGO
CON ESPECIAS
EL BULLI-COSTA BRAVA-2008



CREADA POR FERRAN ADRIÀ
—
Y LOS MAESTROS CERVECEROS DE DAMM

Inedit recomienda el consumo responsable. Alc. 4,8°.

○○○ saber elegir

BARRA 6
CEREALES

PANECILLOS
EROSKI
SANNIA

PAN CON MASA
MADRE 100 %
NATURAL

BARRA
GALLEGA

PAN SIN
GLUTEN

PAN
HOGAZA
CLÁSICA

BARRA
DE LEÑA

PAN HOGAZA
MULTICEREALES

Compartir en familia*

Desde la hogaza clásica hasta la barra 6 cereales o los panecillos que ayudan a controlar el colesterol... Acércate a nuestra panadería y descubrirás estos panes y muchos más.



CASA
MAS

*Tu otra cocina
en casa*



Caldo de pollo
1 litro



Canelones caseros de carne
12 unidades



Canelones de pato
4 unidades



Vieiras
2 unidades

iFelices fiestas!

www.casamas.com



@platoscasamas

○○○ saber elegir



PANETTONE



TURRÓN
CRUJIENTE DE
CHOCOLATE

TURRÓN DE
ALMENDRAS

TURRÓN
BLANDO DE
ALMENDRA

MANTECADO
DE CANELA

TURRÓN DE
YEMA QUEMADA

POLVORÓN
DE ALMENDRA

MANTECADO
DE LIMÓN

MANTECADO
DE CHOCOLATE

ROSCO
DE VINO Y
ALMENDRA

BARQUILLOS

Para que tu hogar respire celebración, prepara unas bandejas bien surtidas de turrónes y dulces clásicos navideños. ¡Triunfarás!

Tradición* en la mesa



NUEVO

de Temporada

En Borges seleccionamos cuidadosamente las mejores frutas en su temporada hasta obtener el mejor sabor de cada fruta.



OREJONES
- DE ALBARICOQUE -



HIGOS
- SECOS -



DÁTILES
- SIN HUESO -



CIRUELAS
- SIN HUESO -



PASAS
- SIN PEPITAS -



Consulta las mejores recetas paso a paso, en:

www.borges.es/recetas





Simpática, parlanchina y alegre, la conocida Pilarín deja por un rato la plumilla y los lápices de madera sobre la mesa para hablarnos de su vida y de sus proyectos.

Pilarín Bayés

mi sabor

Texto Rosa Mestres Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works

“ En mis dibujos, me gusta acompañar la historia principal que explico con otras paralelas. ”

Acogedora, entrañable y repleta de fuerza: así es Pilarín. A sus 74 años, sigue dibujando con la misma ilusión y energía con la que empezó. Bautizada por muchos como *la abuela de Cataluña*, muchos niños han crecido con sus historias llenas de ternura y sus personajes de mejillas sonrosadas y cara redondita.

¿Cómo se lleva eso de saber que varias generaciones de niños han crecido con tus dibujos?

Me hace mucha ilusión. Pensar que te sigue una generación está bien, pero que sean tres... ¡todavía está mejor! Y yo he tenido esa suerte. De todos modos, eso no sería posible sin el apoyo de algún empresario que ha creído en mí. Creo que cada artista necesita su conde Güell particular.

Dicen que eres la abuela de Cataluña...

Las abuelas son esas personas que explican cuentos a los niños, que hablan de cosas del pasado... y, en el fondo, es lo que hago con mis dibujos. Aunque parece un poco pretencioso decirlo, creo que sí que podría ser una de las abuelas de Cataluña.

¿Qué significa para ti dibujar?

Yo siempre había dicho que dibujaba para no tener que barrer, fregar y cocinar, porque son cosas que me dan más pereza. En cambio, dibujar me gustaba, y me gusta, muchísimo. Creo que, si no lo hiciera, lo echaría de menos. Además, considero que me va muy bien. Me da una especie de calma, de relax... Estoy en otra dimensión.

¿Qué trabajo tienes ahora entre manos?

Ahora estoy haciendo unos libros de espiritualidad para niños con el filósofo Francesc Torralba. Estos libros responden a las preguntas clave de la vida: por qué estoy aquí, qué esperan los demás de mí, qué espero yo de los demás... Los hago con Francesc porque, en el momento de empezar, pensé —con mi hija Margarida— que las >>



MI PLATO PREFERIDO

COCINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFÍA: ALEJANDRO QUEVEDO / LOFT WORKS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

SOPA TORRADA CON PELOTILLAS



fácil



1 a 3 €



55'

INGREDIENTES PARA 4

Para el caldo de pollo

- 1 litro de agua • ½ carcasa de pollo
- 1 zanahoria • 1 puerro

Para las pelotillas

- ½ kg de carne picada • 1 huevo • Perejil
- ½ diente de ajo • Pan rallado • Harina
- Sal y pimienta

Para el pan

- 100 g de pan del día anterior

ELABORACIÓN

1. Poner el agua en una olla y llevar a ebullición con todos los ingredientes del caldo durante unos 45 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, colar el

caldo y dejarlo reposar unos 5 minutos.

2. Cortar el pan en láminas muy finas y ponerlo al horno a 180 °C durante unos 10 minutos o hasta que quede tostadito.

3. En un bol, mezclar la carne picada con el huevo, el perejil y el ajo picaditos; sazonar con sal y pimienta. Trabajar la mezcla y, si queda demasiado mojada, echar pan rallado hasta que adquiera la textura necesaria. Hacer las bolas de un tamaño pequeño y rebozarlas con la harina.

4. Freír las pelotillas en una sartén hasta que queden bien doraditas. Colocarlas sobre un papel absorbente para que suelten el aceite.

5. Poner el caldo de nuevo en la olla y, cuando rompa a hervir, echar el pan. Deshacerlo con un batidor de varillas manual. Agregar las albóndigas en la olla y remover el fondo con una espátula de madera. Dejar hervir unos 10 minutos.

Yo creo que nunca dejamos de ser niños. Te haces adulto, envejeces... pero todavía conservas reacciones de cuando eras pequeño.

» preguntas fundamentales de la vida las tenía que trabajar con alguna persona entendida. Están hechos desde un punto de vista espiritual pero no religioso. Queremos que los libros puedan ser aceptados por todas las creencias religiosas.

¿Cómo definirías tu estilo?

Yo diría que intento reflejar la realidad, pero pasada por mi filtro. Siempre me gusta acompañar la historia que explico con otras historias paralelas. Junto con los protagonistas del dibujo aparecen otros ciclistas, caminantes...

¿Y los niños lo captan todo?

Sí. Los niños tienen una capacidad de mirar diferente a la de los adultos y encuentran todas esas pequeñas historias paralelas. En cambio, los adultos con frecuencia miran pero no ven.

¿Dirías que sigues siendo una niña?

Yo creo que nunca dejamos de ser niños. Te conviertes en adulto, envejeces... pero todavía conservas reacciones de cuando eras pequeño. Haces una cosa determinada y dices: "Esto lo hacía cuando tenía 6 o 7 años". Sí, me siento niña en muchos aspectos. Quizás un poco más que otras personas porque con frecuencia, por mi trabajo, me tengo que colocar en el lugar de un niño. Mi lenguaje debe ser fácil para que los pequeños lo entiendan bien.

¿De dónde sacas la inspiración?

Me viene de la vida, de hablar con la gente, de visitar escuelas y de leer mucho. La documentación es una parte muy importante para mi trabajo. Creo que el ilustrador debe hacer creíble lo que está en el texto.

¿Hablamos de los trabajos que has hecho? ¿Cuál es tu preferido?

¡Uy, he hecho tantos! Me hizo mucha ilusión hacer un libro sobre cuentos clásicos. Dibujaba la celosía, la envidia, la generosidad... Sentimientos muy presentes



en los niños. También he hecho una vajilla. Además de ser un soporte muy diferente del papel, es entrañable. Piensa que la vajilla buena la sacas en las grandes celebraciones, para los aniversarios, el día de Navidad...

Has trabajado con muchos soportes...

Sí. He trabajado sobre cartón, madera, ropa, plástico, vinilo... Por ejemplo, en Lloret de Mar, en el Hotel Monterrey, tengo seis habitaciones familiares con mis dibujos en vinilo. Son fantásticos. También tengo dos iglesias con mis dibujos. Bueno, tres, porque también he hecho un pequeño oratorio. Piensa que, a lo largo de tantos años, he tenido tiempo para hacer muchas cosas.

Dime un trabajo que te haya costado mucho hacer...

El que más me costó fue un libro que hicimos sobre Hiroshima. Yo estoy acostumbrada a poner siempre algunos dibujos que hacen algo de gracia y la historia de Hiroshima no invita a hacer bromas.

¿Qué consejo darías a los jóvenes que empiezan en esta profesión?

Que dibujen mucho. Que dibujen con la ilusión de hacerlo muy bien, de hacer la obra de su vida, una obra genial... Pero también que tengan la humildad de pensar: "El próximo dibujo será mejor que este". Yo creo que cuando dices "soy perfecto", ha llegado el momento de



dejarlo. Para hacerlo bien debes tener la ilusión de poder hacerlo todavía mejor.

¿Tú todavía tienes esa ilusión?

De momento, sí. ¡Y qué dure!

Después de más de 50 años de profesión, sigues trabajando como el primer día. ¿Cuál es tu secreto?

Creo que el motivo principal por el que he alargado mi carrera profesional es la ayuda de mi hija Margarida. A mí ahora me daría mucha pereza ir a las reuniones editoriales, pero como lo hace ella... ¡estupendo! Eso me descarga de la parte más burocrática y me quedo con la parte más creativa. ¡Es fantástico!

¿Qué crees que habrías sido si no fueras ilustradora?

No lo sé. Creo que siendo dibujante he adivinado el sentido de mi vida. A veces te das cuenta de que hay gente que no ha encontrado el camino que le habría llenado. En mi caso, lo he acertado de lleno y eso es una gran suerte.

Hablemos un poco de la cocina.

¿Te gusta estar entre fogones?

Poco. Cuando he cocinado no me ha quedado demasiado bien. Creo que la cocina es un arte. Cuando te queda bien y todo el mundo te dice "qué bueno está!" te animas a hacer otras cosas. En cambio, cuando no te dicen nada, caes en el

desánimo. Además, he tenido la suerte de que a Joan, mi marido, le gusta cocinar.

Has escogido la sopa con pelotillas como plato preferido... ¿Por qué?

Es un plato que gusta mucho en casa. Además, tiene una historia familiar muy bonita. Era una de las recetas que hacía María la Mayor, una chica que vivía en casa de mis suegros y que cocinaba unos platos buenísimos. Los hermanos de Joan, que son muy *gourmets*, se chupaban los dedos con los platos que preparaba María y un día decidieron recopilar las recetas que hacía en un libro para la familia. Además de la sopa tostada, también están el rape alangostado y la tarta de galletas de coco. ¡Buenísimos!



cocinar
con niños

Regalitos hechos con amor

El mejor de los regalos es algo hecho por ti. Por eso, para estas fiestas te proponemos que sorprendas a tus invitados con estos deliciosos detallitos comestibles. ¡Mmm...!

Cocina Victoria Turmo
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona





MERMELADA
DE CALABAZA
Y NUECES
RECETA PÁG. 26

GOMINOLAS CASERAS CON GELATINA



fácil



1 a 3 €



5' +
refrigeración

INGREDIENTES PARA 25-30 GOMINOLAS

- 1 sobre de gelatina sabor fresa
- 18 g de gelatina en polvo
- 180 ml agua
- 300 g de azúcar
+ 2 cucharadas para espolvorear
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Poner los ingredientes en un cazo a fuego muy suave durante unos 10 minutos. Remover el preparado sin dejar que hierva.
2. Retirar el cazo del fuego y dejar reposar unos 2 minutos. Extraer con una cuchara la película blanca espesa que se forma sobre la superficie.

3. Engrasar los moldes con unas gotitas de aceite y verter el preparado. Introducir los moldes en la nevera durante 12 horas.
4. Desmoldar las golosinas, cortarlas y espolvorearlas con el azúcar. Guardar en botes pequeños de cristal.

GOMINOLAS CASERAS CON GELATINA

GALLETAS DE NAVIDAD



fácil



1 a 3 €



1 h + refrigeración

INGREDIENTES PARA 40-50 UNIDADES

- 300 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 200 g de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 500 g de harina
- Ralladura de naranja
- Coco rallado

Para el glaseado

- 1 clara de huevo
- Unas gotitas de limón
- 200 g de azúcar glas

Para la decoración

- Lápices pasteleros de distintos colores
- Pastillas de chocolate de colores

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180-185 °C. Disponer la mantequilla en un cuenco y batirla bien con el azúcar. Agregar los huevos, uno a uno, y, a continuación, la vainilla. Mezclar bien.
2. Incorporar la harina tamizada y seguir removiendo hasta que

quede una masa homogénea. Esta no se debe pegar en los dedos. Separar la masa en tres porciones y añadir en una de ellas la ralladura de naranja y en otra, el coco rallado. Mezclar bien y formar tres bolas. Envolver las masas en film transparente de cocina y dejar refrigerar al menos 1 hora.

3. Estirar las masas sobre una superficie ligeramente enharinada (para que no se peguen al rodillo, colocar un film transparente encima en el momento de estirarlas).

4. Con ayuda de unos moldes divertidos, cortar las formas deseadas. Disponer un rectángulo de papel de horno sobre una bandeja y, encima, colocar las galletas. Cocer durante unos 12-15 minutos aproximadamente.

5. Transcurrido el tiempo indicado, retirar del horno y dejar enfriar.

6. Para el glaseado, batir la clara de huevo con unas varillas hasta que espese, agregar el limón y seguir batiendo. Transcurridos unos minutos, añadir el azúcar glas poco a poco. Seguir removiendo e incorporando azúcar hasta que la varilla no gotee.

7. Una vez frías las galletas, empezar a decorarlas con la ayuda de los lápices pasteleros, el glaseado y las pastillas de chocolate. Dejar solidificar y guardar en las bolsitas de regalo.

MERMELADA DE CALABAZA Y NUECES



fácil



1 a 3 €



1 h + 20' maceración



INGREDIENTES PARA 2 BOTES MEDIANOS

- 500 g de calabaza cruda
- 250 g de azúcar
- Zumo de medio limón
- 1 vaina de vainilla
- 100 g de nueces

ELABORACIÓN

1. Limpiar bien la calabaza, quitarle las pepitas y trocearla en cuadrados. A continuación, ponerla en un bol y añadir el azúcar. Dejar macerar unas 3 horas.
2. Introducir la calabaza, el zumo de limón y las semillas de la vaina de vainilla en un cazo y cocerla a fuego lento durante unos 40 minutos o hasta que se deshaga y cambie de color. Es importante ir removiendo la mezcla de vez en cuando para que no se nos pegue e ir aplastándola con ayuda de una cuchara de madera para que quede como puré.
3. Una vez que la calabaza esté cocida, picar las nueces y añadirlas al cazo. Dejar 5 minutos más en el fuego.
4. Para hacer la conserva, verter la mermelada en tarros de cristal esterilizados en agua hirviendo. Taparlos y darles la vuelta hasta que se enfríen. Una vez fríos, hervirlos al baño María unos 20 minutos y dejarlos hasta que se enfríe el agua.

Elige bueno,
elige sano

Proyecto educativo
Caprabo
para la alimentación
saludable



Si ya sois embajadores saludables, consultad las bases del concurso en la página web www.caprabo.es. ¡Animaos a participar!



GALLETAS
DE NAVIDAD



GUIRLACHE DE ALMENDRAS



media



3 a 5 €



30' +
reposo

INGREDIENTES PARA 8-9 UNIDADES

- 300 g de almendras crudas peladas
- 500 g de azúcar
- El zumo de 1 limón
- 1 cucharada sopera de miel

ELABORACIÓN

1. Disponer las almendras en una sartén a fuego medio y dejarlas unos minutos hasta que adquieran un toque dorado. Ir moviéndolas constantemente con una cuchara de madera para que no se quemen.
2. Colocar el azúcar y el zumo de limón colado en una cazuela o sartén de fondo grueso y calentar la mezcla a fuego lento hasta que se forme el caramelo y tome un color dorado (pero sin que se oscurezca). Luego, añadir la miel y remover.
3. Agregar las almendras, mezclar con una cuchara de madera y cocinar un par de minutos sin dejar de remover.
4. Verter el preparado en unos moldes de silicona rectangulares y esparcir bien la mezcla. Nivelar la superficie con una espátula. Dejar que se enfríe.
5. Envolver el guirlache con papel y formar paquetitos de regalo.



GUIRLACHE
DE ALMENDRAS





Alto
contenido
en minerales
como el yodo
y el hierro

recetas saludables

Deliciosas sopas navideñas

Son, sin lugar a dudas, la mejor opción a la hora de empezar cualquier celebración. Además de sentar muy bien, están riquísimas. ¡Pruébalas!

Cocina Beatriz de Marcos **Fotografía** Alejandro Quevedo / Loft Works **Estilismo** Rosa Bramona
Asesores nutricionales Menja Sa

SOPA DE OSTRAS CON ARROZ INTEGRAL



media 5 a 7 € 1 h

INGREDIENTES PARA 4

- 12 ostras
- 2 patatas
- 2 cebollas
- 500 ml de caldo de verduras
- 100 g de arroz integral
- 50 g de jamón ibérico cortado a tiras
- Unas hojas de perejil
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar bien las ostras, colocarlas en una olla cubiertas con un poco de agua y cocinarlas durante 5 minutos hasta que se hayan abierto. Reservar el líquido de cocción y separar la carne de las conchas.

2. Pelar las patatas y las cebollas y lavarlas. Picar la cebolla y cortar en daditos las patatas. Sofreír la cebolla en una cazuela con tres cucharadas de aceite durante 5 minutos a fuego lento, añadir las patatas y cubrir con el caldo y el jugo de las ostras. Cocinar 20 minutos hasta que las patatas estén tiernas. Triturar bien.

3. Mientras, disponer el arroz integral en un cazo con agua y cocerlo siguiendo las indicaciones del envasador.

4. Agregar el arroz cocido y la carne de las ostras en el caldo. Dejar hervir 5 minutos más. Saltear las tiras de jamón en una sartén con aceite hasta que queden crujientes.

5. Servir la sopa con el jamón crujiente y unas hojas de perejil.



Alto contenido en fibra y ácido fólico

SOPA DE REMOLACHA Y MENTA



fácil 1 a 3 € 1 h

INGREDIENTES PARA 4

- 2 remolachas crudas
- 2 puerros
- ½ repollo blanco
- 1 ramita de apio
- Hojas de menta
- 1 remolacha cocida
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Limpiar todas las verduras, excepto la remolacha cocida, cortarlas en juliana y sofreírlas en una cazuela con cuatro cucharadas de aceite durante unos 5 minutos. Cubrir la cazuela con 1 litro de agua, salar y dejar cocinar las verduras durante unos 40 minutos a fuego suave.

2. Lavar unas hojas de menta bajo el agua del grifo, secarlas y agregarlas a la sopa. Luego, triturar el conjunto. Pasar la sopa de remolacha por un colador

chino para conseguir una crema fina.

3. Cortar la remolacha cocida en taquitos muy pequeños.

4. Poner la sopa en boles y decorar con los taquitos de remolacha y unas hojitas de menta.

VALOR NUTRICIONAL

Energía 263,5 kcal
 Proteínas 9 g
 Hidratos de carbono 32 g; de los cuales, azúcares 3,3 g
 Grasas 11,3 g; de las cuales, saturadas 1,7 g
 Fibra 2,3 g
 Sal 1 g

VALOR NUTRICIONAL

Energía 167 kcal
 Proteínas 5,2 g
 Hidratos de carbono 17,3 g; de los cuales, azúcares 14,5 g
 Grasas 10 g; de las cuales, saturadas 1,3 g
 Fibra 9,6 g
 Sal 1,4 g



Alto contenido en proteínas y fibra

NUTRICIÓN

SABROSAS Y RECONFORTANTES

Las sopas y cremas son los entrantes perfectos para empezar cualquier menú de Navidad. Además, durante todo el año son una excelente opción a la hora de equilibrar los menús de la familia.

- Al estar realizadas principalmente con líquidos, ayudan a una correcta hidratación del organismo. Además, en invierno, al estar calentitas, lo reconfortan.

- Para su elaboración se pueden utilizar una gran variedad de verduras y hortalizas de temporada, cereales (que pueden ser integrales) y legumbres. Gracias a esto aportan las vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra que el cuerpo necesita.

- Las sopas, excepto en aquellas a las que se añaden alimentos muy ricos en grasa (tocino, chorizo...), tienen muy pocas calorías en proporción a su volumen. Son compatibles, por tanto, con las dietas hipocalóricas.

- Para que sean todavía más saludables, es preferible usar aceite de oliva al elaborarlas y no excederse con la sal.

SOPITA DE PATATAS CON GAMBITAS



fácil



3 a 5 €



35'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 puerros
- 1 kg de patatas
- 1 litro de caldo de verduras
- 24 colas de gambas peladas
- 1 chile rojo

- 1 diente de ajo
- Unas ramitas de eneldo
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

ELABORACIÓN

1. Eliminar la parte verde y las raíces del puerro y extraer la primera capa. Lavarlo y cortarlo en láminas. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en trozos. En una cacerola con tres cucharadas de aceite de oliva, sofreír el puerro durante

5 minutos, agregar las patatas, remover y cubrir con el caldo de verduras. Dejar hervir durante 20 minutos hasta que las patatas estén tiernas.

Rectificar de sal y triturar hasta conseguir una crema fina.

2. Lavar las colas de las gambas y secarlas bien. Pelar los dientes de ajo y picarlos. Lavar el chile y cortarlo en rodajas. Sofreír los ajos y el chile en una sartén con dos cucharadas de aceite durante 3 minutos, añadir las colas de las gambas y cocinar

durante 3 minutos más.

3. Servir la sopa en boles y acompañar con las gambas picantes y, si se desea con unas hojas de eneldo picadas.

VALOR NUTRICIONAL

Energía	458 kcal
Proteínas	25,7 g
Hidratos de carbono	58 g; de los cuales, azúcares 2,8 g
Grasas	13,5 g; de las cuales, saturadas 1,8 g
Fibra	6 g
Sal	0,9 g

Esta Navidad
dale el toque **finish**
a tu vajilla

**LIMPIAMÁQUINAS
FINISH**

Gracias a su fórmula
de doble acción:

- Elimina la suciedad y la cal escondida
- Neutraliza los malos olores

Para un lavavajillas limpio y unos resultados brillantes, utilice una vez al mes Finish Limpiamáquinas.

**ABRILLANTADOR
FINISH**

El abrillantador Finish
Brillo y Protección, que
actúa en el ciclo de aclarado:

- Combate las marcas de agua
- Acelera el secado

Consigue una vajilla seca y brillante
utilizando el abrillantador
Finish en cada lavado.



tu compra más inteligente

Feliz variedad*

En estas fiestas confía en nuestras marcas propias EROSKI. Con ellas puedes preparar menús de altísima calidad a unos precios inigualables.

Cocina Beatriz de Marcos Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works Estilismo Rosa Bramona

TARTA SACHER
EROSKI SELECTIA
CON COULIS DE
FRUTOS ROJOS
RECETA PÁG. 34

2,40 €
por persona



2,10 €
por persona

MOUSSE DE
FOIE GRAS CON
CHUTNEY DE PIÑA
RECETA PÁG. 34



POLLO CON
LANGOSTINOS
RECETA PÁG. 34

2,90 €
por persona



Bloc de foie gras de pato
(peso neto: 100 g).
De **EROSKI SeleQtia**.



EROSKI
Galletas
de trigo
Digestive.
De
EROSKI.



Pollo entero. De
Eroski NATUR.



EROSKI
Caldo de verduras.
De **EROSKI**.



Tarta Sacher (10 raciones).
De **EROSKI SeleQtia**.



POLLO CON LANGOSTINOS



fácil

1 a 3 €

1 h 10'

INGREDIENTES PARA 4

- 1 pollo cortado en trozos Eroski NATUR
- 12 langostinos crudos EROSKI
- 2 cebollas
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo Eroski NATUR
- 1 rebanada de pan frito
- 50 g de almendras tostadas peladas
- 750 ml de caldo de verduras EROSKI
- Unas hojas de laurel
- Aceite de oliva virgen extra EROSKI SeleQtia
- Sal marina refinada EROSKI basic
- Pimienta negra EROSKI

ELABORACIÓN

- 1.** Eliminar la piel del pollo, lavarlo, secarlo bien y salpimentarlo. Pelar los langostinos y reservar las colas. Pelar las cebollas y picarlas. Lavar los tomates, partírlas por la mitad y rallar su pulpa.
- 2.** En una cazuela amplia engrasada con seis cucharadas de aceite de oliva, sofreír el pollo hasta que esté ligeramente dorado y retirar. En el mismo aceite sofreír ligeramente las colas de los langostinos y retirar. Agregar a la cazuela la cebolla y pochar durante 10 minutos; cuando esté dorada, agregar el tomate rallado y cocinar durante 10 minutos más, hasta que se haya evaporado el exceso de líquido.
- 3.** Pelar los ajos y sofreírlos durante unos minutos, retirarlos y colocarlos en un mortero junto con la rebanada de pan frito y las almendras; trabajar con la mano del



mortero hasta conseguir un compuesto uniforme. Reservar.

- 4.** Agregar el pollo a la cazuela, cubrir con el caldo y una hoja de laurel. Cocinar durante 15 minutos, añadir la picada, remover y cocinar durante 10 minutos más. En el último momento, agregar las colas de langostinos y rectificar el punto de sal. Remover y retirar. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

TARTA SACHER EROSKI SELEQTIA CON COULIS DE FRUTOS ROJOS



fácil

1 a 3 €

10'

INGREDIENTES PARA 10 RACIONES

- 1 tarta Sacher EROSKI SeleQtia
- Hojitas de menta

Para el coulis de frutos rojos

- 1 bandeja de grosellas
- 1 bandeja de frambuesas
- 50 g de azúcar

ELABORACIÓN

- 1.** Lavar los frutos rojos y secalos ligeramente. Disponer 100 g de estos frutos en un cazo, agregar 50 g de azúcar y dejar hervir durante unos 5 minutos. Triturar y pasar la mezcla por un colador chino para que quede una salsa fina.
- 2.** En el momento de servir, pintar la base del plato con el coulis de frutos rojos y disponer encima una porción de tarta. Decorar con los frutos rojos restantes y hojitas de menta.

MOUSSE DE FOIE GRAS CON CHUTNEY DE PIÑA



fácil

1 a 3 €

1 h + refrigeración

INGREDIENTES PARA 4

- 150 g de bloc de foie gras EROSKI SeleQtia
- 200 ml de nata para montar EROSKI
- 100 g de galletas Digestive EROSKI
- 50 g de nueces peladas EROSKI

Para el chutney de piña

- 3 rodajas de piña
- 2 semillas de cardamomo
- ½ cucharadita de canela EROSKI
- 3 clavos
- 2 cucharadas de vinagre blanco EROSKI basic
- 100 g de azúcar moreno
- 1 diente de ajo rallado Eroski NATUR

ELABORACIÓN

- 1.** Cortar el foie gras en daditos, disponerlo en un cazo y verter la nata por encima. Calentar el conjunto y dar un hervor. Remover hasta que el foie se deshaga. Retirar y dejar enfriar al menos 2 horas.
- 2.** Para el chutney, cortar la piña en trocitos y ponerla en un cazo junto con las especias, el vinagre, el azúcar moreno y el diente de ajo. Dejar cocinar hasta que se espese y caramelice ligeramente.
- 3.** Con la ayuda de unas varillas eléctricas montar la mezcla de nata y foie gras hasta obtener una mousse cremosa. Picar las galletas y desmenuzar las nueces. Rellenar los vasos, poniendo en la base el chutney de piña, después la mousse de foie gras y por último espolvorear con la galleta y las nueces picadas.

La mejor calidad a muy buen precio

La marca gourmet EROSKI SeleQtia te ofrece siempre una **excelente relación calidad-precio**. Búscala en nuestros lineales y se convertirá en tu mejor aliada.



- 1 Bloc de foie de pato.
- 2 Aceite de oliva virgen extra.
- 3 Zumo de granada.
- 4 Filetes de anchoa en aceite de oliva.
- 5 Ventresca en aceite de oliva.
- 6 Patatas fritas al estilo tradicional.
- 7 Queso de cabra semicurado.
- 8 Pimientos del piquillo DO de Lodosa.
- 9 Crema de aceto balsámico di Modena IGP.
- 10 Salmón ahumado noruego.
- 11 Ravioli con setas del bosque.
- 12 Trufas de chocolate belga.
- 13 Tarta Sacher.

hoy tenemos...

Rape

De carne firme y muy sabrosa, el rape será tu mejor aliado en estas fiestas. Encuéntralo en nuestras pescaderías.

Cocina Dani Muntaner

Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilismo Rosa Bramona



○ COMPRA

Con una cabeza enorme y una boca muy ancha provista de abundantes dientes y labios carnosos, el rape es un pescado que no pasa desapercibido en la pescadería. Se puede adquirir entero o solo la cola, muy apreciada, que puede comprarse entera, en rodajas o en lomos.

○ EN LA COCINA

El rape resulta exquisito de cualquier manera. Se puede preparar a la plancha, al horno, guisado, rebozado, al vapor... y siempre queda bien con cualquier guarnición. Las cabezas se aprovechan para sopas y caldos, a los cuales les transfiere un sabor incomparable.

○ PARA LOS NIÑOS

Gracias a la consistencia de su carne, firme y sabrosa, y dado que sus espinas son fácilmente detectables, el rape resulta perfecto para los niños. Una buena idea es presentarlo en brochetas o con salsitas suaves, como la de cava que ofrecemos en estas páginas.

Rico en proteínas de alto valor biológico, el rape se engloba dentro del grupo de los pescados blancos. Contiene, además, vitaminas del grupo B, como B1, B3 y B9, y minerales, como el potasio y el fósforo



RAPE EN SALSA DE CAVA Y UVAS



fácil



3 a 5 €



25'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 lomos de rape de 150 g cada uno
- 100 g de chalotas
- 300 ml de cava
- 1 cucharadita de maicena
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de uvas
- Unas ramitas de perejil (opcional)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Calentar una sartén con una cucharada de aceite y marcar los lomos de rape por todos sus lados. Retirar.
2. Añadir las chalotas a la misma sartén y sofreír 5 minutos. Verter el cava y dejar evaporar durante 5 minutos. Luego, agregar la maicena diluida en un vaso con agua fría y cocer durante 2 minutos sin dejar de remover o hasta que espese.
3. Agregar los lomos de rape y las uvas cortadas en cuartos. Salpimentar y cocer 5 minutos más. Si la salsa espesa demasiado, añadir un poco de agua o caldo de pescado. Servir, si se desea, con un poco de perejil.



hoy tenemos...

Cochinillo

Si hay un plato estrella de la Navidad, este es el cochinillo asado. Su piel, crujiente y tostadita, y su carne, jugosa y muy tierna, harán las delicias de todos los comensales.

Cocina Dani Muntaner **Fotografía** Alejandro Quevedo / Loft Works **Estilismo** Rosa Bramona

○ COMPRA

Sacrificado antes de ser destetado, el cochinillo que suele encontrarse en las tiendas tiene una edad máxima de tres semanas y un peso, en canal, de 3,5 a 6 kg. En el momento de la compra, hay que fijarse en que su piel sea homogénea y limpia, de color blanco, cremoso y céreo. La carne, que es muy tierna, presenta un color ligeramente rosado, blanco y nacarado.

○ CON AGUA Y SAL

El cochinillo o lechón asado al horno es uno de los platos estrella de la gastronomía española. En Segovia suele elaborarse de la manera más sorprendente y natural: solo con agua y sal como ingredientes básicos y sin que la pieza toque el agua. De esta sencilla manera, la piel adquiere una textura crujiente y tostada, y su carne, de una jugosidad extrema, hace las delicias de cualquier invitado.

○ MARIDAJES

Aunque la carne del cochinillo se suele maridar con vinos tintos, para contrarrestar su sabor graso es preferible un vino ácido. Puedes optar por los tintos jóvenes, blancos gallegos e incluso espumosos como el cava.

Con una mayor proporción de agua que la carne de cerdo, el cochinillo destaca por su alto contenido en proteínas. También es rico en potasio, fósforo, selenio, tiamina y vitaminas del grupo B



NUESTRA
SUGERENCIA

COCHIFRITO CON MANZANAS ÁCIDAS



media



más de 7 €



30' +
confitado

INGREDIENTES PARA 4

- 1 cochinillo de 4,5 kg
- 2 cucharadas de pimienta en grano
- Unas ramitas de romero
- 1 litro de aceite de oliva suave
- 500 g de grasa de cerdo
- 1 paquete de vegetales para caldo
- 1 vaso de brandy
- 2 kg de manzanas Granny Smith
- 50 g de mantequilla
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar el cochinillo, separando muslos, paletillas y dos trozos de cada costillar. Deshuesarlo cuidadosamente y sazonarlo con sal y pimienta. Formar

rulos con cada trozo y atar con hilo de bridar.

2. Colocar los trozos en una bandeja de horno junto con la pimienta en grano y varias ramitas de romero. Cubrir con el aceite de oliva y la grasa de cerdo y confitar en el horno a 100 °C durante unas 4 horas.

3. Colocar los huesos del cochinillo en una bandeja de horno y tostarlos a 200 °C durante 15 minutos. Poner los huesos con los vegetales para caldo en una olla y flamear con el brandy. Cubrir con agua y hervir durante 2 horas. Colar, volver a poner al fuego y reducir a una octava parte. Filtrar y dejar enfriar. Reservar.

4. Cortar los rulos de cochinillo en porciones y freír en aceite bien caliente hasta que la piel esté crujiente.

5. Saltear gajos de manzana con una pizca de mantequilla.

6. Calentar el jugo reducido y ligar con un poco de mantequilla.

7. Servir el cochinillo con los gajos de manzana y la salsa.

capraboacasa.com

Tu supermercado en el bolsillo



Compra a cualquier hora
y desde cualquier lugar



Empieza tu experiencia como nuevo usuario.



Recibirás 21€ en dtos.* para tus 3 próximas compras.



Canjéalos en nuestra Web o App.

Regístrate en:

*Descuentos directos para nuevos usuarios en capraboacasa.com



App

Descarga la App de capraboacasa
Más fácil y rápido



Disponible en el
App Store



Disponible en
Google play

Web



capraboacasa.com





***La mejor
Navidad***

...
**Recetas exquisitas
para estas fiestas**

...
**ENTRANTES, PRIMEROS,
SEGUNDOS, VEGETARIANOS,
ACOMPANANTES Y POSTRES.**



de temporada

Entrantes

Cocina Beatriz de Marcos

Fotografía Alejandro Quêvedo / Loft Works

Estilismo Rosa Bramona

TAPITA DE ENSALADA DE PULPO CON JUDÍAS BLANCAS

[INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS]

Cocer **judías blancas (300 g)** y escurrirlas bien. Cortar **pulpo cocido (200 g)** en rodajas y reservarlo. Lavar las **hortalizas (½ calabacín, 1 zanahoria y 50 g de judías verdes)**. Pelar **½ cebolla morada**. Picar todas las verduras muy pequeñas, en brunoise. Disponer la cebolla y la zanahoria en una sartén con **3 cucharadas de aceite de oliva** y sofreírlas durante 3 minutos; incorporar el calabacín y las judías verdes y cocinar durante 2 minutos más. Sazonar y verter **50 ml de vinagre de manzana**. Dejar hervir 1 minuto más y retirar. Dejar templar, agregar **50 ml de aceite de oliva** y emulsionar con cuidado con las verduras escabechadas. En un bol, mezclar las judías blancas con las rodajas de pulpo, aderezar con la vinagreta. Servir en boles pequeños, decorando con **alguna hoja de perejil**.

CANAPÉ CON TARTAR DE ATÚN

[INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS]

Lavar **atún rojo (300 g)**, secarlo bien, cortarlo en filetes y picarlo muy pequeño. Pelar **½ cebolleta** y picarla. Colocar el atún picado en un bol. Agregar la cebolleta, **½ cucharadita de ralladura de lima**, **2 cucharadas de salsa de soja** y **una punta de jengibre fresco rallado**. Remover hasta que se integren todos los ingredientes y dejar macerar durante 1 hora. Untar los **crackers** con el tartar de atún y decorarlos con **unos germinados de cebolla**. Si se desea, acompañar con **un poco de wasabi**.



MUFFINS DE PIMIENTOS

[INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS]

Cortar **pimientos asados (200 g)** en trocitos. Pelar **1 cebolla**, picarla y sofreírla en una sartén con **3 cucharadas de aceite** durante 5 minutos a fuego suave. Agregar los pimientos asados y cocerlos, removiendo, durante 5 minutos más. Batir **1 huevo** en un bol, añadir **1 yogur, harina integral (100 g), los quesos rallados (100 g de cheddar y 50 g de parmesano), 1 cucharadita de salsa worcestershire, una pizca de orégano y una de pimienta molida**. Remover hasta que se integren todos los ingredientes, incorporar **½ sobre de levadura en polvo**, remover y rectificar de **sal**. Precalear el horno a 180 °C. Engrasar unos moldes pequeños para magdalenas con **aceite** y rellenarlos con la masa hasta las tres cuartas partes de su capacidad. Introducir en el horno 20 minutos. Retirar, dejar templar y desmoldar.



AGUACATE CON PALITOS DE CANGREJO

[INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS]

Partir **2 aguacates** por la mitad, extraer la carne y picarla. Pelar **1 cebolleta** y picarla igualmente. Lavar **tomates cereza (200 g)** y cortarlos en trocitos. Incorporar la pulpa del aguacate, la cebolleta y los tomates en un cuenco; rociar el conjunto con el **zumo de 1 limón** para que no se oxide y rectificar el punto de **sal**. Cortar **palitos de cangrejo (150 g)** en láminas y agregarlos al cuenco junto con **3 cucharadas de mayonesa** y **cebollino** picado. Remover para que se integren todos los ingredientes. Rectificar la sazón. Servir en cuencos individuales y decorar con unas hojas de **rúcula** y unas rodajas de **rabanitos**.

de temporada

Primeros

Cocina Jordi Anglís

Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilismo Rosa Brañón



SUFLÉ DE BACALAO



fácil



1 a 3 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 dientes de ajo
- 300 g de bacalao desalado
- 100 ml de crema de leche
- 150 g de salsa bechamel
- 2 huevos
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Verter 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y freír los dientes de ajo laminados. Una vez fritos, añadir el bacalao desmigado (reservar 80 g) y rehogar. Incorporar la crema de leche y, justo antes de que empiece a

hervir, retirar la preparación y triturlarla. Dejar enfriar.

2. Precalentar el horno a 180 °C. Mezclar la bechamel con las yemas de huevo y la pasta de bacalao. Incorporar las claras de huevo semimontadas con mucho cuidado. Rectificar de sal y pimienta.

3. Untar los moldes con mantequilla y rellenar $\frac{3}{4}$ partes de cada uno con la mezcla, con cuidado de que no se baje. Poner en el horno unos 10 minutos o hasta que el suflé esté dorado y cocinado en su interior. Acompañar, si se desea, con cebolla confitada.

GAMBAS CON LECHE DE COCO Y ESPECIAS



fácil



3 a 5 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

- 24 gambas
- 120 ml de caldo de marisco y pescado de roca
- 2 cebollas tiernas finas
- 2 dientes de ajos tiernos finos
- 120 ml de leche de coco
- Piel de lima
- 1 guindilla fresca
- 10 g de perejil fresco
- 20 g de cilantro fresco
- Aceite de girasol
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Separar las colas de las gambas de las cabezas y quitarles

el intestino. Disponer estas últimas en una sartén y saltearlas. Luego, agregar el caldo y dejarlas hervir 5 minutos. Colar y reservar.
2. Saltear las colas de gamba con sal y pimienta y retirar rápidamente.
3. En esa misma

sartén, añadir la cebolla y el ajo cortados en juliana. Una vez rehogadas las verduras, añadir la leche de coco, el caldo, la piel de la lima y la

guindilla. Dejar reducir a la mitad y añadir las gambas y el perejil y el cilantro picados. Rectificar la condimentación y servir.



+ fácil

El **Fumet de marisco y pescado de roca Aneto** es ideal para preparar sopas, guisos, salsas marineras, arroces e incluso la mejor zarzuela. ¡Pruébalo!



MINICANELONES DE CARNE Y CREMA DE ESPINACAS



fácil



3 a 5 €



30'

INGREDIENTES PARA 4

Para los minicanelones

- ½ kg de muslos de pollo
- 300 g de carne magra de cerdo
- 200 g de carne de ternera
- 200 g de cebolla • 2 cabezas de ajo • 200 g de tomate • 1 hoja de laurel • 100 ml de brandy
- 3 litros de agua mineral • Sal y pimienta • 1 caja de lasaña precocida • 150 g de parmesano rallado

Para la salsa bechamel

- 60 g de mantequilla • 1 cebolla
- 60 g de harina • 1 litro de leche
- Sal y pimienta

Crema de espinacas

- 200 g de hoja espinacas
- 100 ml de crema de leche
- 150 g de queso crema
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Cortar las carnes, salpimentarlas y dorarlas en aceite de oliva. Una vez doradas, incorporar la cebolla en dados y los ajos. Rehogar el conjunto y añadir el tomate, el laurel y el brandy. Dejar evaporar el alcohol y verter el agua. Tapar y cocinar

lentemente. Una vez cocinadas, retirar las carnes y picarlas con un cuchillo.

2. Para la bechamel, derretir la mantequilla en una sartén y agregar la cebolla caramelizada. Luego, incorporar la harina y remover durante 1 minuto a fuego medio. Agregar la leche caliente y seguir removiendo hasta que se disuelvan los posibles grumos. Dejar cocer, removiendo de vez en cuando, unos 10 minutos o hasta que la salsa espese. Salpimentar. Mezclar la bechamel con la carne para dar cremosidad. Rectificar la condimentación.

3. Cocinar la pasta de lasaña en abundante agua, escurrirla

bien y colocarla sobre una superficie de la cocina.

Rellenar con la mezcla y formar los canelones. Cortar cada canelón en tres trozos. Reservarlos calientes.

4. Para la crema de espinacas, rehogar las espinacas en una sartén, agregar la crema de leche y remover bien para que se integren los sabores. Luego, añadir el queso crema y volver a mezclar. Salpimentar.

5. Servir los canelones con la crema de espinacas y un poco de parmesano por encima. Si se desea, se puede acompañar con unas verduritas (zanahoria, calabacín y puerro) cortadas en juliana y salteadas en la sartén.



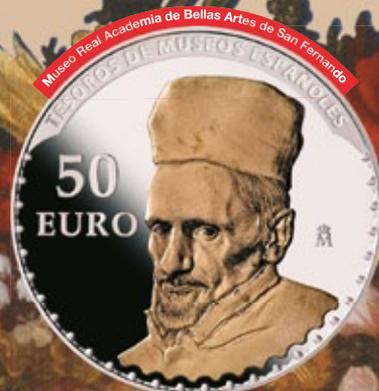
DALE COLOR A TU COLECCIÓN

El COLOR llega a la Real Casa de la Moneda con la III Serie Tesoros de Museos Españoles, con obras del Museo Nacional del Prado y del Museo Real Academia de Bellas Artes de San Fernando.

En esta serie, y como NOVEDAD, encontramos el COLOR en el anverso de su Cincuentín con "La Primavera" de Arcimboldo y en el reverso con el "Retrato del Cardenal Borja" de Velázquez.



"La Primavera"



"Retrato del Cardenal Borja"



"El entierro de la sardina"



"Fernando VII"

8 ESCUDOS
MÉTRICA: 8 Escudos
METAL: Oro de 999 ‰
DIÁMETRO: 38 mm
PESO: 27 g
TIRADA MÁXIMA: 2.000 unds.
VALOR FACIAL: 400 euros
PVP: 1.340 € *

Además de esta innovadora moneda, la colección se completa con una moneda de oro de 8 escudos dedicada a Goya y otras 3 monedas de 8 reales en plata con reproducciones de Federico Madrazo, Rubens y Tintoretto.



"Susana y los viejos"



"Isabel II"



"Rapto de Helena"



"San Agustín entre Cristo y la Virgen"



"El Gran Capitán"



"Moisés salvado de las aguas"

ESTUCHE INDIVIDUAL:



CINCUENTÍN
MÉTRICA: Cincuentín
METAL: Plata de 925 ‰
DIÁMETRO: 33 mm
PESO: 168,75 g
TIRADA MÁXIMA: 4.000 unds.
VALOR FACIAL: 50 euros
PVP: 302,5 € *

COLECCIÓN PLATA:
PVP: 465,85 € *



8 REALES
MÉTRICA: 8 Reales
METAL: Plata de 925 ‰
DIÁMETRO: 40 mm
PESO: 27 g
TIRADA MÁXIMA: 7.500 unds.
VALOR FACIAL: 10 euros
PVP: 54,45 € *

COLECCIÓN COMPLETA:
PVP: 1.805,85 € *



* En estos precios está incluido el IVA y son válidos en el momento de la publicación del anuncio, que podrán ser modificados en función de las cotizaciones de los metales o de los impuestos aplicables.

La Tienda del Museo
Doctor Esquerdo, 36
28009 - Madrid
Tel.: 91 566 65 42 - 91 566 67 92
Fax: 91 566 66 96

Tienda del Aeropuerto
Adolfo Suárez
Madrid-Barajas
Terminal 1 - Zona No Schengen
Tel.: 91 305 55 29

Julián Llorente
Espoz y Mina, 15
28012 - Madrid
Tel.: 91 531 08 41
Fax: 91 531 10 22

Edifil
Bordadores, 8
28013 - Madrid
Tel.: 91 366 42 71
Fax: 91 366 48 21

Lamas Bolaño
Gran Vía, 610
08007 - Barcelona
Tel.: 93 270 10 44
Fax: 93 302 18 47

Edifil
Diputació, 305
08009 - Barcelona
Tel.: 93 487 02 00
Fax: 93 487 03 92

División de Venta a distancia de El Corte Inglés
Tel.: 902 103 010

Estancos

Comercios Numismáticos y Filatélicos

www.fnmt.es/tienda

1615



2015



Real Casa de la Moneda
Fábrica Nacional de Moneda y Timbre



de temporada

Segundos

Cocina Jordi Angl y Beatriz de Marcos
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona

BOGAVANTE CON SALSA DE AZAFRÁN



fácil más de 7 € 20'

INGREDIENTES PARA 4

- 4 bogavantes

Para la salsa de azafrán

- 3 dientes de ajo
- 120 g de cebolla
- 100 g de tomate

- 50 ml de brandy
- 1 hoja laurel
- 1 litro de caldo de pescado
- Azafrán al gusto
- 50 g de almendra en polvo tostada
- 150 ml de crema de leche
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Partir los bogavantes por la mitad, salpimentarlos y pintarlos con aceite de oliva. Disponerlos por el lado de la carne sobre una plancha caliente y marcarlos. Cuando estén dorados, darles la

vuelta y cocinar 2 minutos más. Si el bogavante es muy grande, se puede acabar la cocción en el horno.

2. Para la salsa, pelar los dientes de ajo y la cebolla. Picar los ajos y cortar la cebolla en rodajas y dorarlos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Incorporar el tomate cortado en dados y cocinar bien. Luego, verter el brandy y dejar evaporar el alcohol. Añadir la hoja de laurel y mojar con el caldo de

pescado. Cocinar durante 10 minutos y colar. Reservar.

3. Disponer las hebras de azafrán en una sartén y tostarlas durante unos minutos. Agregar la almendra en polvo y el caldo de pescado reservado. Dejar concentrar el sabor e incorporar la crema de leche. Dejar cocinar hasta obtener la textura adecuada y condimentar con sal y pimienta. Si se desea, colar la salsa resultante. Servir el bogavante con la salsa de azafrán.



SALMÓN CON SÉSAMO Y CÍTRICOS



fácil



3 a 5 €



20' +
marinado

INGREDIENTES PARA 4

Para el salmón marinado

- 4 supremas de salmón de 180 g cada una
- 500 g de azúcar
- 200 g de sal
- Ralladura de pomelo, lima y naranja
- 75 g de sésamo blanco

Para el carpaccio

- 1 pomelo
- 1 lima
- 1 naranja
- 100 ml de aceite de oliva
- 50 ml de miel

Para el emplatado

- Unas hojas de albahaca fresca
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Para el marinado del salmón, lavar bien la piel de los cítricos y rallarlos finamente. Mezclar el azúcar con la sal y las ralladuras de cítricos. Poner el salmón en la marinada durante 3 horas. Pasado el tiempo indicado, retirar la marinada y reservar el salmón.
2. Acabar de pelar los cítricos y cortarlos en rodajas muy finas. Dejarlos reposar en una mezcla

- de aceite de oliva y un poco de miel durante 5 minutos.
3. Disponer el salmón en una bandeja de horno con el sésamo por encima. Dejarlo a 180 °C hasta que esté cocinado (unos 6-8 minutos).
 4. Distribuir el carpaccio de cítricos en una bandeja de servicio y, encima, colocar el salmón. Salpimentar si es necesario y decorar con unas hojas de albahaca fresca.



LUBINA RELLENA



fácil



3 a 5 €



35'

INGREDIENTES PARA 4

- 8 filetes de lubina
- 2 dientes de ajo
- 2 cebolletas
- 2 manzanas
- Unas hojas de perejil y de tomillo
- Unos tallos de cebollino

- Orégano y tomillo
- 50 g de avellana tostada granulada
- 100 g de arándanos
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar los filetes de pescado y secarlos bien. Pelar los dientes de ajo y las cebolletas y picarlos. Lavar la manzana, pelarla y cortarla en taquitos.

2. Disponer la cebolla y el ajo en una sartén engrasada con tres cucharadas de aceite de oliva. Sofreír la cebolla y el ajo a fuego lento durante 5 minutos, agregar los taquitos de manzana y proseguir la cocción durante 5 minutos más. Rectificar de sal y reservar.

3. Lavar las hierbas aromáticas, secarlas, picarlas y verterlas en el sofrito. Mezclar bien y agregar la

avellana granulada y los arándanos.

4. Precalentar el horno a 180 °C. Sazonar los filetes de pescado y repartir el sofrito en la mitad de ellos, cubrirlos con la otra mitad y atarlos con un hilo de cocina. Cocerlos en el horno durante 15 minutos.

5. Servir la lubina con unas rodajitas de limón y unas hierbas aromáticas por encima.

SOLOMILLO WELLINGTON



difícil más de 7€ 1 h

INGREDIENTES PARA 4

- 1 trozo de filete de 800 g
- 120 g de terrina de foie
- 100 g de jamón serrano
- 1 paquete de masa de hojaldre

Para la guarnición

- 200 g de calabaza violín
- ½ kg de champiñones
- 1 bote de jugo de carne
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pulir el filete de nervios y exceso de grasa. Salpimentar y marcar en una sartén por todos los lados. Una vez esté marcado, dejar enfriar.
2. Colocar el foie dentro del

filete y tapar con el jamón. Cubrir todo con el hojaldre y pintar con huevo. Si se desea, se puede dar al hojaldre forma de rejilla con ayuda de un rodillo especial para enrejado.

3. Introducir en el horno, precalentado a 200 °C, y dejar hasta que el hojaldre esté dorado y el filete en su punto (aproximadamente unos 15 minutos). Retirar del horno y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

4. Para la guarnición, cortar los champiñones en cuartos y saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cortar la calabaza en bastoncitos de 1 cm y escaldarla con agua. Escurrirla y añadirla a los champiñones. Luego, condimentar con sal y pimienta y agregar el jugo de carne. Dejar reducir hasta obtener la textura deseada y servir alrededor del solomillo Wellington.



CHULETAS DE CORDERO CON PISTACHOS



fácil



3 a 5 €



45' +
maceración

INGREDIENTES PARA 4

- 1 costillar de cordero
- 1 limón
- 4 dientes de ajo
- Hierbas aromáticas frescas
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo
- 150 g de pistachos picados
- Sal y pimienta

Para el puré

- 1 puerro
- 1 boniato pequeño
- 2 zanahorias
- 50 ml de aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Lavar el costillar de cordero, secarlo bien, rociarlo con el zumo de 1 limón y salpimentarlo.
2. Pelar los dientes de ajo y picarlos junto con las hierbas aromáticas, previamente lavadas y secas. Añadir 100 ml de aceite de oliva y mezclar bien. Untar el costillar con

la mezcla y dejarlo macerar durante 1 hora.

3. Para el puré de boniato y zanahoria, limpiar el puerro, raspar la zanahoria y pelar el boniato. Cortar las verduras en trocitos. Disponer el puerro en un cazo con un poco de aceite y sofreírlo durante 5 minutos. Añadir el boniato y las zanahorias, dejar 1 minuto y cubrir con agua. Salpimentar. Hervir durante 20 minutos. Colocar en un vaso de batidora junto con el aceite de oliva, triturar

y pasar por un chino para conseguir un puré fino.

4. Batir la clara de huevo a punto de nieve y reservar. Colocar el costillar en una fuente de horno y cocinarlo en el horno precalentado a 200 °C durante 30 minutos. Retirar, dejar templar y cortar las costillas individualmente. Colocar los pistachos en una fuente, pasar las costillas primero por la clara batida y rebozar con los pistachos.
5. Servir acompañadas por el puré de boniatos y zanahorias.



COCINA: BEATRIZ DE MARCOS (CHULETAS DE CORDERO); JORDI ANGLI (MAGRTE DE PATO); PLATOS (ORO): ACME

MAGRET DE PATO CON CEBOLLITAS Y SALSA DE VINO TINTO



fácil 3 a 5 € 20'

INGREDIENTES PARA 4

- 2 magrets de pato
- 200 g de cebollitas perla
- 50 g de azúcar
- 300 ml de vino tinto
- ½ litro de caldo de pollo
- 20 g de mantequilla
- 50 g de granadas
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Hacer unos cortes en la piel del magret de pato en forma de rombo para que el calor entre mejor en la carne y la grasa se funda más rápido.
2. Salpimentar el magret y ponerlo en una sartén por el lado de la piel. Dejar cocinar lentamente hasta que la piel esté crujiente. Durante el proceso hay que ir retirando la grasa que salga del magret. Acabar de marcar la carne por el otro lado y reservar.
3. En esa misma sartén en la que se ha cocinado el magret, añadir las cebollitas y dorarlas lentamente. Incorporar el azúcar y dejarlas caramelizar. Pasados unos 5 minutos, desglasarlas con el vino y, luego, mojar con el caldo. Dejar reducir, agregar la mantequilla y ligar la salsa con mantequilla para dar brillo.
4. Servir el magret cortado en escalopas junto con las cebollitas, la salsa y las granadas.



RISOTTO DE QUINOA
CON ESPINACAS
RECETA PÁG. 56

de temporada

Vegetarianos

Cocina Teresa Carles
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramóna

MARZILLA



ALBÓNDIGAS DE COLIFLOR
CON SAISA DE GUISANTES
RECETA PÁG. 56

RISOTTO DE QUINOA CON ESPINACAS



fácil



1 a 3 €



1 h



INGREDIENTES PARA 4

- 400 g de quinoa
- 8 o 10 espárragos verdes
- Sal y pimienta

Para el caldo del risotto

- 1 cebolla pequeña
- ½ puerro
- 1 pimiento verde
- 30 ml de aceite de oliva
- 100 ml de vino blanco
- 750 ml de caldo vegetal
- Azafrán
- Sal y pimienta

Para la salsa de zanahorias

- 500 g de zanahorias
- 4 dientes de ajo
- 1 g de tomillo
- 1 g de comino
- 1 g de pimienta roja picante
- 2 g de sal
- 1 g de pimienta negra
- 50 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de manzana

Para las espinacas a la crema de coco

- 200 g de espinacas
- 2 dientes de ajo
- 200 ml de leche de coco

ELABORACIÓN

1. Lavar la quinoa bajo el agua, disponerla en una olla y hervirla durante 15 minutos. Pasado el tiempo indicado, escurrirla y reservarla.
2. Para el caldo del risotto, pelar la cebolla y limpiar el puerro y el pimiento. Picar las verduras bien pequeñas y saltearlas en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Agregar el vino blanco, dejar reducir unos minutos e incorporar

el caldo vegetal, el azafrán, la sal y la pimienta. Hervir el conjunto durante unos 20 minutos y pasarlo por la batidora. Reservar.

3. Precalentar el horno a 180 °C. Pelar las zanahorias y hervirlas en una olla con agua y sal durante 10 minutos. Luego, escurrirlas y colocarlas en una bandeja de horno. Sazonarlas con una picada realizada con los ajos, el tomillo, el comino, la pimienta roja, sal, pimienta negra, vinagre de manzana y aceite de oliva. Cocerlas en el horno durante 20 minutos. Cuando ya estén cocidas, separar cuatro para decorar los platos y pasar el resto por la batidora, agregando un poco de caldo del risotto.

4. Para realizar las espinacas a la crema de coco, trocear estas (dejar algunas hojas para la decoración del plato) y saltearlas con los ajos picados y el aceite de oliva. Agregar la mitad de la leche de coco y dejar reducir durante 2-3 minutos. Reservar.

5. Salpimentar los espárragos verdes y dorarlos en una plancha caliente. Reservar cuatro y cortar el resto en rodajitas.

6. Verter el caldo base en una sartén y agregar los espárragos verdes, la salsa de zanahorias (reservar un poco para la decoración) y la quinoa. Añadir la leche de coco sobrante y dejar reducir unos minutos.

7. Distribuir las hojas de espinacas reservadas sobre los platos y, con ayuda de un molde, montar el risotto. Cubrir con las espinacas y acabar de decorar con la salsa de zanahorias, las zanahorias y los espárragos verdes reservados.

ALBÓNDIGAS DE COLIFLOR CON SALSA DE GUISANTES



fácil



1 a 3 €



30'+
reposo



INGREDIENTES PARA 4 Para las albóndigas

- 150 g de cebolla
- 300 g de coliflor
- 400 g de judía blanca cocida
- 50 g de requesón o queso fresco
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Comino
- 150 g de harina de almendra
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para la crema de guisantes

- 160 g de guisantes congelados
- 5 g de zumo de limón
- 3 hojas de menta
- 30 ml de aceite de oliva
- 100 g de leche de soja
- Sal

Para el salteado de setas

- 100 g de setas al gusto (shitake, boletus...)
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para el rebozado

- 50 g de sésamo negro
- Harina fina de maíz
- Aceite de oliva

ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla, picarla bien fina y saltearla en una sartén con un poco de aceite de oliva. Limpiar la coliflor y rallarla muy fina. Aplastar las judías blancas con ayuda de un tenedor.
2. Disponer la cebolla, la coliflor y las judías en un cuenco y mezclar bien. Agregar la picada de ajo y perejil,

sal, pimienta y un pellizco de comino. Volver a mezclar bien y agregar la harina de almendra para que el conjunto quede unido. Dejar reposar 30 minutos.

3. Para la crema de guisantes, descongelar los guisantes y pasarlos por la batidora junto con el resto de ingredientes.

4. Saltear las setas con los ajos cortados en rodajitas, el perejil picado y un poco de aceite. Salpimentar.

5. Para preparar las albóndigas, coger la masa que estaba en reposo y formar las bolitas.

A continuación, rebozarlas, primero con el sésamo y después con la harina de maíz.

6. Freírlas en una sartén con aceite de oliva bien caliente hasta que queden doradas y crujientes. Dejarlas sobre papel absorbente de cocina para que escurran todo el aceite.

7. Colocar la crema de guisantes en la base del plato y, encima, las albóndigas. Acompañar con las setas salteadas y, si se desea, una ensalada de escarola y granada.





NUEVA
AMSTEL
ORO
TOSTADA

Amstel Oro recomienda el consumo responsable

Extraordinaria
DE PRINCIPIO A FIN

de temporada

Acompañantes

Cocina Victoria Turmo
Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works
Estilismo Rosa Bramona

ALCACHOFAS CON BEICON

[INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS]

Partir **8 alcachofas** por la mitad, retirar todas las hojas y dejar solo el corazón. Retirar también la pelusa central. Introducir los corazones en un recipiente con agua y unas **ramitas de perejil** durante 15 minutos para que no se vuelvan negros. Colar las alcachofas y laminarlas bien finitas. Verter abundante **aceite de oliva** en un cazo y cuando esté muy caliente, freír las alcachofas. Dejarlas escurrir sobre papel absorbente de cocina y reservarlas. Limpiar **4 ajos tiernos**, trocearlos y freírlos sin que tomen color. Reservarlos. Introducir **4 lonchas de beicon** en una sartén y dorarlas hasta que queden crujientes. Disponerlas en el plato y, encima, colocar las alcachofas y los trocitos de ajos tiernos. Servir.

BERENJENAS EN ABANICO



[INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS]

Lavar **4 berenjenas** medianas y secarlas y cortarlas en forma de abanico (sin cortar la punta para que se aguanten mejor). Salpimentarlas. Pelar **6 tomates**, cortarlos en rodajas y **salpimentarlos**. Introducir las rodajas de tomate en cada ranura de la berenjena y espolvorear con un poco de **orégano**. Calentar el horno a unos 200 °C e introducir las berenjenas. Verter un chorrito de **aceite de oliva** por encima y dejar unos 45 minutos aproximadamente.

Para la salsa de yogur, verter **1 yogur natural** en un cuenco. Agregar **1 diente de ajo** pelado, el zumo de **medio limón** y un chorrito de **aceite de oliva**. Salpimentar. Mezclar bien todo hasta tener una salsa homogénea. Luego, picar **6 hojas de menta fresca** con el cuchillo y añadirles a la salsa de yogur. Mezclar todo hasta que la menta se haya incorporado bien.

CUSCÚS DE CÍTRICOS



[INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS]

Disponer la ralladura de **1 naranja**, el zumo de **2 limones** y **2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra** en un cuenco. Remover y reservar el aderezo. Saltear **piñones** en una sartén sin que tomen color. Calentar **caldo de verduras (240 ml)** en una olla y llevarlo a ebullición. Retirarlo e incorporar al **cuscús (250 g)**, removiéndolo con un tenedor. Verter el aderezo sobre el cuscús, removerlo un poco y dejarlo reposar a temperatura ambiente durante 1 hora. Agregar unas rodajas de **naranja**, unos **arándanos** y los **piñones** salteados. Picar el **cilantro** finamente y disponerlo sobre el cuscús justo en el momento de servir.





**ALCACHOFAS
CON BEICON**



**BERENJENAS
EN ABANICO**



**CUSCÚS DE
CÍTRICOS**



de temporada

Postres

Cocina Marc Graño

Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilismo Rosa Bramona

CORONA DE NAVIDAD



fácil



1 a 3 €



1 h + nevera

INGREDIENTES PARA 10

- 400 g de zumo o puré de pera
- 50 ml de leche evaporada
- 5 g de café soluble
- 5 g de aceite de girasol
- 5 g de vainilla azucarada
- 175 g de cacao en polvo
- 125 g de harina
- 2 g de soda en polvo
- 1 sobre de levadura en polvo
- 6 claras de huevo
- 340 g de azúcar
- Mantequilla

Para el baño

- 250 g de nata líquida
- 175 g de cobertura de chocolate al 85 % de cacao

Para la decoración

- Frambuesas, grosellas, moras...
- Hojas de menta
- Azúcar glas

ELABORACIÓN

- 1.** Precalentar el horno a 180 °C. Disponer el zumo o puré de pera en un cuenco y agregar la leche, el café, el aceite y la vainilla. Mezclar bien los ingredientes con ayuda de la batidora. Reservar.
- 2.** En otro cuenco, mezclar el cacao, la harina, la soda y la levadura y añadir una pizca de sal. Unir las dos mezclas hasta que la base quede homogénea.
- 3.** Batir las claras con el azúcar hasta que estén a punto de nieve e incorporar a la mezcla anterior lentamente para que no se baje.
- 4.** Untar el molde tipo corona con mantequilla, incorporar la mezcla y hornear durante unos 30 minutos o hasta que al pinchar

- el centro del bizcocho el palillo salga seco. Retirar y dejar enfriar.
- 5.** Para el baño de chocolate, calentar la nata y, una vez esté caliente, incorporar al chocolate troceado. Remover hasta que esté desecho y la mezcla quede homogénea. Cuando esté a temperatura ambiente, extender sobre el bizcocho con ayuda de una paleta de pastelería.
 - 6.** Decorar la corona con las hojitas de menta, los frutos rojos y el azúcar glas. Dejar reposar en nevera unas 24 horas antes de servirlo.



MAGDALENAS DE JENGIBRE CON PERA



fácil

1 a 3 €

35'

INGREDIENTES PARA 4

• 100 g de mantequilla • 5 g de levadura • 4 huevos • 5 g de extracto de vainilla • 5 g de jengibre en polvo • 3 g de cardamomo • 50 g de azúcar • 50 g de azúcar moreno • 1 g de sal • 125 g de harina

Para el relleno

• 3 peras pequeñas • 15 g de azúcar moreno • 100 g de almendra

Para la salsa

• 1 yogur • 10 g de coco rallado • 1 cucharada de azúcar moreno

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200 °C.

Mezclar bien la mantequilla, la levadura, los huevos y la vainilla.

2. Disponer el jengibre en un cuenco y mezclar con el cardamomo, el azúcar, la sal y la harina. Incorporar esta preparación a la del huevo y mezclar con una cuchara de madera hasta que todos los ingredientes estén integrados. Repartir la mezcla en los moldes de magdalenas, previamente forrados con papel de hornear.

3. Para el relleno, cortar las peras en láminas finas e introducirlas dentro de la masa. Luego, añadir las almendras y el azúcar moreno. Hornear durante 20-25 minutos o hasta que todo esté dorado. Dejar enfriar.

4. Mezclar el yogur con el coco rallado.

5. Servir las magdalenas con la salsita de yogur y un poco de azúcar moreno por encima.





VASITOS TRICOLOR CON NARANJA Y MOSCATEL



media



1 a 3 €



25' +
nevera

INGREDIENTES PARA 4

Para la crema

- 6 yemas de huevo
- 50 g de azúcar
- 25 g de maicena

- 600 g de leche semidesnatada
- 2 g de extracto de vainilla

Para el relleno

- 4 naranjas
- 6 magdalenas
- 100 g de moscatel
- 500 g de queso fresco batido
- 200 g de dulce de leche
- 40 g de cubitos de caramelo
- 10 g de almendra tostada

ELABORACIÓN

1. Disponer las yemas de huevo, el azúcar y la maicena en un

cuenco y mezclar bien.

2. Verter la leche en un cazo y llevar a ebullición. Una vez levantado el hervor, incorporar a la mezcla sin dejar de batir. Poner en el cazo otra vez y a fuego medio remover hasta que la mezcla coja la consistencia deseada (en este paso es mejor que la mezcla hierva durante 10 segundos). A continuación, colar rápidamente e incorporar la vainilla. Tapar con film transparente de cocina a piel (tocando la preparación) y dejar

enfriar hasta el momento de usarla.

3. Limpiar las naranjas, rallar la piel y cortarlas en gajos.
4. Trocear las magdalenas y disponerlas en el fondo de un vaso junto con el moscatel. Agregar los gajos de naranja y el dulce de leche. Colocar una capa de queso fresco batido y luego la crema. Volver a poner el queso fresco batido. Decorar con los cubitos de caramelo, la almendra tostada y un poco de la ralladura de la naranja.





sabor del mundo

Inglatera

Luces de colores brillantes por todas las esquinas, decoraciones navideñas llamativas, comidas festivas llenas de tradición... Descubre cómo viven los ingleses su *Christmas Day*.

Texto Rosa Mestres

CHRISTMAS PUDDING



media



3 a 5 €



1 h 25'
+ reposo

INGREDIENTES PARA 8-10

- 750 g de harina
- 125 ml de leche
- 50 g de levadura fresca de cerveza
- 3 huevos
- 100 g de azúcar
- 125 g de mantequilla
- 50 g de azúcar glas

Para el relleno

- 120 g de nueces troceadas
- 100 g de pasas
- 150 g de azúcar moreno

 Para un acabado brillante, se puede pintar el pudín con un poco de almíbar



COCINA: VICTORIA TURMO; FOTOGRAFÍA: ©ALEJANDRO QUÉVEDO / LOFT WORKS; ESTILISMO: ROSA BRAMONA

El 25 de diciembre o *Christmas Day* es una de las celebraciones más entrañables en Inglaterra. Las calles se visten con llamativas luces de colores, se cantan villancicos y se disfruta al máximo de la familia. Ese día, después de abrir los regalos que Papá Noel (*Father Christmas*) ha dejado la noche anterior en los calcetines, los ingleses acostumbran a comer pavo asado con salsa de arándanos (*cranberry sauce*) o con una salsa hecha con el jugo

de la cocción del asado (*gravy*). Este plato se suele acompañar con salchichas envueltas con beicon (*pigs in blankets*), patatas asadas con mantequilla (*roast potatoes*), coles de Bruselas y otras verduras. Para la hora del postre, no hay discusiones: se toma el *Christmas pudding*, a base de pasas, frutos secos..., que se sirve acompañado de salsa de ron o brandy o *custard cream* (similar a la crema pastelera). También se sirven *mince pies*, una especie de



MINCE PIES © THINKSTOCK



Huevos frescos categoría A (clase M: medianos). De **EROSKI**.



Leche entera esterilizada (1,5 litros). De **EROSKI**.



1 Tamizar la harina en un recipiente hondo con ayuda de un colador. Por otro lado, calentar la leche, verterla en una taza y mezclarla con la levadura. Añadir esta mezcla a la harina.



2 Cascar los huevos en un cuenco y batirlos con el azúcar. Luego, verter esta mezcla sobre la harina tamizada. Agregar la mantequilla a temperatura ambiente. Mezclar.



3 Amasar la preparación hasta que quede esponjosa y formar una bola. Disponer la masa en un cuenco y tapar con un trapo. Dejar crecer en un lugar seco y fresco durante 1 hora y media.



4 Añadir las nueces, las pasas y el azúcar moreno a la masa y trabajarla de nuevo. Colocar la masa en un molde de campana y hornearla a 180 °C aproximadamente 1 hora. Retirar, dejar enfriar y desmoldar. Decorar con azúcar glas.

+ fácil

Dulces, tiernas y de primerísima calidad, las **pasas sin pepitas de Borges** serán unas aliadas perfectas a la hora de confeccionar tanto platos dulces como salados.



CHRISTMAS CRACKER ©THINKSTOCK



CHRISTMAS TURKEY ©THINKSTOCK

tartaletas de manzana con manteca y frutas secas variadas.

En la mayoría de las casas no faltan los **Christmas Crackers**, unos pequeños cilindros envueltos en papel de regalo con dos extremos prominentes de los cuales dos personas deben tirar. Al hacerlo, el cracker se rompe haciendo un sonido similar al de un petardo. La persona que se queda con la parte más grande consigue el pequeño regalo que se esconde en su interior.

cóctel & gourmet

Navidad chispeante

El sabor amargo de la tónica combina a la perfección con la mayoría de licores. Con nuestras sugerencias, será la reina de las fiestas.

Recetas cócteles Marc Grañó Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works Estilismo Rosa Bramona

CÓCTEL DE BIENVENIDA



fácil



1 a 3 €



10'

INGREDIENTES PARA 1

- 4 cl de vodka
- 10 hebras de azafrán
- 3 cl de cointreau
- 1,5 cl de zumo de lima natural
- 1 cucharadita de azúcar
- 3 cubitos de hielo
- 15 cl de agua tónica

ELABORACIÓN

1. Disponer el vodka en un vaso, agregar el azafrán y dejar infusionar durante 1 minuto. Ir removiendo con una cuchara. Filtrar.
2. Mezclar el vodka infusionado con el cointreau, el zumo de lima y el azúcar. Remover para que todos los ingredientes se mezclen bien.
3. Colocar el hielo en una copa tipo balón y dejar que se enfríe. Verter la mezcla y, por último, la tónica. Remover suavemente un par de veces. Servir.

CON CAFÉ Y MIEL



fácil



1 a 3 €



5'

INGREDIENTES PARA 1

- 2,5 cl de café exprés
- 4 g de miel
- 2,5 cl de vino dulce o Pedro Ximénez
- 10 cl de agua tónica
- 2-3 cubitos de hielo

ELABORACIÓN

1. Mezclar el café con la miel y el vino dulce.
2. Disponer la mezcla en un recipiente con hielo para que se enfríe, remover y, cuando esté fría, colarla.
3. Colocar el hielo en un vaso largo, verter la mezcla y, luego, la tónica. Servir inmediatamente.



beber

La hora del brindis

Una copa entre horas, un aperitivo que conduce a la fiesta, una celebración especial, una mesa única, un brindis... y siempre la compañía del cava. Hay uno para cada momento y cada persona. En estas páginas lo descubrimos.

Texto Alicia Estrada

Fotografía Alejandro Quevedo / Loft Works

Estilismo Rosa Bramona





- 1 Mestres 1312 Brut Reserva
- 2 Anna de Codorní Brut Rosé
- 3 Lavit Brut Nature Segura Viudas
- 4 Juvé y Camps Reserva de la familia Gran Reserva
- 5 Parxet Cuvée 21 Brut
- 6 Sumarroca Brut Reserva
- 7 Perelada Brut Reserva
- 8 Freixenet Brut Nature Reserva



JUVÉ Y CAMPS RESERVA DE LA FAMILIA GRAN RESERVA
Mesa de fiesta

VARIETADES: 40 % MACABEO, 30 % PARELLADA Y 20% XAREL·LO

Gran Reserva de una gran familia de cavistas, a ella corresponde en gran parte el mérito de haber acercado el cava a la gastronomía. Sus 36 meses de crianza le otorgan un color dorado que habla de madurez. En nariz despierta primero la fruta blanca y llegan enseguida aromas tostados. Mantiene una gran frescura y resulta cremoso y muy amplio en la boca. Imprescindible en mesas festivas y con grandes platos.



PERELADA BRUT RESERVA
Placer cotidiano

VARIETADES: 40 % MACABEO, 30 % XAREL·LO Y 30 % PARELLADA

Una buena opción para amantes de los espumosos clásicos y para quienes gusten de acompañar el menú diario con una copa de cava en lugar de vino. La opción brut agrada también a quienes busquen cavas menos ácidos, sin perder nada de frescura ni caer en lo goloso. Los 15 meses que permanece en bodega antes del degüelle le confieren estructura, elegancia y amplitud sensorial. Buena relación calidad-precio.



FREIXENET BRUT NATURE RESERVA
Cava gastronómico

VARIETADES: 40 % MACABEO, 30 % XAREL·LO Y 30 % PARELLADA

Los brut nature gustarán a quienes desean cavas secos, pues ofrecen los niveles más bajos de azúcar. El carácter de este Freixenet lo hace gastronómico, aliado tanto de carnes potentes como de platos de caza suaves. El postre no es el momento de sacarlo a la mesa. Este brut nature solo se produce en las mejores añadas y ya desde su botella matizada anuncia el cuidado de un cava para ocasiones especiales.



LAVIT BRUT NATURE SEGURA VIUDAS
Aperitivo imprescindible

VARIETADES: MACABEO Y PARELLADA

Un cava con gran carga frutal. Por eso, a pesar de los 18 meses de crianza dominan los aromas varietales de la uva: huele a manzana, a notas cítricas, y trae toques de hierba. Por debajo aparece una leve insinuación de frutos secos y mantequilla, resultado de la crianza. Su carácter seco y su acidez media lo hacen apropiado como aperitivo y compañía de entrantes. También se comporta bien con platos orientales.



MESTRES 1312 BRUT RESERVA
En la mesa del pescado

VARIETADES: 30 % MACABEO, 30 % XAREL·LO Y 40 % PARELLADA

El nombre de este cava, 1312, recuerda el año de fundación del Celler Mestres, 28 generaciones vinculadas a la viña y el vino. Un cava amable, fácil de beber, de carbónico elegante y que aúna muy bien los aromas frutales del vino con las notas de pastelería de 24 meses de crianza. Buen amigo de los ahumados y de la cocina del pescado azul pues su carbónico equilibrará la sensación grasa en la boca.



PARTXET CUVÉE 21 BRUT
Con la cocina actual

VARIETADES: MACABEO, PARELLADA Y PANSA BLANCA

Un cava de la zona de Alella, vecina de Barcelona, que ofrece el carácter diferencial de la pansa blanca, variedad característica del territorio y que aporta al cava, cuerpo, estructura y acidez. Joven, muy pálido, de reflejos verdosos, burbuja fina y nariz afrutada, Parxet Cuvée 21 Brut es aliado de platos con un toque ácido y de la gastronomía más suave como ensaladas, pastas o arroces ligeros de verduras, marisco...



SUMARROCA BRUT RESERVA
Refreshando los asados

VARIETADES: MACABEO, XAREL·LO, PARELLADA Y CHARDONNAY

El vino con el que arranca el proceso procede de la Finca Sabartés, al sur del Penedès, muy cerca del mar, de ahí que el cava conserve la frutuosidad y frescura del vino base. Tras 24 meses madurando en las rimas de la bodega, el cava adquiere aromas de repostería y levaduras, recuerdos de crianza. Buena opción para acompañar los asados de aves y carnes blancas, tan habituales en las mesas de fiesta.



ANNA DE CODORNÍU BRUT ROSÉ
A cualquier hora

VARIETADES: 70 % PINOT NOIR Y 30 % CHARDONNAY

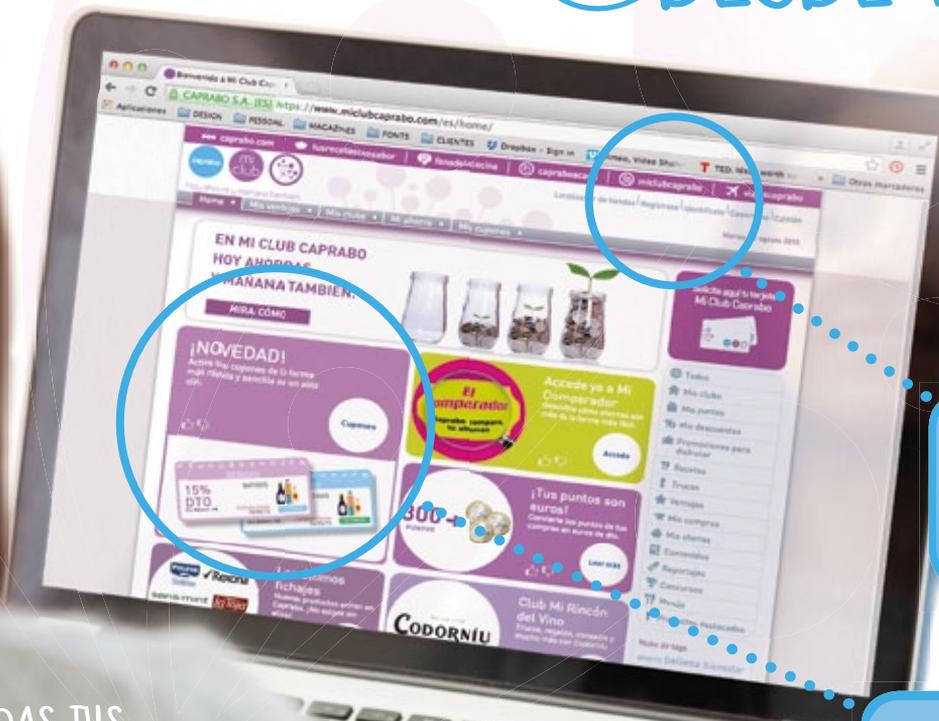
Varietades de prestigio internacional para un cava con evocación de momentos elegantes. La copa llega con aromas de frutas rojas: cerezas y fresas, sobre un fondo de manzana verde. Resulta cremoso y refrescante, con buen equilibrio entre la acidez y el azúcar. Este cava está muy indicado para la hora del aperitivo o la pausa festiva entre horas y siempre es presagio de glamour. Conviene tomarlo bien frío, evitando sustos de congelador.

000
mi club

CON LA TARJETA
MI CLUB CAPRABO

Ahorrar es
todavía más fácil

ACTIVA TUS
DESCUENTOS
DESDE LA WEB



1

Conéctate a
nuestra web

2

Regístrate o
identifícate

3

Activa tus
descuentos en
Mis cupones

NO TE PIERDAS TUS
DESCUENTOS EN REFRESCOS,
SNACKS, CERVEZAS, CAFÉ,
PAN TOSTADO, AGUA...
Y MUCHOS MÁS.



O DESCÁRGATE GRATIS LA APP
DE CAPRABO EN TU SMARTPHONE
IPHONE O ANDROID

Cómoda, rápida y muy visual



www.miclubcaprabo.com

EL REGALO PERFECTO

La manera más dulce de dar las gracias en estas fiestas es regalando los bombones **merci**. Sus deliciosas variedades de chocolate conquistarán todo tipo de paladares. Disponibles en cajas de 250 g y de 400 g.



COMPARTE LA BELLEZA DE LA NAVIDAD

Ferrero te sigue acompañando esta Navidad con presentaciones únicas y exclusivas como el **Grand Ferrero Rocher**, la **Caja Diamante de Ferrero Rocher**, el surtido de sofisticadas recetas de **Ferrero Golden Gallery** o el nuevo estuche regalo de **Mon Chéri**.



Dulces detalles*

Los bombones son siempre un buen regalo y ahora en Navidad, todavía más. De chocolate negro, con frutos secos, con menta... En nuestras tiendas hallarás una gran selección donde escoger.

PARA QUEDAR MUY BIEN

Dos opciones irresistibles de **Nestlé** para estas navidades. La **Caja Roja**, con una deliciosa selección de bombones (caja con 22 o 44 unidades), y **After Eight**, finas y exquisitas láminas de chocolate con un ligero interior de menta.



PASIÓN POR EL CHOCOLATE

Nadie puede resistirse a los bombones **Lindor**, con su tierno y cremoso corazón de chocolate que se funde lentamente en la boca, ni tampoco a la exquisita selección de bombones **Lindt Dulces Deseos**. Todo un placer para los sentidos.



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



PRO-EXPERT



**BOCA MÁS SANA Y
DIENTES MÁS FUERTES
DESDE EL 1^{er} DÍA
CON USO CONTINUADO***

¿SABÍAS QUE...?

En un año puedes llegar a perder hasta un 10% del esmalte que protege tus dientes. Esta erosión la provocan los ácidos de los alimentos y bebidas que consumimos a diario.

Protege y cuida tu sonrisa con los dentífricos PRO-Expert de Oral-B que contienen fluoruro de estaño estabilizado para proteger las 8 áreas que los dentistas más cuidan ya que actúa contra la erosión irreversible causada por los ácidos de comidas y bebidas.



*Dientes más fuertes aplicado al uso de pastas PRO-EXPERT. El uso conjunto de cepillo eléctrico, dentífrico y colutorio Oral-B ayuda a mejorar la salud de tu boca.

**¡PRUÉBALO EN CAPRABO ●●●
Y CONVÉNCETE!
Y SI NO QUEDAS
SATISFECHO TE SALE
GRATIS****

Estamos tan seguros de su eficacia que te invitamos a que lo pruebes y, si no quedas satisfecho, te devolvemos el dinero.

Apdo. de Correos 61.097 28080 - Madrid

Sexo* Hombre Mujer C15000854P

Nombre* _____

1^{er} Apellido* _____

2^o Apellido* _____

DNI* _____ Fecha nacimiento* _____

Tipo Vía* _____ Nombre Vía* _____

Nº* _____ Piso _____ Puerta _____ Otros _____

CP* _____ Localidad* _____

Provincia* _____

Teléfono _____ Móvil* _____

Email* _____

Además de ti, ¿cuántas personas viven en tu casa?

Ninguna Una Dos Tres Cuatro o más

¿Podrías decirnos qué edades tienen cada uno?

Hombre Hombre Mujer Mujer

Datos Bancarios Reembolso**

BIC _____

IBAN* E S _____

Cta. Bancaria* _____

* Campos obligatorios.

**Promoción válida para compras realizadas desde el 01/12/2015 hasta el 31/12/2015. Se aceptarán participaciones hasta el 31/01/2016. Para recibir el reembolso del producto Oral-B Pro-Expert sólo tienes que rellenar el formulario cumplimentando todos los campos obligatorios y enviarlo junto con la fotocopia del ticket de compra y el código de barras original del producto, al apartado de correos 61.097 - 28080 Madrid. Para más información consultar las bases legales en <http://basespg.pdm.es/oralbexpert.html> Máximo reembolso 3,49 €. Promoción limitada por DNI/Hogar.

Los datos que voluntariamente proporciona a PROCTER & GAMBLE ESPAÑA, S.A. al participar en esta promoción serán utilizados por esta a los efectos de gestionarla, procediéndose a su cancelación una vez que se haya completado su participación en la misma. Todos los campos señalados con un asterisco son de obligada cumplimentación, de tal modo que la omisión de alguno de ellos podría comportar la imposibilidad de participar en esta promoción. De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, si desea acceder a sus datos, rectificarlos, cancelarlos, oponerse a su tratamiento dirijase a PROCTER & GAMBLE ESPAÑA, S.A. (Departamento de Promociones), Avda. de Bruselas, 24 28108 Alcobendas (Madrid) España.

CON PERSONALIDAD

El estuche **Axe Collection** es el regalo perfecto para los amantes de los aromas masculinos y con personalidad. Está compuesto por un *aftershave* con la fragancia **Black**, un desodorante *bodyspray* y un gel de ducha.



ELEGANTE Y FEMENINO

Floral, con salida cítrica y un corazón acuoso de pera que reposa sobre un fondo de madera de sándalo y un acorde de musc. Así es **Paula**, el primer perfume de la actriz Paula Echevarría. Toda una delicia. El estuche está formado por *eau de toilette natural spray* y *body lotion*.



Regala belleza

Fragancias que dejan huella para él y para ella, un perfume unisex, muy natural, para los más jóvenes y un detalle especial para las coquetas de la casa. En nuestras tiendas encontrarás estupendos detalles de belleza para regalar a los tuyos en estos días de fiesta.



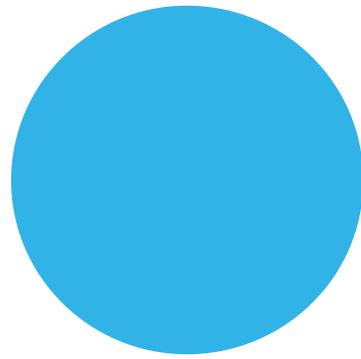
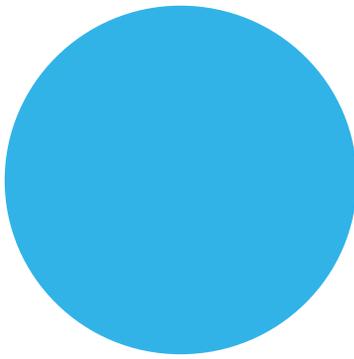
UN DETALLE ESPECIAL

Las coquetas de la familia estarán encantadas con este neceser de **Frozen**. Contiene dos bálsamos labiales frutales con forma de corazón y un bálsamo labial frutal en stick.



MUY NATURAL

El grupo musical Auryn acaba de lanzar su perfume unisex **Life!** El estuche contiene una fragancia, una mochila oficial y un código exclusivo para participar en un sorteo *Meet & greet* con los componentes del grupo.



NOSOTROS

noticias

Con los productos de proximidad

Supermercado referente en productos de proximidad, Caprabo realizó, un año más, su campaña anual de productos catalanes. En esta edición contó con los 11 productos catalanes que tienen el sello Denominación de Origen Protegida.



Durante el mes de octubre, Caprabo llevó a cabo, en las 282 tiendas que la compañía tiene en Cataluña, su tradicional campaña de apoyo a los productos catalanes, que se celebra desde hace más de dos décadas. En esta ocasión la iniciativa incrementó un 3 % el número de productos y en 5 % el número de proveedores. En total, las tiendas contaron con 820 referencias de 125 proveedores en más de 40 categorías de productos, con un descuento de hasta el 50 %.

En esta nueva edición de la campaña de productos catalanes, que da continuidad a la apuesta de nuestra compañías por el surtido, la calidad y los productos frescos, cabe destacar, además, la presencia de los 11 productos catalanes que tienen el sello oficial europeo Denominación de Origen Protegida (DOP). Caprabo es la única cadena

de supermercados que dispone de todos los alimentos con DOP catalanas, unos productos con sello de calidad que, en el último año, han registrado un incremento de ventas de más del 21 %.

En Barcelona Degusta

Caprabo también mostró su apoyo a los productos de proximidad en la feria Barcelona Degusta, celebrada en septiembre. Un total de 17 productores, procedentes de 10 comarcas catalanas, ofrecieron degustaciones y vendieron sus productos en el stand de la compañía.



Éxito de las franquicias Caprabo

El modelo de tiendas Caprabo en franquicia sigue creciendo. En el año 2015 se han abierto 15 nuevas franquicias, todas ellas en Cataluña, lo que supone 38 centros en total, repartidos entre Barcelona (22), Lleida (5), Tarragona (5), Girona (2), Huesca (1) y Andorra (3). Estas 38 franquicias han supuesto la creación de 250 puestos de trabajo y han representado una inversión aproximada de unos siete millones de euros, así como la incorporación de más de 11.000 metros cuadrados de superficie comercial a su red.

Con más de medio siglo en el sector de la distribución alimentaria, Caprabo avanza en su estrategia de expansión con un modelo integral de tienda, que aglutina los principales atributos corporativos y comerciales de la compañía, en pequeñas poblaciones de Cataluña. Así lo explica el director de Franquicias de Caprabo, Claudio Estévez: "La evolución del negocio de franquicias de Caprabo registra una evolución muy positiva. Nos permite abrir en poblaciones en las que hasta ahora no teníamos presencia. Así podemos acercar Caprabo a más personas con un modelo de tienda de referencia".

Caprabo gestiona cada proyecto de franquicia de manera individual, con un plan de viabilidad propio, proporcionando apoyo constante y asesoramiento al emprendedor, más allá de la apertura de su negocio, para conseguir que este sea rentable.



¡NINGÚN NIÑO SIN COMIDA!

Caprabo vuelve a colaborar con Cruz Roja y su programa de soporte a la alimentación infantil. Bajo el título ¡Ningún niño sin comida!, se pone a disposición de los

clientes un marco de fotos por valor de 1 €. Los beneficios irán destinados a becas de alimentación para niños y niñas en riesgo de exclusión social. Promoción hasta agotar existencias.

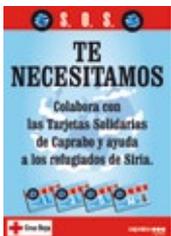


CAPRABO Y EL GRUPO PLANETA

Caprabo e iFP-Grupo Planeta han firmado un acuerdo de colaboración para promover la Formación Profesional oficial conectada con las necesidades del mercado laboral. Caprabo participará en el Consejo Asesor de iFP-Grupo Planeta (Innovación en Formación Profesional) para adecuar los planes docentes a las necesidades reales y, entre otras cosas, colaborará en la realización de actividades formativas, facilitará material didáctico y promoverá la creación de una bolsa de trabajo.



APOYO A LOS REFUGIADOS



Caprabo y Cruz Roja realizaron en octubre una campaña de captación de donaciones para los refugiados de Siria. Nuestros clientes pudieron realizar aportaciones económicas de ayuda a Cruz Roja con

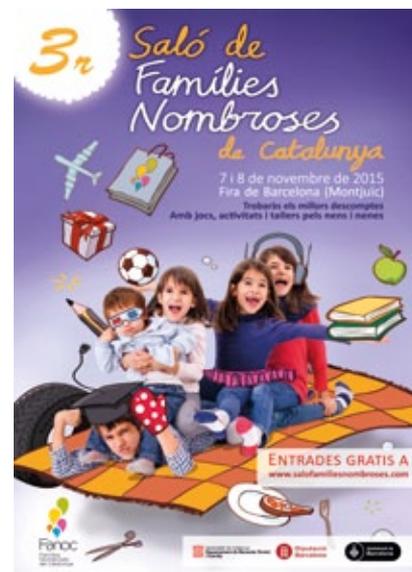
la compra de tarjetas solidarias de distintos valores económicos o a través del portal www.caprabo.com.

Más cerca de las familias

Caprabo y su programa Bienvenido Bebé, presentes en varios eventos relacionados con los más pequeños.

Nuestra compañía ha participado en el Salón de Familias Numerosas de Cataluña y en la "Festa dels Súpers" para dar a conocer el programa Bienvenido Bebé.

- **III Salón de Familias Numerosas de Cataluña.** Nuestra compañía participó por partida doble en este salón, organizado por la Asociación de Familias Numerosas de Cataluña (FANOC). Además de ofrecer la merienda en la zona de actividades infantiles, contó con su propio stand. Los visitantes que se acercaron a él recibieron información sobre los programas que Caprabo ofrece a las familias numerosas — entrega de canastillas dobles, descuentos por sus compras...— y participaron en el sorteo presencial de cuatro canastillas, valoradas en 100 €.
- **19.ª edición de la "Festa dels Súpers" 2015.** Caprabo estuvo presente en el recinto que la "Festa dels Súpers" había habilitado para bebés.



Allí informó de todos los programas que ofrece a las familias con bebés: entrega de canastillas a los recién nacidos, descuentos a las familias numerosas...

Caprabo ofrece a los padres y madres el portal www.bienvenidamatrona.com. En él pueden preguntar de forma online todas las dudas que les preocupan.



Caprabo estrena nueva web

Más ordenada e intuitiva, la nueva web de Caprabo permite acceder a las distintas ofertas en tienda y a la información corporativa de forma fácil y cómoda.

- **Mi Club del ahorro.** Las oportunidades y ventajas que ofrece Mi Club Caprabo.
- **Nuestras marcas.** Caprabo dispone de una extensa gama de marcas propias.
- **Bienvenido Bebé.** Cómo obtener la canastilla, acceso a www.bienvenidamatrona.com, etc.
- **Capraboacasa.** Entrada a nuestro supermercado online. La sección ofrece un apartado de ofertas y promociones, la posibilidad de descargar la app capraboacasa y da acceso al taller Chef Caprabo.
- **Ofertas y promociones.** Información sobre ventajas de ahorro en Caprabo. Con acceso a capraboacasa y posibilidad de hacerse socio de Mi Club Caprabo.
- **Próximo a ti.** Los productos de proximidad que puedes encontrar en Caprabo.





Bienvenida Matrona es un Proyecto online de preparación y apoyo a la maternidad, elaborado exclusivamente por expertas matronas, que te permitirá realizar tus preguntas sobre el embarazo, parto y el posparto, y obtener la respuesta al momento. Con el servicio Bienvenida Matrona será como tener una matrona en tu casa.



1 Resuelve tus dudas sobre el embarazo, parto y post parto y recibe el apoyo de nuestra Matrona Virtual en: **Pregunta a Mati.**



2 De la mano del prestigioso pediatra **Dr. J. Mateu Sancho**, te damos respuesta a las preguntas más frecuentes del día a día de tu bebé.



GRATIS

3 Puedes solicitar la canastilla del programa Bienvenido Bebé Caprabo **totalmente gratuita.**

Las preguntas y respuestas son proporcionadas por Matronas que pertenecen a la **Federación de Asociaciones de Matronas de España** y **Asociación de Matronas de España.**



Programa

BienvenidoBebé

A tu lado desde el primer momento





EROSKI
SELEQTIA®

TIERNO Y DELICIOSO

Estas navidades prueba el Tiramisú de EROSKI SeleQtia. Está elaborado con un tierno bizcocho savoiardi empapado con un inconfundible licor de café y cubierto con suave crema de queso mascarpone. ¡Mmm!

EROSKI

UN POSTRE EXQUISITO

Rellenos de crema y recubiertos con una exquisita capa de chocolate, los profiteroles EROSKI serán el colofón perfecto para llevar a la mesa en cualquier celebración. Tus invitados estarán encantados.



NUEVO FORMATO

Si en tu casa la nocilla "vuela" nada más abrir el bote, no te preocupes. En el mercado puedes encontrar un nuevo formato de 750 g que, además de tener más cantidad de producto, te ayudará a ahorrar.

MÁS PRÁCTICO

La marca Anxoves de l'Escala-M.Sureda tiene un nuevo envase en el que los filetes de anchoa están dispuestos en horizontal, su forma clásica de presentación. De esta manera, los consumidores podrán extraer los filetes sin problemas y de una forma más fácil.



EDICIÓN ESPECIAL

Los amantes de la crema de avellanas con cacao y leche Nutella estarán encantados durante estos días de Navidad. Y es que todos los vasos de esta firma se vestirán de fiesta con una edición especial de Snoopy. ¡Colecciónalos!



EROSKI
Sannia

CONTROLAR EL COLESTEROL

Los panecillos EROSKI Sannia con fibra de avena, horneados en nuestra panadería, contienen betaglucanos, que ayudan a bajar los niveles de colesterol en sangre. ¡Llévatelos recién hechos de nuestras tiendas y disfruta de ellos a lo largo del día!



art.
1

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

lista de la compra

ELIMINA LAS MANCHAS

Con un activo blanqueador utilizado por los dentistas, el nuevo dentífrico Colgate Max White Expert White elimina el amarillo de los dientes que aparece con el paso del tiempo. Gracias a su fórmula, este producto va más allá de la superficie del esmalte y elimina las manchas más profundas.



AFEITADO PERFECTO

Dos soluciones de Gillette para el afeitado. Los cargadores Fusion Proglide, con láminas muy finas que cortan el vello sin esfuerzo y reducen los tirones, y los Fusion Proglide Power, con micromuecas que consiguen un corte más apurado y reducen la irritación.

Los 5 sentidos de... Christian Escribà*



texturas es la que gusta más. Lo importante es que la construcción del pastel y la mezcla de texturas estén pensadas y bien equilibradas. No es tan fácil como parece. Una de las grandes combinaciones dulces que me gusta es el Suizo. Unimos un chocolate caliente, espeso y con un sabor muy potente, con una nata montada fría y ligera, y lo comemos con un bizcocho del día.

VISTA El año pasado presentaste en Singapur **Fantasia, un mundo fantástico, de 8.000 metros cuadrados, hecho con chocolate, azúcar...** ¿Cómo fue? Fantasia era uno de mis sueños y lo pudimos llevar a cabo. Ahora estamos preparando el documental porque quiero enseñárselo a todo el mundo. ¡Ojalá algún día se pueda hacer en Barcelona!

Los zapatos de chocolate y los anillos de caramelo triunfan a simple vista... Y las flores de azúcar de Patricia Schmidt, la mejor pastelera que jamás he conocido y que tengo la suerte de que sea mi mujer.

¿Te gusta que la gente te observe mientras trabajas? Sí, me gusta que la gente mire cuando estamos trabajando. La pastelería es un oficio muy bonito de ver. La artesanía y observar a los especialistas que forman parte del equipo Escribà en acción casi diría que es un espectáculo. En la tienda de la Gran Vía, como disponemos de más espacio, podemos hacerlo delante del público.

GUSTO ¿Qué sabor te gusta más? En principio me gusta todo y, si está bien combinado, todavía mejor. Por ejemplo, un postre de lima y merengue o una tostada de chocolate con aceite y sal o un bloody mary.

¿Y el chocolate? Me gustan todos los chocolates. Para comerlo solo, me quedo con un chocolate negro entre 64 % y 80 % de cacao. Pero también me gusta hacer mezclas, como por ejemplo chocolate blanco con ácidos, como frambuesas o limón, o chocolate con leche con cacahuetes y flor de sal.

OLFATO ¿Qué significa para ti el olor de una tarta que acaba de salir del horno? Esa es la mejor pastelería del mundo; la pastelería que se hace, se cuece y se come cada día.

OÍDO Cuando estás en pleno proceso creativo, ¿a quién escuchas? De entrada, siempre escucho al cliente y, después, la música. Siempre he pensado que es el medio de transporte más mágico que jamás ha existido. En mi caso, me transporta a mundos fantásticos que posteriormente intento plasmar en mis pasteles.

TACTO ¿Qué textura triunfa en la pastelería actual? La combinación de diferentes

* Inquieto, imprevisible y con una creatividad desbordante, a Christian Escribà se le considera el genio de la pastelería. De su taller salen creaciones tan singulares como los anillos de caramelo, los bombones en forma de labios, los zapatos de chocolate, los pasteles que explotan... Un mundo de sensaciones y de placer que no deja indiferente a nadie. Más información: 93 454 75 35.

Ingredientes

agua, codillo de ternera,

costilla de cerdo,

jamón ibérico de bellota,

gallina, cebolla, zanahoria,

col, puerro, garbanzos,

patata, ajo

y sal marina.

- * La diferencia está en nuestros ingredientes frescos y la cocción en olla a fuego lento

ANETO
100% NATURAL

os desea Felices Fiestas

www.caldoaneto.com





Sigue
revolucionando
la forma de cocinar



Deliciosos platos completos para **toda la familia**

Contiene:
Fideos orientales
y condimento



Añade
tus ingredientes
frescos



Cocínalo
todo en 1 sartén



Listo en solo
18 minutos.



¿Wokinamos?